

## ВИРОБНИЦТВО СУХИХ СНІДАНКІВ, ЗБАГАЧЕНИХ РІЗНИМИ ВИДАМИ ДОБАВОК

**Анотація.** В статті наведено корисність сухих сніданків, їх різновиди та переваги. Представлено добавки, якими збагачують сухі сніданки для підвищення їх харчової і біологічної цінності та надання їм профілактичних властивостей.

**Ключові слова:** сухі сніданки, добавки тваринного та рослинного походження, харчова та біологічна цінність.

**Abstract.** In the article is presented breakfast cereals, variety and advantages. Additives are presented that enrich breakfast cereals to enhance their nutritional and biological value and giving them prophylactic properties.

**Keywords:** breakfast cereals, additives of animal and vegetable products, food and biological value.

У сучасному світі сухі сніданки користуються просто величезною популярністю, як серед дітей, так і серед дорослих. Для багатьох вони стали звичною ранковою їжею, оскільки смачні і не вимагають великих витрат часу на приготування.

Багато в чому, на користь і якість сухих сніданків впливає спосіб і технологія виробництва. Спочатку, такою їжею були пресовані висівки, які не мали ніяких добавок. Природно, вони були не особливо смачними, але корисними і дешевими. Поступово технології виробництва розвивалися, і сухі сніданки придбали звичний для нас вигляд. Зараз на полицях магазинів можна зустріти такі різновиди цього продукту:

Пластівці – зазвичай, вони виготовляються без будь-яких добавок з різних видів круп шляхом розрізання та розплющування на тонкі пластинки. Пластівці, які не потребують варіння, проходять додаткову термообробку. Для цього зерна пропарюють, варять або обробляють інфрачервоними променями, потім розплющують і висушують.

Мюслі – вони виробляються шляхом додавання до звичайних пластівців різних добавок: шматочків ягід або фруктів, джему, шоколаду, горіхів або меду.

Снеки – до них відносяться різні подушечки та інші фігурки зі злаків. Вони виготовляються з рису, вівса, жита або кукурудзи під високим тиском на пару, щоб зберегти максимум вітамінів і мінеральних речовин.

Однак досить часто сухі сніданки піддаються і іншим видам обробки. Їх можуть обсмажувати в олії, перемелювати, подрібнювати в борошно, глазурувати і т. п. Природно, це все позначається на складі, калорійності і якості продукту, а значить і на його корисності для здоров'я.

Думки дієтологів про сухі сніданки вельми неоднозначні, це пов'язано з тим, що підприємств, які виробляють такі продукти дуже багато, вони використовують різні технології виготовлення і різні добавки. Природно, злакові, з яких роблять цю їжу, дуже корисні і обов'язково повинні бути присутніми в раціоні, але тільки тоді, коли вони не піддавалися зайвій обробці і зберегли всі корисні речовини.

У кукурудзяних пластівцях велика кількість вітаміну А і Е. У рисових містяться всі корисні амінокислоти, необхідні організму. Вівсяні багаті магнієм і фосфором. Сухофрукти, що містяться в мюсліях, збагачують їх залізом, пектином і калієм, а в поєднанні з горіхами і злаками прекрасно засвоюються. Горіхи, містять корисні для людини поліненасичені кислоти.

Солодкі пластівці з кефіром, йогуртом або молоком і добавками меду, шоколаду, цукру і т. п. дозволяють не відчувати почуття голоду весь ранковий час. Така їжа значно корисніше традиційного сніданку, що складається з бутербродів. Дані страви готуються дуже швидко і просто, зробити такий сніданок під силу навіть дитині.

Порівняно з іншими продуктами харчування готові сухі сніданки мають такі переваги: низький вміст вологи і пов'язаний з цим більш тривалий термін зберігання при кімнатній температурі, простота вживання, зручна індивідуальна упаковка, легкість модифікації рецептур даних продуктів і технологічного процесу. Екструдовані продукти також широко використовують в різних галузях харчової промисловості, для виробництва хліба, крекерів, харчових концентратів перших страв та ін. [1].

Збагачення сухих сніданків різними видами добавок тваринного і рослинного походження (зернові, бобові культури, овочі, фрукти і продукти їх переробки, лікарські рослини) [2, 3, с. 62, 4, с. 64] дозволить збагатити готові вироби білком, харчовими волокнами, вітамінами, макро- і мікроелементами та іншими біологічно активними компонентами. Це сприятиме підвищенню харчової та біологічної цінності готових виробів і надання їм лікувально-профілактичних властивостей.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ ТА ЛІТЕРАТУРИ:

1. Filipovic, N. Breadmaking characteristics of dough with extruded corn [Text] / N. Filipovic, S. Simovic Dragana, V. Filipovic // Chem. Ind. and Chem. Eng. Quart. – 2009. – Vol. 15. – № 1. – P. 21-24.
2. Пат. 111274 А Україна, МПК<sup>7</sup> А 23 L 7/10. Спосіб виробництва екструдованого зернового продукту [Текст] / Овсянникова Л.К., Валевська Л.О., Орлова С.С., Щербатюк С.І.; заявник і патентовласник ОНАХТ. – № u201603603; заявл. 05.04.16; опубл. 10.11.16, Бюл. № 21.

3. Валевська, Л. О. Зернові сніданки – продукти оздоровчого напрямку [Текст] / Л.О. Валевська // Збірник наукових праць ОНАХТ. – Одеса. – 2012. – Т. 2. – С. 62.
4. Тележенко, Л. М. Розробка технологій кулінарних виробів з каш зі збалансованим складом [Текст] / Л. М. Тележенко, М. А. Кашкано // Харчова промисловість. – Вип. 15. – 2014. – С. 61–66.