

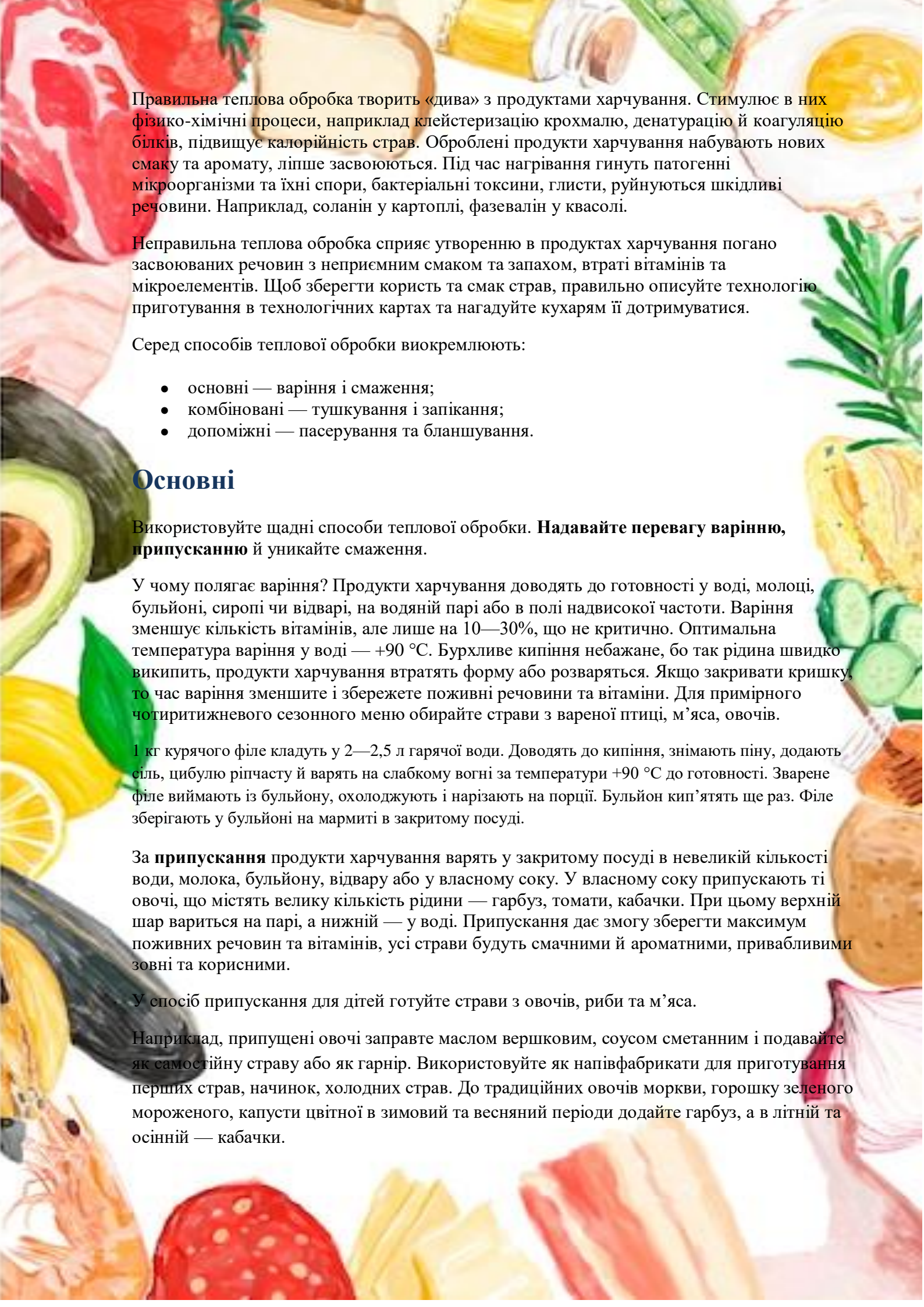


Новоолександрівський заклад дошкільної освіти (ясла-садок)  
загального розвитку «Веселка» Новоолександрівської сільської ради

**Консультація для працівників харчоблоку:  
Дотримання технології приготування  
страв -запорука безпечної їжі**

Підготувала :  
сестра медична

**Надія ГАВРИЛКО**



Правильна теплова обробка творить «дива» з продуктами харчування. Стимулює в них фізико-хімічні процеси, наприклад клейстеризацію крохмалю, денатурацію й коагуляцію білків, підвищує калорійність страв. Оброблені продукти харчування набувають нових смаку та аромату, ліпше засвоюються. Під час нагрівання гинуть патогенні мікроорганізми та їхні спори, бактеріальні токсини, глисти, руйнуються шкідливі речовини. Наприклад, соланін у картоплі, фазевалін у квасолі.

Неправильна теплова обробка сприяє утворенню в продуктах харчування погано засвоюваних речовин з неприємним смаком та запахом, втраті вітамінів та мікроелементів. Щоб зберегти користь та смак страв, правильно опишіть технологію приготування в технологічних картах та нагадуйте кухарям її дотримуватися.

Серед способів теплової обробки виокремлюють:

- основні — варіння і смаження;
- комбіновані — тушкування і запікання;
- допоміжні — пасерування та бланшування.

## Основні

Використовуйте щадні способи теплової обробки. **Надавайте перевагу варінню, припусканню** й уникайте смаження.

У чому полягає варіння? Продукти харчування доводять до готовності у воді, молоці, бульйоні, сиропі чи відварі, на водяній парі або в полі надвисокої частоти. Варіння зменшує кількість вітамінів, але лише на 10—30%, що не критично. Оптимальна температура варіння у воді — +90 °С. Бурхливе кипіння небажане, бо так рідина швидко википить, продукти харчування втратять форму або розваряться. Якщо закривати кришку, то час варіння зменшите і збережете поживні речовини та вітаміни. Для примірного чотиритижневого сезонного меню обирайте страви з вареної птиці, м'яса, овочів.

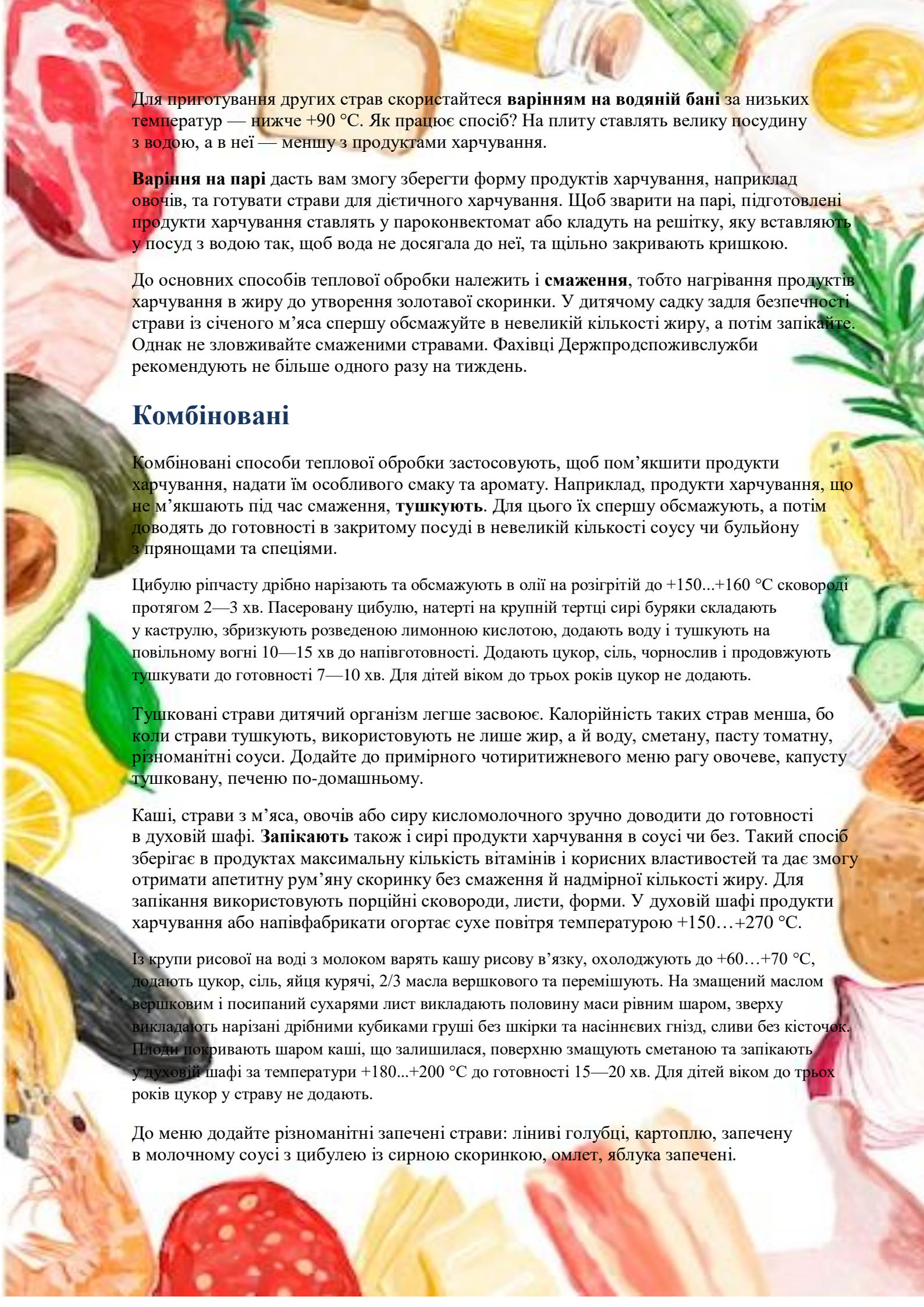
1 кг курячого філе кладуть у 2—2,5 л гарячої води. Доводять до кипіння, знімають піну, додають сіль, цибулю ріпчасту й варять на слабкому вогні за температури +90 °С до готовності. Зварене філе виймають із бульйону, охолоджують і нарізають на порції. Бульйон кип'ять ще раз. Філе зберігають у бульйоні на мармиті в закритому посуді.

За **припускання** продукти харчування варять у закритому посуді в невеликій кількості води, молока, бульйону, відвару або у власному соку. У власному соку припускають ті овочі, що містять велику кількість рідини — гарбуз, томати, кабачки. При цьому верхній шар вариться на парі, а нижній — у воді. Припускання дає змогу зберегти максимум поживних речовин та вітамінів, усі страви будуть смачними й ароматними, привабливими зовні та корисними.

У спосіб припускання для дітей готуйте страви з овочів, риби та м'яса.

Наприклад, припущені овочі заправте маслом вершковим, соусом сметанним і подавайте як самостійну страву або як гарнір. Використовуйте як напівфабрикати для приготування перших страв, начинок, холодних страв. До традиційних овочів моркви, горошку зеленого мороженого, капусти цвітної в зимовий та весняний періоди додайте гарбуз, а в літній та осінній — кабачки.





Для приготування других страв скористайтеся **варінням на водяній бані** за низьких температур — нижче  $+90\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Як працює спосіб? На плиту ставлять велику посудину з водою, а в неї — меншу з продуктами харчування.

**Варіння на парі** дасть вам змогу зберегти форму продуктів харчування, наприклад овочів, та готувати страви для дієтичного харчування. Щоб зварити на парі, підготовлені продукти харчування ставлять у пароконвектомат або кладуть на решітку, яку вставляють у посуд з водою так, щоб вода не досягала до неї, та щільно закривають кришкою.

До основних способів теплової обробки належить і **смаження**, тобто нагрівання продуктів харчування в жиру до утворення золотавої скоринки. У дитячому садку задля безпечності страви із січеного м'яса спершу обсмажують в невеликій кількості жиру, а потім запікають. Однак не зловживайте смаженими стравами. Фахівці Держпродспоживслужби рекомендують не більше одного разу на тиждень.

## Комбіновані

Комбіновані способи теплової обробки застосовують, щоб пом'якшити продукти харчування, надати їм особливого смаку та аромату. Наприклад, продукти харчування, що не м'якшають під час смаження, **тушкують**. Для цього їх спершу обсмажують, а потім доводять до готовності в закритому посуді в невеликій кількості соусу чи бульйону з прянощами та спеціями.

Цибулю ріпчасту дрібно нарізають та обсмажують в олії на розігрітій до  $+150\dots+160\text{ }^{\circ}\text{C}$  сковороді протягом 2—3 хв. Пасеровану цибулю, натерті на крупній тертці сирі буряки складають у каструлю, збризкують розведеною лимонною кислотою, додають воду і тушкують на повільному вогні 10—15 хв до напівготовності. Додають цукор, сіль, чорнослив і продовжують тушкувати до готовності 7—10 хв. Для дітей віком до трьох років цукор не додають.

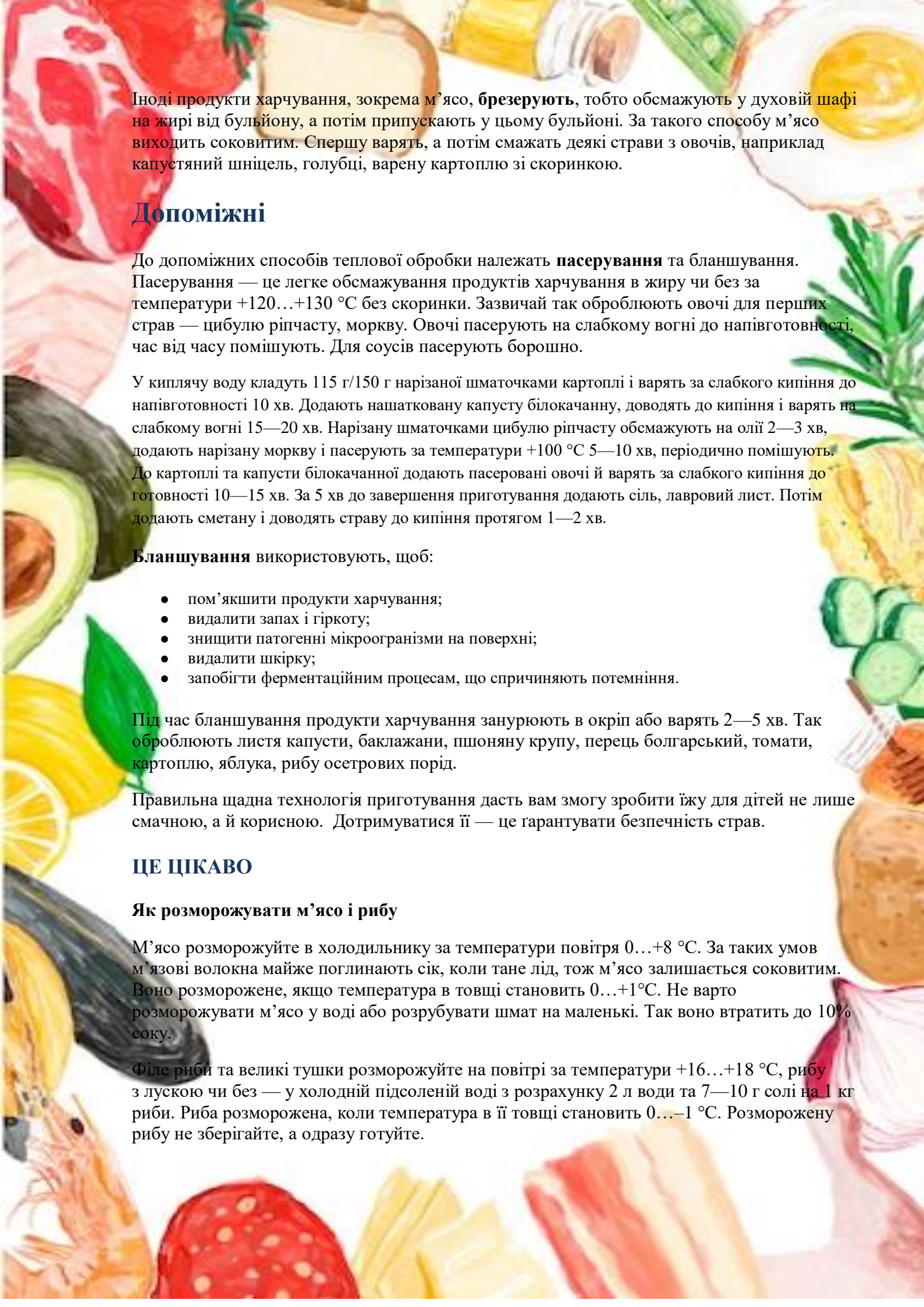
Тушковані страви дитячий організм легше засвоює. Калорійність таких страв менша, бо коли страви тушкують, використовують не лише жир, а й воду, сметану, пасту томатну, різноманітні соуси. Додайте до примірного чотиритижневого меню рагу овочеве, капусту тушковану, печеню по-домашньому.

Каші, страви з м'яса, овочів або сиру кисломолочного зручно доводити до готовності в духовій шафі. **Запікають** також і сирі продукти харчування в соусі чи без. Такий спосіб зберігає в продуктах максимальну кількість вітамінів і корисних властивостей та дає змогу отримати апетитну рум'яну скоринку без смаження й надмірної кількості жиру. Для запікання використовують порційні сковороди, листи, форми. У духовій шафі продукти харчування або напівфабрикати огортає сухе повітря температурою  $+150\dots+270\text{ }^{\circ}\text{C}$ .

Із крупи рисової на воді з молоком варять кашу рисову в'язку, охолоджують до  $+60\dots+70\text{ }^{\circ}\text{C}$ , додають цукор, сіль, яйця курячі,  $2/3$  масла вершкового та перемішують. На змащений маслом вершковим і посипаний сухарями лист викладають половину маси рівним шаром, зверху викладають нарізані дрібними кубиками груші без шкірки та насінневих гнізд, сливи без кісточок. Плоди покривають шаром каші, що залишилася, поверхню змащують сметаною та запікають у духовій шафі за температури  $+180\dots+200\text{ }^{\circ}\text{C}$  до готовності 15—20 хв. Для дітей віком до трьох років цукор у страву не додають.

До меню додайте різноманітні запечені страви: ліниві голубці, картоплю, запечену в молочному соусі з цибулею із сирною скоринкою, омлет, яблука запечені.





Іноді продукти харчування, зокрема м'ясо, **брезерують**, тобто обсмажують у духовій шафі на жирі від бульйону, а потім припускають у цьому бульйоні. За такого способу м'ясо виходить соковитим. Спершу варять, а потім смажать деякі страви з овочів, наприклад капустиний шніцель, голубці, варену картоплю зі скоринкою.

## Допоміжні

До допоміжних способів теплової обробки належать **пасерування** та бланшування. Пасерування — це легке обсмажування продуктів харчування в жиру чи без за температури  $+120\dots+130$  °C без скоринки. Зазвичай так оброблюють овочі для перших страв — цибулю ріпчасту, моркву. Овочі пасерують на слабкому вогні до напівготовності, час від часу помішують. Для соусів пасерують борошно.

У киплячу воду кладуть 115 г/150 г нарізаної шматочками картоплі і варять за слабого кипіння до напівготовності 10 хв. Додають нашатковану капусту білокачанну, доводять до кипіння і варять на слабкому вогні 15—20 хв. Нарізану шматочками цибулю ріпчасту обсмажують на олії 2—3 хв, додають нарізану моркву і пасерують за температури  $+100$  °C 5—10 хв, періодично помішують. До картоплі та капусти білокачанної додають пасеровані овочі й варять за слабого кипіння до готовності 10—15 хв. За 5 хв до завершення приготування додають сіль, лавровий лист. Потім додають сметану і доводять страву до кипіння протягом 1—2 хв.

**Бланшування** використовують, щоб:

- пом'якшити продукти харчування;
- видалити запах і гіркоту;
- знищити патогенні мікроорганізми на поверхні;
- видалити шкірку;
- запобігти ферментаційним процесам, що спричиняють потемніння.

Під час бланшування продукти харчування занурюють в окріп або варять 2—5 хв. Так оброблюють листя капусти, баклажани, пшоняну крупу, перець болгарський, томати, картоплю, яблука, рибу осетрових порід.

Правильна щадна технологія приготування дасть вам змогу зробити їжу для дітей не лише смачною, а й корисною. Дотримуватися її — це гарантувати безпечність страв.

## ЦЕ ЦІКАВО

### Як розморозувати м'ясо і рибу

М'ясо розморозуйте в холодильнику за температури повітря  $0\dots+8$  °C. За таких умов м'язові волокна майже поглинають сік, коли тане лід, тож м'ясо залишається соковитим. Воно розморожене, якщо температура в товщі становить  $0\dots+1$  °C. Не варто розморозувати м'ясо у воді або розрубувати шмат на маленькі. Так воно втратить до 10% соку.

Філе риби та великі тушки розморозуйте на повітрі за температури  $+16\dots+18$  °C, рибу з лускою чи без — у холодній підсоленій воді з розрахунку 2 л води та 7—10 г солі на 1 кг риби. Риба розморожена, коли температура в її товщі становить  $0\dots-1$  °C. Розморожену рибу не зберігайте, а одразу готуйте.