

Как сделать супы полезнее



Людмила Волкова,

канд. мед. наук, ассистент кафедры

диетологии и нутрициологии Российской медицинской академии последипломного образования

За счет супов удобно выполнять требование о максимальном разнообразии рациона дошкольников. Супы бывают: слизистые, молочные, пюреобразные, прозрачные, заправочные, вегетарианские, фруктовые. Чтобы они были полезными, нужно соблюдать технологию приготовления и общие рекомендации по улучшению качества блюд.

Универсальные способы

Варить супы на втором бульоне

В рыбных и мясных бульонах содержится наибольшее количество экстрактивных веществ, которые вызывают активное выделение пищеварительных ферментов. Чтобы ослабить их влияние на желудок, рекомендуется готовить супы для детей на втором мясном или рыбном бульоне.

Овощные и молочные супы мягче воздействуют на систему пищеварения.

Включать больше ингредиентов

Супы – источники пищевых веществ и энергии, так как могут содержать от 5 до 20 компонентов. Например, щи, борщи и другие овощные супы обеспечивают детей витаминами; молочные супы – молочным белком, жиром и кальцием; фруктовые – калием, железом, пищевыми волокнами; крупяные супы и супы из макаронных изделий – растительным белком, крахмалом, витаминами и минеральными солями.

Чем больше ингредиентов, тем выше пищевая ценность первого блюда.

Соблюдать время варки и правила закладки овощей

Овощи варят в подсоленной воде при слабом кипении. Свеклу и горошек отваривают в несоленой воде. Использовать для заправки бобовые (горох, фасоль) можно в супах для детей старше 1,5 года. Это связано со значительным содержанием трудно перевариваемой клетчатки, которая может вызвать у ребенка метеоризм.

Вместо соли – зелень

Чтобы сформировать у ребенка правильные вкусовые предпочтения, нужно добавлять в блюдо меньше соли. Улучшить вкус супа можно за счет свежей зелени, а также приправ – сушеного укропа и петрушки.

Контролировать температуру

По температуре подачи супы подразделяются на те, которые можно подавать холодными, и те, что подают горячими. Температура горячих супов должна быть 65–67 °С, холодных – 15 °С. Сладкие супы можно подавать и горячими, и холодными. Для контроля температуры используют термощуп.

Не превышать объем порции

Пищевая ценность супов несколько ниже, чем вторых блюд. Поэтому объем первого блюда не должен быть большим, иначе ребенок может отказаться от второго. Напомним, что объем первого блюда для детей 1,5–3 лет – 200 мл; для детей 3–7 лет – 250 мл.

Рекомендации по видам супов

Слизистые супы

Этот вид супов позволяет обеспечить максимальное механическое и химическое сожжение пищеварительного тракта ребенка. Они практически лишены пищевых волокон.

ВНИМАНИЕ

Супы можно включать в питание детей начиная с 1-го года жизни

Технология приготовления: крупу перебрать, промыть в теплой воде (кроме манной и молотой крупы), засыпать в кипящую воду и варить до полного разваривания. Затем отвар процедить через сито, но крупу не протирать, а снова варить. Супы, приготовленные из молотой крупы, протирать нужно. Сливочное масло добавить в готовое блюдо.

Молочные супы – это разновидность слизистых супов. При их приготовлении используют молоко и воду в пропорции 1:1 или яичномолочную смесь, чтобы улучшить вкусовые качества.

Для слизистых супов манная крупа варится 10–15 минут, рисовая – до 50 минут, перловая и ячневая – 3 часа и более.

Пюреобразные супы

Имеют нежную консистенцию и хорошо усваиваются организмом. Можно готовить из овощей, круп, мяса, рыбы.

Технология приготовления: овощи отварить или потушить. Чтобы получить пюреобразную консистенцию, пропустить 2–3 раза через мясорубку с частой решеткой либо смешать в блендере, либо протереть через сито. Затем добавить густой крупяной отвар для равномерной консистенции. В суп добавляют сливочное масло или сметану, при подаче – нашинкованную зелень.

ИНТЕРЕСНО

Прежде чем добавить в суп сметану, ее нужно прокипятить. Либо довести до кипения суп вместе со сметаной

Супы вегетарианские заправочные

Готовят на отваре из овощей (моркови, петрушки, цветной и белокочанной капусты, картофеля и др.). Овощные отвары содержат безазотистые экстрактивные вещества, способствуют умеренной стимуляции желудочной секреции.

Технология приготовления: приготовить овощной отвар, овощи потушить в небольшом количестве воды. Суп варить недолго – 15–20 минут, чтобы избежать разрушения витаминов. Готовый суп настоять 15–20 минут. Перед выдачей блюда в тарелку добавить сметану и зелень. Для заправки можно использовать растительное масло: подсолнечное, кукурузное, оливковое.

Чтобы улучшить вкус заправочного супа, овощи и корни можно предварительно припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла. В борщ добавить томатный сок или пасту.

Прозрачные мясные супы

Имея невысокую пищевую ценность, прозрачные супы стимулируют активную желудочную секрецию.

Технология приготовления: отдельно приготовить фрикадельки, кнели, вареные яйца, крупы, макаронные изделия и хранить на мармите при температуре 80–85 °С. Отварить бульон, продукты добавить в тарелку перед раздачей вместе с мелко нарезанной зеленью.

Фруктовые и ягодные супы

Готовят из свежих или сушеных фруктов, ягод, фруктово-ягодных соков с добавлением риса, лапши, вермишели.

ФАКТЫ

Мясной бульон варят на медленном огне около 3 часов. При быстром и бурном кипении бульон становится мутным и невкусным

Технология приготовления: сухофрукты промыть, залить кипятком и варить на слабом огне в закрытой посуде до готовности. В готовый отвар добавить сахар. Если суп готовят из свежих ягод и фруктов, их также нужно предварительно промыть холодной водой. Отжать сок, отжимки прокипятить на медленном огне в закрытой посуде и процедить. В отвар добавить отжатый сок, сахар или мед

Технологическая карта¹

Суп молочный с макаронными изделиями

Наименование продукта	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Макаронные изделия (группа А или В)	10	10
Вода питьевая	60	60
Масса отварных изделий	–	26,5
Молоко, стерилизованное 3,2%	75	75
Сахар-песок	2	2
Масло сливочное несоленое	2,5	2,5
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,25	0,25
Выход	100	

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценность, ккал	
3,3	4,5	10,32	93,52	0,45

Технология приготовления:

Вермишель или лапшу засыпать, перемешивая, в кипящую подсоленную воду и отварить до готовности в течение 5–7 минут. Откинуть на сито, дать воде стечь. В кипящее молоко добавить сахар и заложить отварные макаронные изделия, довести до кипения и варить еще 5 минут. Сливочное масло растопить в эмалированной посуде, прокипятить, добавить готовую вермишель, все тщательно перемешать и прокипятить.

Технологическая карта Щи из шпината со сметаной

Наименование продукта	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Шпинат быстрозамороженный	25,0	25,0
Картофель:	18,7	14,0
с 01.09 по 31.10 х/о – 25%		
с 01.11 по 31.12 х/о – 30%	20,0	14,0
с 01.01 по 28–29.02 х/о – 35%	21,6	14,0
с 01.03 по 31.08 х/о – 40%	23,3	14,0
Морковь красная:	8,0	6,4
до 01.01 х/о – 20%		
с 01.01 х/о – 25%	8,5	6,4
Лук репчатый	5,0	4,2

Лимон	2,0	2,0
Сметана 15%	4,0	4,0
Вода питьевая	120	120
Соль йодированная с пониженным содержанием натрия	0,35	0,35
Выход	100	
Пищевые вещества		Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
Энерг. ценность, ккал		
1,18	0,7	1,41
		26,91
		8,87

Технология приготовления:

Шпинат припустить (не размораживая) в небольшом количестве воды с добавлением лимона, затем все протереть. В кипящую воду положить картофель и варить. Через 7–10 минут добавить лук, морковь, пюре из шпината и варить 15–20 минут. За 5–10 минут до окончания варки в щи добавить соль. Половину шпината можно не протирать, а положить нарезанным. Готовые щи заправить сметаной и вновь довести до кипения.

¹Технологические карты составлены по материалам Методических указаний «Организация питания в дошкольных образовательных учреждениях», утв. департаментом образования г. Москвы 05.10.2007, и Технологической инструкции по производству кулинарной продукции для питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах (к ГОСТ 30390-95/ГОСТ Р 50763-95).

Материал из Справочной системы «Образование»

Подробнее: <http://vip.lobraz.ru/#/document/189/471827/ce3cdd89a7/?of=copy-a9a154da22>