

УДК 641.56

Каріна Дорогань, Аліна Жорник, Тетяна Лазарєва
Українська інженерно-педагогічна академія, Україна

ТЕХНОЛОГІЯ СТРАВИ «СИРНИКИ ПО - КИЇВСЬКИ» З ДОДАВАННЯМ КЛІТКОВИНИ ВОЛОСЬКОГО ГОРІХА

Karina Dorogan, Alina Gornik, Tatiana Lazareva
**TECHNOLOGY OF DISH “CURD FRITTER BY KYIV WITH THE CELLULOSE
OF WALNUT”**

В закладах ресторанного господарства великим попитом серед відвідувачів користується страва «Сирники по - київськи», в якій основною сировиною являється сир. Він є одним з самих корисних кисломолочних продуктів. До складу сиру входять (у 100 г продукту) білки - 16,7 г, жири - 9,0 г, вуглеводи - 2,0 г, вітаміни (А, D, Е, С, РР, групи В), макро- та мікроелементи (залізо, калій, кальцій, магній, натрій, фосфор). Енергетична цінність 100 г сиру складає всього 226 ккал.

Білок сиру казеїн містить усі незамінні амінокислоти в оптимальному співвідношенні. Це сприятливо діє на жировий обмін речовин в організмі людини.

Ліпідні компоненти сиру складаються з триглицеридів, жирних кислот, фосфоліпідів, холестерину, вітамінів А та D. Молочний жир починає перетравлюватися вже у шлунку.

Вітамінний та мінеральний склад сиру сприяє гарному функціонуванню печінки, нирок, шлунку, серцево-судинної, дихальної, кровотворної та нервової систем організму людини. Але не слід вживати сир при інфекційних захворюваннях кишечника.

Для збалансування вітамінного та мінерального складу, підвищення харчової та біологічної цінності страви ми пропонуємо використовувати харчову добавку – клітковину волоського горіха. Вона отримується після віджиму олії волоського горіха та містить білки, жири, вуглеводи, вітаміни А, Д, Е, К, С, Р, РР, вітаміни групи В, каротиноїди, токофероли, антиоксиданти.

З мінеральних речовин клітковина волоського горіха містить магній, калій, кальцій, залізо, цинк, йод, фосфор, сірку, солі кобальту. Завдяки такому багатому хімічному складу клітковина волоського горіха пропонується для вживання при захворюваннях печінки, серцево-судинної системи, при порушеннях обміну речовин.

Вона покращує травлення, активізує та стабілізує роботу шлунково-кишкового тракту, прискорює обмін речовин, що дозволяє споживати її людям, які мають надмірну вагу.

Додавання клітковини волоського горіха при приготуванні страви «Сирники по-київськи» покращує органолептичні показники, підвищує харчову та біологічну цінність, надає страві функціональних властивостей за рахунок позитивного впливу на організм людини.