

РАЗРАБОТКА РЕЦЕПТУРЫ БЛЮДА «РЫБА С КАРТОФЕЛЕМ» ДЛЯ ДЕТСКОГО ПИТАНИЯ

**Волкова А.Н., студентка 4 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель - Ерисанова О.Е., доктор
сельскохозяйственных наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** хек, рыба, фосфор, пищевая ценность, биологическая роль, детское питание*

В работе представлены элементы разработки рецептуры блюда «Рыба с картофелем», которое отвечает всем требованиям по подбору компонентного сырья и технологии приготовления блюд для детского питания в образовательных учреждениях.

Здоровое питание – важная составляющая, необходимая для роста и развития детей. Рыба – один из продуктов, без которого полноценное питание детей и взрослых невозможно. Одно из главных достоинств рыбы, является то, что она является источником легкоусвояемого белка, который в качестве строительного материала необходим ребенку. Белок рыбы усваивается практически полностью 93 - 98%, в отличие от мяса 87 - 89%. В нем есть все незаменимые аминокислоты [1]. Этим и определяется особая ценность рыбы, продуктов и блюд из неё.

Так же, в рыбе содержится омега-3 - жирные кислоты. Они нужны для развития головного мозга и нервной системы (память, логического мышления, концентрации внимания), помогают нормальному функционированию сердечно - сосудистой системы. Следует отметить, что для восполнения потребности ребенка в омега-3, родители могут давать ему рыбий жир, но этот компонент встречается и в самой распространенной и, не из дорогого сегмента рыбной продукции на рынке – селёдка, хек, минтай, скумбрия.

В рыбе содержится витамины и минералы: витамин В12, витамин D, железо, цинк, йод, селен. Все они незаменимы для правильного

развития костной , эндокринной систем, зубов, работы иммунитета человека. Блюда из рыбы компенсирует так же недостаток минеральных веществ в рационе ребенка.

Для детского питания наиболее распространенная в использовании питательная рыба – минтай, хек, речная рыба- судак [2].

Мясо рыбы хек - это легкоусвояемый белок с высокой биологической ценностью. Доказано, что в 100 г филе содержится почти 19 г белка и только в пределах 1 г жира. Мясо рыбы богато витаминами А, Е, С, группы В. В нем есть много магния, фосфора, меди, натрия, йода, кальция, калия, серы, марганца, железа, фтора, цинка и некоторых других полезных компонентов [3]. И при всем этом в 100 г филе содержится не больше 86 ккал.

В лаборатории Ульяновского ГАУ была разработана рецептура блюда для детей и подростков, которое можно использовать в столовых общеобразовательных учреждений (таблице 1).

Таблица 1 – Рецепт №1 «Рыба с картофелем»

Ингредиенты	Масса брутто, г	Масса нетто, г
Филе хека	200	200
Картофель	60	50
Масло сливочное	10	10
Яйца	40	40
Молоко	100	100
Соль	2	2
Выход	-	402

Все входящие ингредиенты в составе блюда не содержат биологически активных добавок, красителей и консервантов. Блюдо «Рыба с картофелем» получается вкусным и полезным, а самое главное, оно соответствует требованиям по приготовлению блюд детской кухни, например к нему применяется такой режим тепловой обработки как запекание.

Органолептические показатели блюда «Рыба с картофелем» следующие - продукты сохранили свою форму, эстетично украшено, картофель золотистого цвета, соус кремового цвета. Присутствует ярко выраженный вкус рыбы, достаточно приятный аромат, который относится к ингредиентам, входящих в блюдо «Рыба с картофелем».

На основании продуктов, представленных в технологической карте, был проведен подсчет калорий (таблица 2). Калорийность блюда

составила 89,50 Ккал, отмечается высокий показатель по белку – 34,49 г.

Таблица 2 - Калорийность блюда «Рыба с картофелем» на 100г

Ингредиенты	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность на 100г
Филе хека	16,5	1,8	0	82,2
Картофель	2,05	0,09	17,79	75
Яйца	12,56	9,51	0,72	139
Молоко	3,28	3,66	4,7	63,6
Соль	0	0	0	0
Итого	34,49	15,06	22,91	359,8
В расчете на 100г	8,57	3,74	5,69	89,50

Таким образом, многочисленными научными исследованиями отмечается, что детский организм характеризуется бурным ростом организма, в отличие от взрослого, а так же интенсивным течением обменных процессов. В связи с этим, разработан ряд нормативных актов и требований на подбор сырья для блюд детского питания и на технологию приготовления блюд. Данные правила, которые должны неукоснительно выполняться в организациях общественного питания при образовательных учреждениях. Рецепт блюда «Рыба с картофелем» отвечает этим нормативам – рыба хорошо усваивается организмом, имеет в своём составе достаточное количество белка и других полезных нутриентов. Блюдо не подвергается жарке, а именно запекается при высоких температурах в пароконвектоматах. Такое сочетание делает его хорошим рецептом в кулинарии детской кухни. Только правильная организация питания детей предусматривает поступление в организм не только достаточного количества пищевых веществ, но и их определенный качественный состав, соответствующий уровню обменных процессов, физиологического созревания, роста и развития ребенка.

Библиографический список:

1. Абрамов, О.Г. Организация рационального питания детей в общеобразовательных учреждениях / О.Г. Абрамов // -М: Бибком, 2016.- 950с.
2. Богданов, В.Д. Рыбные продукты с регулируемой структурой / В.Д. Богданов// - М.: Мир, 2018. - 325с.
3. Лазерсон, И. Рыба. Рецептуры приготовления рыбных блюд/ Лазерсон И.// -М.: Центрполиграф. - 2015. - 928с.

DEVELOPMENT OF THE RECIPE "FISH AND POTATOES" FOR BABY FOOD

Volkova A.N.

Keywords: *hake, fish, phosphorus, nutritional value, biological role, baby food*

The work presents the elements of the development of the recipe of the dish "Fish with potatoes", which meets all the requirements for the selection of component raw materials and technology of cooking dishes for baby food.