

## **О значении творога**

Одним из вкусных и полезных продуктов в детском питании считается творог. Этот кисломолочный продукт — ценный источник белка и кальция, фосфора, новых вкусовых ощущений и удовольствия. Однако при введении творога в рацион детей нужно знать некоторые тонкости, так как избыток творога в раннем возрасте вместо пользы может нанести вред. Но поговорим обо всем по порядку.

Творожок для детей: какой лучше?

Если родители решили покупать творожок для ребёнка в магазине, нужно отдавать предпочтение местным производителям и продукту с коротким сроком хранения. Это значит, что он не обработан термически, в нем сохранена полезная для кишечника микрофлора. Строго нужно следить за сроками годности, избегать покупки продукта с истекающей через 1-2 суток датой годности. Упаковка творожка не должна быть вздута, деформирована, а этикетка иметь четко пропечатанный состав и данные производителя. Кроме этого, детский творожок производится и на детских молочных кухнях и выдается по рецепту или покупается за деньги.

Для детей выпускается два вида творога — сливочный и молочный. Сливочный творог содержит больше жира, он менее пресный. В молочном твороге больше белка и меньше жира. Он особенно хорош для детей с избытком веса. Еще дополнительно выпускаются фруктовые творожки и творожки с добавками (ваниль, сахар). Эти творожные продукты лучше давать ребёнку после года.

Как правильно давать творог?

Творог относится к кисломолочной продукции, которая разнообразит питание и должна быть на столе малыша раннего возраста ежедневно. Однако дают творог один раз в день. Но почему нельзя дать больше? Дело в том, что творог — это высокобелковый продукт, а перегрузка белком может негативно отразиться на работе почек и мочевыделительной системы ребёнка, что может привести даже к их болезни. Детям с болезнями почек и пищеварительной системы творог вводят только по рекомендации врача и в строго ограниченном количестве.

Предлагаем Вашему вниманию технологические карты приготовления творожной запеканки, ленивых вареников.

Руководитель учреждения МБДОУ Детский сад № 7  
03.02.2023



Технологическая карта

Технологическая карта N 28

Наименование: Запеканка из творога с манной крупой

Номер рецептуры: 251

Наименование сборника рецептов: Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию питания для детей в дошкольных образовательных учреждениях./Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.- М.:ДеЛи плюс,2016.-640 с.

Наименование сырья	Расход сырья и полуфабрикатов	
	1 порция	
	Брутто, г	Нетто, г
Творог (9%)	168,84	165,6
Сахарный песок	14,4	14,4
Яйцо	7,2	7,2
Масло сливочное (несоленное "Крестьянское")	7,2	7,2
Панировочные сухари	7,2	7,2
Сметана (10%)	7,2	7,2
Крупа манная	10,8	10,8
Выход:		180

Химический состав данного блюда:

Пищевые вещества				Витамин С, мг
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энерг. ценн., ккал	
31,73	21,28	31,27	455,11	0,43

Технология приготовления:

Протертый творог смешивают с мукой (или с предварительно заваренной в воде (10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой), яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при температуре 220-250°C до образования на поверхности румяной корочки. Отпускают со сладким соусом. Требования к качеству: Внешний вид: порционные кусочки, без трещин и подгорлых мест. Консистенция: однородная, нежная, мягкая. Цвет: корочки-золотисто-желтый, на разрезе-белый. Вкус: творога и продуктов, входящих в блюдо. Запах: творога и продуктов, входящих в блюдо.