

А.К. Жангабылов
Н.Т. Джайнакбаев
М.Т. Сейдуманов

Практическая ДИЕТОЛОГИЯ

Характеристика лечебных столов,
картотека диетических блюд
Основные варианты стандартных диет
Примерное семидневное меню



А. К. ЖАНГАБЫЛОВ
Н. Т. ДЖАЙНАКБАЕВ
М. Т. СЕЙДУМАНОВ

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДИЕТОЛОГИЯ

*Характеристика лечебных столов,
картотека диетических блюд
Основные варианты стандартных диет
Примерное семидневное меню*

АЛМАТЫ

О	МЕББМ Қазақстан-Ресей Медициналық университеті, Алматы
№	
2015	
№	49342

УДК 613.2
ББК 51.230
Ж 27

*Утверждено решением заседания Ученого совета
НУО «Казахстанско-Российский медицинский университет»,
протокол № 7 от 05.03.2015*

*Материалы книги прошли научно-методическую экспертизу
в Республиканском центре развития здравоохранения
и рекомендованы для внедрения в практику
лечебно-профилактических учреждений Республики Казахстан*

Рецензенты:

д. м. н., проф. Б. Р. Бимбетов, д. м. н., проф. Ж. А. Сидырова

Жангабылов А. К.

Ж 27 Практическая диетология. Характеристика лечебных столов, картотека диетических блюд. Основные варианты стандартных диет. Примерное семидневное меню / Жангабылов А. К., Джайнабыев Н. Т., Сейдуманов М. Т. – 2-е изд., доп., перераб. – Алматы: Дайк-Пресс, 2015. – 576 стр.

ISBN 978-601-290-098-9

Это второе переиздание книги «Рецептура блюд диетического питания», переработанное, дополненное, которое содержит более 600 карточек – раскладок диетических блюд. Химический состав, энергетическая ценность пищевых ингредиентов пересчитаны заново, согласно сведениям новых таблиц химического состава продуктов. Каждая карточка-раскладка представлена в 3–5 вариантах, что позволяет обеспечить разнообразие питания за счет ассортимента блюд, исходя из семидневной нормы продуктов по определенной диете и соответственно разным ассигновкам на питание.

В разработке картотеки участвовали врачи и врачи-диетологи Р. О. Серикова, Е. А. Ротманова, диетолог Н. С. Шарипова. Предписания инженеров-технологов А. Г. Столбовской, Э. А. Финьяно сохранены с соответствующей коррекцией.

Книга адресована широкому кругу практических врачей: терапевтам, врачам общей практики, диетологам, клиническим диетологам, диететам, работникам пищеблоков ЛПУ и санаторно-курортных учреждений и диетстоловым общественного питания.

ISBN 978-601-290-098-9

© Жангабылов А. К., 2015
© ТОО «Дайк-Пресс», 2015

ВВЕДЕНИЕ

Первое издание «Рецептура блюд диетического питания» вышло в свет 1988 году. Сравнительно большой ее тираж (60 000) разошелся быстро, и она сразу же стала настольной книгой практикующих врачей, врачей-диетологов, диетестеров, работников пищеблока и других специалистов ЛПУ, санаторно-курортных учреждений в течение последних трех десятилетий. Довольно скоро она также стала библиографическим раритетом, но по-прежнему активно востребованным. Подобные работы в республике еще не издавались. Поэтому переиздание этой книги напрашивалось давно.

Во второе издание книги внесены существенные необходимые изменения, поправки и дополнения, вытекающие главным образом из новых данных о пищевой ценности широкого спектра продуктов питания и предстоящего введения в практику ЛПУ новой номенклатуры – системы стандартных диет.

При составлении рецептуры диет первого издания мы пользовались справочником Покровского, данные которого на сегодняшний день глубоко устарели. За этот период таблицы состава пищевых продуктов регулярно обновлялись. Согласно результатам последних исследований, за последние десятилетия изменялась пищевая ценность многих традиционных пищевых продуктов – из-за появления новых видов, или источников сырья, из-за применения новых производственных, агрономических приемов, способных повлиять на пищевую ценность продуктов растительного и животного происхождения. Поэтому во многих странах осуществляются постоянные исследования химического состава пищевых продуктов, а также обновление и переиздание таблиц. При составлении рецептур блюд во втором изда-

нии мы использовали таблицу химического состава пищевых продуктов И. М. Скурихина, В. А. Тутельяна, а также справочник Мак Канса и Уиндоусона.

Картотека настоящего издания включает широкий ассортимент блюд, более 600 карточек-раскладок, который позволяет составить лечебные рационы по всем диетическим столам с учетом сезонности. Предложено семидневное меню в двух вариантах, второй вариант сформирован на основе среднесуточного набора продуктов на одного больного в соответствии с положениями действующего нормативного документа.

В содержании книги также выделены основные положения новой номенклатуры – системы стандартных диет, которая уже вытесняет ранее существовавшую систему номерных диет Певзнера и вводится в практику лечебно-профилактических учреждений в течение последних лет.

Концепция стандартизации лечебных диет предусматривает в том числе индивидуализацию рационов и более широкое использование специализированных продуктов лечебного питания, которые могут быть натуральными, природными или специально созданными путем их обогащения.

Примером натурального, природного, биологически активного продукта являются кобылье молоко (саумал) и кумыс и их сублимированно-сушеные виды.

К перспективам их использования в лечебном питании посвящена отдельная глава.

ГЛАВА I

ПРАВИЛА И ПРИНЦИПЫ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ

Лечебное питание является важнейшим элементом любой комплексной терапии, в одних случаях она может быть основным и единственным лечебным фактором, в других – общим фоном, усиливающим действие медикаментозного и другого лечения, оказывая решающее влияние на течение и исход болезни.

Диетпитание наиболее эффективно способствует выздоровлению, если оно применяется в сочетании с другими лечебными факторами, изменением образа жизни, физической активацией, применением минеральных вод и др.

Существуют заболевания, при которых диета является элементом лечения, важной его частью, и нарушение диеты может сделать всю остальную терапию бесполезной. Можно сказать, что в этом случае соблюдение правил лечебного питания жизненно важно (сахарный диабет, язвенная болезнь желудка, кишечника, болезни иммунной системы, аллергия, целиакия).

Аглютеновая диета

Аглютеновая диета – это основной способ лечения целиакии, заболевания, которое характеризуется непереносимостью продуктов, содержащих глютен (клейковину).

При целиакии необходим полный отказ от блюд, в которых содержится рожь, пшеница или ячмень на протяжении всего жизненного цикла.

Этот способ питания предполагает очень внимательное отношение ко всем употребляемым в пищу продуктам, по-

сколько даже минимальное количество глютена, несколько молекул, способно вызвать развитие болезни.

Глютен содержится в макаронных изделиях, колбасах, пиве, мясных консервах, шоколаде, мороженом, манной крупе, кексах, булочках, тирозных, блинах, тирозках, майонезе.

Эти продукты исключают из рациона. При аглютеновой диете рекомендуются мясо, яйца, рыба, творог, мед, гречневая, рисовая и кукурузная крупа, овощи, ягоды, фрукты.

Все диеты имеют много общего. Приемы приготовления пищи и другие правила ограничения для них аналогичные, например, щадящая тепловая обработка продуктов, позволяющая сохранить максимум полезных веществ в приготовленных блюдах, соблюдение режима приема пищи, полное и безоговорочное исключение тех продуктов, которые заведомо относятся к вредным для здоровья.

Так, все диеты исключают алкогольные напитки, копчености и жирную пищу, сладкие газированные напитки, фастфуд и так называемые снежки: чипсы, сухарики с пропиткой из ароматизаторов и тому подобные «деликатесы». Ограничивается поваренная соль.

Поваренная соль

В диете больного часто рекомендуют ограничивать количество поваренной соли, поэтому необходимо придерживаться норм: для супов – 0,5 г на 100 граммов супа, для вторых мясных, рыбных блюд – 1 грамм на 100 граммов чистого веса сырого продукта. Для каш – 1,5 г на 100 граммов крупы, яичных блюд – 0,25 г на одно яйцо, в блюда из творога – 1 г на 100 граммов продукта, в тесто – 0,75 г на 100 граммов муки, в соусы – 0,3–0,5 г на 100 граммов соуса.

Необходимо соблюдать правильный режим питания: питаться регулярно, в одни и те же часы. Для лечебно-профилактических учреждений в соответствии с общим режимом установлены как минимальный, четырехразовый прием пищи. При многих заболеваниях (органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы и др.) необхо-

дим более частый 5–6-разовый прием пищи. При пятиразовом питании целесообразно вводить второй завтрак, а при шестиразовом еще и полдник.

Желательный калораж приемов пищи: завтрак – 30%, обед – 40%, ужин – 25%, прием пищи на ночь – 5%. Лучше, чтобы последний прием пищи был за 4–5 ч. до сна.

Необходимо разнообразить рацион питания. Если пища разнообразна, сбалансирована, включает в себя продукты и животного (мясо, рыба, яйца, рыбы северных морей, особенно лосось, главный источник ПНЖК класса – Омега-3, молоко, творог) и растительного происхождения (овощи, фрукты, каши, хлеб из муки грубого помола, цельнозерновые, орех грешкай), то можете быть уверенными в том, что организм получит все необходимые для жизнедеятельности ингредиенты пищи, в том числе белки, жиры, углеводы, минеральные элементы, витамины.

Омега-3

Полиненасыщенные жирные кислоты Омега-3: эйкозапентаеновая (ЭПК), докозапентаеновая (ДПК), являются чрезвычайно полезными веществами с широчайшим спектром действий.

В частности, они являются сильными кардиопротекторами. ЭПК и ДПК снижают общее содержание холестерина в крови, в первую очередь за счет самой атерогенной (влияющей на атеросклероз) его фракции – липопротеидов низкой плотности (ЛПНП) и повышают содержание липопротеидов высокой плотности (ЛПВП).

Они вызывают снижение агрегации тромбоцитов, снижая риск тромбообразования, следовательно, инфаркта миокарда и инсульта. Оптимальное соотношение Омега-3 к Омега-6 – от 1:2 до 1:4.

В то время как в рационе большинства современных людей это соотношение составляет около 1:20 – 1:30. То есть в среднем люди потребляют Омега-6 жирных кислот в 10 раз больше, чем это нужно. Из-за избыточного потребления Омега-6 ПНЖК в нашем организме могут повышаться свертываемость и вязкость крови, и, как следствие, риск тромбообразования, и, кроме развития инфаркта и инсуль-

та, возрастает продукция сосудосуживающих факторов как следствие повышения риска возникновения артериальной гипертензии.

В пищевой рацион человека ЭПК, ДПК попадают с жирной океанской рыбой – сельдью, скумбрией, лососем, сардинами, тунцом или печенью трески, но только выловленной в море (северные, холодные моря), а не выращенной в искусственных водоемах на комбикорме.

Наиболее ценным источником ЭПК является лосось.

Главным поставщиком Омега-3 из растительных продуктов являются семена льна и льняное масло, грецкие орехи, семена тыквы, а также горчичное, соевое, рапсовое масла.

Добавление в свой ежедневный рацион несколько Омега-3 содержащих продуктов из этого перечня весьма желательно и полезно для здоровья.

Для того чтобы, восстановить и поддержать здоровье, пища должна состоять из живых органических элементов, которые содержатся в свежих овощах, ягодах и фруктах, а также в натуральных продуктах, меде, орехах. Следует иметь в виду, что число потребляемых человеком натуральных продуктов ограничено. Большинство продуктов употребляют после переработки: колбасные, кондитерские, хлебобулочные изделия, кисломолочные продукты и т. д.

Овощи, фрукты и ягоды в наименьшей степени поддаются замене другими продуктами и обладают разнообразными питательными и лечебными свойствами.

Овощи, фрукты, ягоды могут индивидуально удовлетворять вкусы больного в рамках дозволенных диетой перечни продуктов с учетом переносимости пищи и разнообразия меню. Однообразная пища быстро приедается, способствует угнетению и без того нередко сниженного аппетита у больных, а недостаточное возбуждение деятельности органов пищеварения ухудшает усвоение пищи.

Индивидуализация лечебного питания

Индивидуализация химического состава и калорийности стандартных диет осуществляется путем подбора

имеющихся в картотеке блюд лечебного питания, увеличения или уменьшения количества буфетных продуктов (хлеб, сахар, масло), контроля продуктовых домашних передач для больных, находящихся на лечении в лечебно-профилактическом учреждении, а также путем использования в лечебном и интервальном питании биологически активных добавок к пище и готовых специализированных смесей.

Говоря об индивидуализации лечебного питания, также необходимо признать во внимание непереносимость и пищевую аллергию к тем или иным продуктам питания.

Не надо включать в рацион даже весьма полезные по химическому составу блюда, если больной плохо переносит их в силу различных обстоятельств.

Лечебный рацион также должен вызывать оптимальное наполнение желудка, необходимое для достижения легкого чувства насыщения и иметь общий вес вместе со свободной жидкостью 2–3,5 кг.

Придерживаться лечебных диет рекомендуется как в течение заболевания, так и некоторое время после выздоровления, для того чтобы обеспечить организм необходимой энергией и продуктами питания, которые наиболее показаны при определенной болезни.

Основные принципы диетического питания – сбалансированность рациона, дробный прием пищи, не реже 4–5 раз, строгое соблюдение диеты, отказ от полуфабрикатов, содержащих консерванты и красители, от алкоголя и курения.

Рекомендуется включать в рацион блюда, приготовленные на пару, с минимальным количеством жира, отказаться как от холодной, так и горячей пищи, дополнительно раздражающей пищевод и желудок. Оптимальная температура – не выше 60 градусов, или не ниже 15.

- При дополнительном назначении рекомендуется пользоваться продуктами, обладающими определенными лечебными свойствами: молочные изделия, творог, в том числе **кумыс**, **кобылье молоко**, и их сублимированные (сушеные) формы, что позволяет обеспечить пациентов в течение всего года бесперебойно.

«Молоко материнское – лучшая пища, полноценной заменой ему не существует. Молоко кобылье – наилучший эталон, образец при сопоставлении с грудным молоком, его природный, естественный аналог.

Эти мотивы позволяют широко использовать кобылье молоко в режимах щадящих диет зачастую как самостоятельный лечебный фактор».

«Кумыс – питает, укрепляет, обновляет организм (nutrit, laborat, etalterat) – физиологичный, поливитаминный, спиртосодержащий, натуральный, биологически активный продукт, лечебные свойства которого доказаны контролируемыми исследованиями. Кумыс полезно использовать в составе базисной терапии при различных заболеваниях внутренних органов по показаниям».

Правильно подобранные по составу продукты могут играть роль лечебного средства. Например при легких формах диабета зачастую можно обходиться вовсе без лекарств, достаточно лишь подобрать соответствующую диету.

В повседневном питании должны быть представлены основные группы пищевых продуктов.

Первая группа – молоко и молочные продукты (молоко, кефир, простокваша, творог и т. д.).

Вторая группа – овощи, фрукты, ягоды (капуста свежая и квашеная, картофель, морковь, свёкла, помидоры, огурцы, салат, тыква, яблоки, смородина, земляника и т. д.).

Третья группа – мясо, птица, рыба, яйца (источники животного белка).

Четвертая группа – хлебобулочные изделия, макаронные изделия, крупы.

Пятая группа – жиры (сливочное и растительное масло).

Шестая группа – сладости (сахар, мед, кондитерские изделия).

СИСТЕМА ПЕВЗНЕРА

Основы диетического питания, номерная система диет, которые обозначались от 1 до 15 столов, были разработаны проф. Мануилом Исааковичем Певзнером, будучи директором клиники Института питания АМН СССР еще в 30-х годах XX столетия. Система Певзнера работала почти 100 лет и продолжает работать и сейчас, являясь фундаментальным руководством всей идеологии нутриентного обеспечения, диетолечения пораженного органа с целью ускорения выздоровления больного человека. Эта система оказалась удобной, рациональной и постепенно получила всеобщее распространение, став обязательной для всех лечебных учреждений.

Она была понята всем, каждому – работникам пищеблока, диет-сестрам, клиническим диетологам, терапевтам и больным, которым нередко приходилось соблюдать режим лечебного питания в небольших условиях, амбулаторно, дома.

Работая в одной связке, диетологи, клинические диетологи, терапевты, организаторы лечебного питания, физиотерапевты и другие специалисты всегда осознавали, что они члены одной команды, задачей которой является использование лечебного питания как благоприятного фона для прочих терапевтических мероприятий, улучшения качества жизни, а в других случаях оно также может быть основным и единственным лечебным фактором.

**ДИЕТЫ ПО ПЕВЗНЕРУ – 1, 5, 7, 8, 9, 10 и 15,
в основном применяемые на сегодняшний день в практической
диетологии**

ДИЕТА № 1

Показания:

- 1) язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в период выздоровления после резкого обострения и при нерезком обострении;
- 2) нерезкое обострение хронического гастрита с сохраненной или повышенной секреторией;
- 3) острый гастрит в период выздоровления.

При сочетании язвенной болезни с другими заболеваниями органов пищеварительной системы используют варианты диеты № 1 (см. «Питание при язвенной болезни»). Диету № 1 без механического щажения – «непротертую» диету № 1 – применяют на последнем этапе лечения обострения язвенной болезни и при малосимптомном, вялом ее течении. По химическому составу и продуктовому набору эта диета соответствует протертой диете – № 1.

Исключены сильно возбуждающие секрецию желудка продукты и блюда. Пищу готовят вареной, но непротертой: мясо и рыба куском, каши рассыпчатые, овощи и фрукты в непротертом виде.

Цель назначения: умеренное химическое, механическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта при полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреторной и двигательной функций желудка.

Общая характеристика: по энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов физиологически полноценная диета. Ограничены сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго задерживающиеся в желудке и трудноперевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в основном протертой, сваренной в воде или на пару. Отдельные блюда запекают без корочки. Рыба и нежирные сорта мяса допускаются куском. Умеренно ограничена поваренная соль.

Исключены очень холодные и горячие блюда.

Химический состав и энергоценность: белки – 90–100 г (60% животные), жиры – 100 г (30% растительные), углеводы – 400–420 г;

11,7–12,6 МДж (2800–3000 ккал); натрия хлорид – 10–12 г, свободная жидкость – 1,5 л. Режим питания: 5–6 раз в день. Перед сном: молоко, сливки.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта вчерашней выпечки или подсушенный; сухой бисквит, печенье сухое. 1–2 раза в неделю хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой и яйцами, джемом, ватрушка с творогом.

Исключают: ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.

Супы. Из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре, молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др.), вермишели с добавлением протертых овощей, молочные супы-пюре из овощей; суп-пюре из заранее вываренных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой. Муку для супов только подсушивают. Супы заправляют сливочным маслом, овощно-молочной смесью, сливками.

Исключают: мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку.

Мясо и птица. Нежирные, без сухожилий, фасций, кожи у птиц. Паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Отварные блюда, включая мясо куском из нежирной телятины, цыплят, кролика. Паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса. Отварное мясо, запеченное в духовом шкафу. Отварные язык и печень.

Исключают: жирные или жилистые сорта мяса и птиц, утку, гуся, консервы, копчености.

Рыба. Нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы; варится в воде или на пару.

Исключают: жирную, соленую рыбу, консервы.

Молочные продукты. Молоко, сливки. Некислые кефир, простокваша, ацидофилин. Свежие некислые творог (протертый) и сметана. Творожные блюда: запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги. Неострый сыр тертый, изредка – ломтиками.

Исключают: молочные продукты с высокой кислотностью, острые, соленые сыры.

Ограничивают сметану.

Яйца. 2–3 штуки в день. Вмятку, паровой омлет.

Исключают: яйца вкрутую и жареные.

Крупы. Манная, рис, гречневая, овсяная. Каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и протертые (гречневая). Паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп, Вермишель, макароны мелкорубленые отварные.

Исключают: пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупу, бобы, цельные макароны.

Овощи. Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограниченно – зеленый горошек. Сваренные на пару или в воде и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги). Непротертые ранние тыква и кабачки. Мелкошинкованный укроп – в супы. Спелые некислые томаты до 100 г.

Исключают: белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, шпатель, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы.

Закуски. Салат – из отварных овощей, мяса, рыбы. Язык отварной, паштет из печени, колбаса докторская, молочная, диетическая; заливная рыба на овощном отваре, икра осетровых, изредка вымоченная нежирная сельдь и форшмак, неострый сыр, несоленая ветчина без жира.

Исключают: все острые и соленые закуски, консервы, копчености.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. В протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты. Пюре, кисели, муссы, желе, самбуки, компоты (протертые). Меренги, снежки, сливочный крем, молочный кисель. Сахар, мед, некислое варенье, зефир, пастила.

Исключают: кислые, недостаточно спелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, непротертые сухофрукты, шоколад, мороженое.

Соусы и пряности. Молочный (бешамель) без пассеровки муки, с добавлением сливочного масла, сметаны, фруктовые, молочно-фруктовые. Ограниченно – укроп, петрушка, ванилин, корица.

Исключают: мясные, рыбные, грибные, томатные соусы, хрен, горчицу, перец.

Напитки. Некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком. Сладкие соки из фруктов и ягод. Отвар шиповника.

Исключают: газированные напитки, квас, черный кофе.

Жиры. Сливочное несоленое масло, коровье топленое высшего сорта. Рафинированные растительные масла, добавляемые в блюда.

Исключают: все другие жиры.

ДИЕТА № 5

Показания:

- 1) острые гепатиты и холециститы в стадии выздоровления;
- 2) хронический гепатит вне обострения;
- 3) цирроз печени без ее недостаточности;
- 4) хронический холецистит и желчнокаменная болезнь вне обострения.

Во всех случаях – без выраженных заболеваний желудка и кишечника.

Цель назначения: химическое щажение печени в условиях полноценного питания, способствовать нормализации функций печени и деятельности желчных путей, улучшить желчеотделение.

Общая характеристика: физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких).

Исключают продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами и продуктами окисления жиров, возникающими при жарении. Повышено содержание липотропных веществ, клетчатки, пектинов, жидкости. Блюда готовят отварными, запеченными, изредка – тушеными. Протирают только жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи; муку и овощи не пассеруют. *Исключены* очень холодные блюда.

Химический состав и энергоценность: белки – 90–100 г (60% животные), жиры – 80–90 г (30% растительные), углеводы – 400–450 г (70–80 г сахара); 11,7–12,2 МДж (2800–2900 ккал); натрия хлорид – 10 г, свободная жидкость – 1,5–2 л. Можно включать ксилит и сорбит (2–40 г). *Режим питания:* 5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки. Вы-

печенье несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками. Печенье затяжное, сухой бисквит.

Исключают: очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.

Супы. Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщи и щи вегетарианские, свекляник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.

Исключают: мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые.

Мясо и птица. Нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка. Отварные, запеченные после отваривания, куском и рубленые. Голубцы, плов с отварным мясом. Сосиски молочные.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, печень, почки, мозги, копчености, большинство колбас, консервы.

Рыба. Нежирные виды. Отварная, запеченная после отваривания, куском и в виде котлет, фрикаделек, суфле.

Исключают: жирные виды, копченую, соленую рыбу, консервы.

Молочные продукты. Молоко, кефир, ацидофилин, простокваша; сметана – как приправа к блюдам; полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Блюда из бешмета. Неострый, нежирный сыр.

Ограничивают: сливки, молоко 6%-ной жирности, ряженку, сметану, жирный творог, соленый, жирный сыр.

Яйца. Запеченный белковый омлет. До 1 желтка в день в блюда. При переносимости – яйцо всмятку, в виде омлета.

Исключают: яйца вкрутую и жареные. При желчнокаменной болезни – до ½ желтка в день в блюда.

Крупы. Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной. Плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеники. Отварные макаронные изделия.

Исключают: бобовые.

Овощи. Различные, в сыром, отварном, тушеном виде – салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка.

Исключают: шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи.

Закуски. Салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба (после отваривания), вымоченная нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина, неострый, нежирный сыр.

Исключают: острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. Различные фрукты и ягоды (кроме кислых) – сырые, вареные, запеченные. Сухофрукты. Компоты, кисели, желе, муссы, самбуки, Меренги, снежки. Мармелад, шоколадные конфеты, пастила, мед, варенье. Сахар частично заменять ксилитом (сорбитом).

Исключают: шоколад, кремовые изделия, мороженое.

Соусы и приправы. Сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Муку не пассеруют. Укроп, петрушка, ванилин, корица.

Исключают: горчицу, перец, хрен.

Напитки. Чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных отрубей.

Исключают: черный кофе, какао, холодные напитки.

Жиры. Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные рафинированные масла.

Исключают: свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.

ДИЕТА № 7

Показания:

- 1) острый нефрит в период выздоровления (с 3–4-й недели лечения);
- 2) хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек.

Цель назначения: умеренное щажение функции почек, уменьшение гипертензии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Общая характеристика: содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов – в пределах физиологических норм. Пищу готовят без натрия хлорида. Соль в диете **большому** в количестве, указанном врачом (3–6 г и больше). Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 л.

№	ИУО (с указанием даты)
№	Медицинское учреждение
№	19342

Исключают экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, источники щавелевой кислоты и эфирных масел.

Кулинарная обработка без механического и с умеренным химическим щажением. Мясо и рыбу (100–150 г в день) отваривают. Температура пищи – обычная.

Химический состав и энергоценность: белки – 80 г (50–60% животные), жиры – 90–100 г (25% растительные), углеводы – 400–450 г (80–90 г сахара); 11,3–12,2 МДж (2700–2900 ккал); свободная жидкость – 0,9–1,1 л.

Режим питания: 4–5 раз в день.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия: бессолевой хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли.

Исключают: хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением натрия хлорида.

Супы. Vegetарианские с овощами, крупой, картофелем; фруктовые, ограниченно – молочные. Заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксусом; луком после отваривания и пассерования.

Исключают: мясные, рыбные и грибные бульоны, из бобовых.

Мясо и птица. Нежирные говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, курица, индейка, отварные или запеченные, слегка обжаренные после отваривания. Куском или в рубленом виде. Язык отварной.

Исключают: жирные сорта, жареные и тушеные блюда без отваривания, колбасы, сосиски, копчености, консервы.

Рыба. Нежирная, отварная с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная, заливная после отваривания.

Исключают: жирные виды, соленую, копченую рыбу, икру, консервы.

Молочные продукты. Молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью, яблоками, рисом; сметана.

Исключают: сыры.

Яйца. Желтки, добавляемые в блюда. Цельные яйца – до 2 в день (вмятку, омлет) – при уменьшении мяса, рыбы или творога.

Крупы. Различная крупа (в частности, саго, рис, кукурузная, перловая) и макаронные изделия в любом приготовлении.

Исключают: бобовые.

Овощи. Картофель и овощи широко применяют в любой кулинарной обработке.

Исключают: бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, шавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы.

Закуски. Винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

Фрукты, сладкие блюда и сладости. Различные фрукты и ягоды, сырые, варенные, компоты, кисели, желе, мед, варенье, конфеты, фруктовое мороженое.

Исключают: шоколад.

Соусы и приности. Томатные, молочные, сметанные, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки, луковый из вываренного и поджаренного лука. Ванилин, корица, лимонная кислота, уксус.

Исключают: мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчицу, хрен.

Напитки. Чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные. Отвар шиповника.

Исключают: крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием.

Жиры. Сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла.

Ограниченно – свиное сало.

ДИЕТА № 8

Показания

Показанием является ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Цель назначения:

Цель назначения лечебной диеты /стола/ № 8 – воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира. Диета обеспечивает снижение калорийности рациона за счет ограниченного потребления сахаров, которые быстро усваиваются и переходят в организме в жир.

Общая характеристика

В диете уменьшена энергоценность рациона за счет углеводов, легкоусвояемых жиров (в основном животных) при нормальном или незначительно повышенном содержании белка; ограничены свободная жидкость, поваренная соль и возбуждающие аппетит продукты и блюда. Пища теплая, блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Режим питания: 5–6 раз в день. В рационе уменьшается количество жиров животного происхождения и повышается до 50% доля растительных масел, которые активируют процессы расходования жира в организме. Пища должна содержать много неусвояемых углеводов (клетчатки, геми-целлюлоз), чтобы обеспечить чувство насыщения. Из рациона исключают продукты и блюда, возбуждающие аппетит. Диета предусматривает ограничение соли и жидкости. Пищу готовят, используя в основном варку, припускание, тушение, реже запекание.

Химический состав: белки – 89 г, жиры – 45 г, углеводы – 104 г; поваренная соль – 5–10 г, свободная жидкость – 1–1,2 л. Энергоценность – 1700–1800 ккал.

Рекомендуемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Хлеб черный, пшеничный и мучные изделия с отрубями. Количество хлеба ограничивают до 150 г в день. Если масса тела не уменьшается, то потребление хлеба сокращают.

Супы. Преимущественно вегетарианские овощные, фруктовые из несладких плодов и ягод с ксилитом; 2–3 раза в неделю овощные на слабых бульонах. Норма супа 250 г.

Блюда и гарниры из овощей. Блюда из отварных и припущенных, запеченных овощей (капусты белокочанной и цветной, кабачков, тыквы, репы, помидоров, баклажанов). Блюда из картофеля, свеклы, моркови, брюквы, зеленого горошка в ограниченном количестве (не более 200 г в день). Ограничивают соленые и маринованные овощи.

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий. Можно использовать каши, отварные макаронные изделия, запеканки, пудинги с добавлением овощей и плодов, но в ограниченном количестве за счет уменьшения хлеба. Из круп целесообразно использовать гречневую и овсяную.

Блюда из мяса, птицы, кролика, морепродуктов. Отварные куском с последующим тушением, запеканием или жаркой. Отварные язык, печень (ограниченно).

Яйца. 1–2 шт. в день; вкрутую, белковые омлеты.

Молоко, молочные продукты и блюда из них. Молоко и кисломолочные продукты; творог полужирный и блюда из него. Сметана ограничено в блюда.

Холодные блюда и закуски. Винегреты, салаты из свежих и квашеных овощей, икра овощная, салаты из морепродуктов, мясо, рыба заливные, сельдь вымоченная, студень говяжий.

Фрукты. Ягоды, желе, муссы, компоты.

Соусы и приправы. На слабых овощных отварах, слабых бульонах; укроп, петрушка, ванилин, корица.

Напитки и соки. Чай, кофе черный и с молоком, соки из овощей, малосладких плодов и ягод, отвар шиповника

Исключают: изделия из слоеного и сдобного теста; крепкие бульоны, молочные супы с манной крупой, рисом, макаронными изделиями; супы картофельные, крупяные с макаронными изделиями; сливки, соленые сыры, соленые и маринованные овощи, виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сладкие соки.

Диета № 9

Показания:

1) сахарный диабет легкой и средней тяжести; больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20–30 ед.);

2) для установления выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

Варианты диеты № 9, учитывающие характер инсулинотерапии, сопутствующие заболевания и другие факторы.

Цель назначения: способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить выносливость к углеводам, т. е. какое количество углеводов пищи усваивается.

Общая характеристика: диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме.

Исключены сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание натрия хлорида, холестерина, экстрактивных веществ.

Увеличено содержание липотропных веществ, витаминов, пищевых волокон (творог, нежирная рыба, морепродукты, овощи, фрукты,

крупя из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже – жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков – ксилит или сорбит, которые учитывают в энергоценности диеты. Температура блюд обычная.

Химический состав и энергоценности: белки – 90–100 г (55% животные), жиры – 75–80 г (30% растительные), углеводы – 300–350 г (в основном полисахариды); 9,6–10,5 МДж (2300–2500 ккал); натрия хлорид – 12 г, свободная жидкость – 1,5 л.

Режим питания: 5–6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда

Хлеб и мучные изделия. Ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем 300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.

Исключают: изделия из сдобного и слоеного теста.

Супы. Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.

Исключают: крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.

Мясо и птица. Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная, свинина, баранина, кролик, куры, индейки в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском. Сосиски русские, колбаса диетическая. Язык отварной. Печень – *ограниченно*.

Исключают: жирные сорта, утку, гуся, копчености, большинство колбас, консервы.

Рыба. Нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная. Рыбные консервы в собственном соку и томате.

Исключают: жирные виды и сорта рыб, соленую, консервы в масле, икру.

Молочные продукты. Молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. Сметана – *ограниченно*. Несолёный, нежирный сыр.

Исключают: соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки.

Яйца. До 1–1,5 в день, всмятку, белковые омлеты. Желтки *ограничивают*.

Крупы. Ограниченно в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшениной, перловой, овсяной крупы; бобовые.

Исключают или резко ограничивают рис, манную крупу и макаронные изделия.

Овощи. Картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже – жареные.

Исключают: соленые и маринованные.

Закуски. Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на ксилите, сорбите или сахарине.

Ограничено – мед.

Исключают: виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, конфеты, мороженое.

Соусы и пряности. Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный. Перец, хрен, горчица – ограниченно.

Исключают: жирные, острые и соленые соусы.

Напитки. Чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.

Исключают: виноградный и другие сладкие соки, лимонады на сахаре.

Жиры. Несолёное сливочное и топленое масла. Растительные масла – в блюда.

Исключают: мясные и кулинарные жиры.

Диета № 10

Показания:

- 1) заболевания сердечно-сосудистой системы (ревматизм и пороки сердца, гипертоническая болезнь, ИБС);
- 2) недостаточность кровообращения I-IIA стадии;
- 3) заболевания нервной системы, хронический нефрит и пиелонефрит только с изменениями в осадке мочи.

Общая характеристика

Диета с ограничением поваренной соли до 6–8 г (3–4 г в продуктах и 3–4 г на руки больному), свободной жидкости 1,2 л (включая супы, кисели и т. п.). Исключаются вещества, возбуждающие ЦНС и сердечно-сосудистую систему, т. е. все виды алкогольных напитков, крепкий чай и натуральный кофе, какао, шоколад, мясные, рыбные и грибные навары, острые блюда, копчености, продукты, богатые холестерином. Ограничиваются продукты, вызывающие метеоризм. Рекомендуются продукты преимущественно щелочных валентностей (молоко и молочные изделия, фрукты, овощи и соки из них) и богатые липотропными веществами (творог, треска, овсяная каша и др.).

Химический состав и энергоценность: белков 90 г (из них 50 г животных), жиров 65–70 г (из них 20 г растительных), углеводов 350–400 г, поваренной соли до 6–8 г.

Энергетическая ценность: 2350–2600 ккал (9839–10 886 кДж).

Кулинарная обработка: с умеренным механическим щажением, все блюда готовят без соли, мясо и рыбу – в варёном виде или с последующим запеканием, поджариванием.

Режим питания: приём пищи 5–6 р/сут в умеренном количестве, ужин за 3 ч. до сна. При сердечно-сосудистых заболеваниях введение свободной жидкости ограничивают до 1000–1200 мл. Температура пищи: обычная.

Разрешается:

Некрепкий чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, компоты, кисели, отвар шиповника, виноградный сок ограниченно.

Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит.

Несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла.

Нежирные сорта говядины, телятины, свинины, крольчатины, курятины, индюшатины. После отваривания допускается запекание или обжаривание. Нежирная рыба отварная, заливная. Вареные колбасы ограниченно.

Яйца до 1 шт. в день, сваренные всмятку, в виде запеченных или белковых омлетов, либо добавляемые в блюда.

Супы – порция 250–400 г. Различные вегетарианские с добавлением круп, овощей. Например, свекольник, борщ, щи. Разрешается добавлять сметану и зелень.

Различные блюда из круп: каши, запеканки. Отварные макаронные изделия.

Кисломолочные напитки, сыр, творог и творожные блюда, молоко при переносимости.

Овощи в отварном, запеченном или сыром виде: картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек ограниченно. Зеленый лук, укроп, петрушка добавляются в блюда.

Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты. Желе, муссы, молочные кисели и кремы, варенье, мед, несоколадные конфеты.

Запрещается:

Свежий хлеб, изделия из слоеного и слоеного теста; мясные, рыбные и грибные бульоны.

Жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, печень, почки, мозги; копчености, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, икра, соленые и жирные сыры; яйца сваренные вкрутую и жареные.

Бобовые, грибы; маринованные, соленые и квашенные овощи; шавель, шпинат, редис, редька, репчатый лук, чеснок; фрукты с грубой клетчаткой; натуральный кофе, какао; шоколад.

Мясные и кулинарные жиры.

Диета № 15

Показания:

- 1) различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы;
- 2) переходная диета к обычному питанию в период выздоровления и после пользования лечебными диетами.

Цель назначения: обеспечить физиологически полноценным питанием в условиях больницы.

Общая характеристика: энергоценность и содержание белков, жиров и углеводов почти полностью соответствуют нормам питания для здорового человека, не занятого физическим трудом. Витамины вводят в повышенном количестве. Допускаются все способы кулинарной обработки пищи. Температура пищи обычная. Из диеты исключают наиболее трудноперевариваемые и острые продукты.

Химический состав и энергоценность: белки – 90–95 г (55% животные), жиры – 100–105 г (30% растительные), углеводы – 400 г;

11,7–12,1 мДж (2800–2900 ккал); свободная жидкость – 1,5–2 л, натрия хлорид – 15 г.

Режим питания: 4 раза в день.

Рекомендуемые продукты и блюда

Хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия.

Борщи, щи, свекольник, рассольник; молочные; овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре грибов и овощей; фруктовые.

Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления; сосиски, сардельки, вареные колбасы.

Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах. Обязательное включение кисломолочных напитков.

Яйца в отварном виде и в блюдах.

Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых.

Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки. Зелень. Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Чай, кофе, какао.

Масло сливочное, коровье топленое, растительные масла; ограниченно – маргарины.

Исключают: жирные сорта мяса, утку, гуся, тугоплавкие животные жиры, перец, горчицу.

Примечания:

1. При гипертонической болезни I–II А стадии применяют диету № 15 гипонатриевую – вариант диеты № 15 с ограничением натрия хлорида до 5–7 г в день. Пищу готовят без соли и подсаливают во время еды.

2. Меню диеты № 15 и № 15 гипонатриевой целесообразно комплектовать из подходящих блюд других диет.

СИСТЕМА СТАНДАРТНЫХ ДИЕТ (новая номенклатура) – общая характеристика, целевое назначение, химический состав, энергетическая ценность

Вопросы лечебного питания продолжают разрабатываться и в наши дни, сейчас в практику лечебно-профилактических учреждений внедряется новая номенклатура – система стандартных диет. Ранее использованная нами в течение десятки лет номерная система (система Певзнера) – 15 столов, обросла многочисленными вариантами, модификациями до 60 видов диет, стала громоздкой, затруднила работу пищеблоков больницы, отрывала врачей-диетологов от клинической работы, отвлекала их от поиска адекватной диетотерапии больного. В современной диетологии система Певзнера считается устаревшей, поскольку номерной рацион рассчитан на лечение одной нозологической формы заболевания, без учета сопутствующих заболеваний, осложнений.

Рекомендуемые для внедрения в ЛПУ стандартные диеты различаются по количественному и качественному составу основных пищевых веществ и микронутриентов, энергетической ценности, технологии приготовления диетических блюд, среднесуточному набору продуктов и включают пять вариантов стандартных диет.

Новая система стандартных диет также назначается в зависимости от нозологической формы заболевания, но с расчетом стадии и периода степени тяжести болезни, наличия осложнений со стороны различных органов систем.

Новая система стандартных диет отличается от ранее использованной системы по следующим позициям: содержание основных пищевых веществ, энергетическая ценность, технология приготовления пищи, среднесуточный набор продуктов.

В систему стандартных диет, которая объединяет ранее применявшиеся диеты номерной системы (диеты № 1–15), включают пять вариантов стандартных диет: основной вариант диеты (ОВД), щадящая диета (ЩД), высокобелковая диета (ВБД), низкобелковая диета (НБД), низкокалорийная диета (НКД).

Новая номенклатура диет (система стандартных диет)

№ п/п	Варианты стандартных диет	Обозначения стандартных диет в документации пищеблока	Ранее применяемые диеты номерной системы
1.	Основной вариант стандартной диеты	ОВД	1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15
2.	Вариант диеты с механическим и химическим щажением (щадящая диета)	ЩД	1б, 4б, 4в, 5п (I вариант)
3.	Вариант диеты с повышенным количеством белка (высокобелковая диета)	ВБД	4з, 4ар, 5п (II вариант), 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-I, R-II
4.	Вариант диеты с пониженным количеством белка (низкобелковая диета)	НБД	7б, 7а
5.	Вариант диеты с пониженной калорийностью (низкокалорийная диета)	НКД	8, 8а, 8о, 9а, 10с

Щадящая диета (ЩД)

(вариант стандартной диеты с механическим и химическим щажением). Объединяют диеты номерной системы 1б, 4б, 4в, 5п (I-вариант).

Вариант стандартной диеты с механическим и химическим щажением. Щадящая диета – I вариант. Включают диет номерной системы 1б, 4б, 4в, 5п (I вариант).

Показания к применению:

– язвенная болезнь желудка и кишечника в стадии обострения и нестойкой ремиссии, острый гастрит. Хронический гастрит с сохраненной и высокой кислотностью в стадии нерезкого обострения,

гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь, нарушение функции жевательного аппарата, острый панкреатит в стадии затухающего обострения, выраженное обострение хронического панкреатита, в период выздоровления после острых инфекций, после операций (не на внутренних органах).

Общая характеристика, кулинарная обработка

Диета с физиологическим содержанием белков, жиров и углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, с умеренным ограничением химических и механических раздражителей слизистой оболочки ЖКТ.

Из рациона исключаются источники грубой растительной клетчатки – всевозможные листья салата, капусты, фрукты, овощи, черный хлеб грубого помола, бобы, фасоль, горох, чечвица. Острые блюда – пряности, некоторые приправы – репа, редька, шпинат, лук, шавель, ревень, чеснок, перец. Молоко в свободном виде. Ограничиваются экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов и овощей, тугоплавкие жиры.

Кулинарная обработка: пищу готовят в отварном виде или на пару, протертые, непротертые (в шореобразном или измельченном виде), при жарении не допускают образования грубой корки (жарят без пассеровки).

Химический состав: белки – 80–90 г, жиры – 70–80 г, углеводы – 300–380 г. Энергетическая ценность – 2170–2480 кКал.

Поваренной соли – 6–8 г в день.

Общий вес рациона – 3 кг; свободной жидкости – 1,5–2 литра. Температура горячей пищи 60–65°C, холодных блюд не ниже 15°C.

Количество приемов пищи 5–6 раз в день.

Характеристика блюд и продуктов и способа кулинарной обработки.

Хлеб и хлебные изделия. Хлеб белый из пшеничной муки I и II сорта подеушенный (тостерный), бисквит, печенье сухое, сухарики, изделия из несдобного теста.

Супы с разными крупами, также разными овощами в протертом виде на слабом мясном бульоне – исключаются капуста, свекла, бобовые.

3. Блюда из мяса и птицы. Нежирные говядина, курица, индейка, кролик. Язык. Ветчина без сала. Сосиски диетические. Все блюда в рубленом виде: вареные, тушеные, паровые, запеченные, поджаренные.

4. Блюда из рыбы. Рыба нежирная: судак, лещ, навага, треска, карп, щука – куском или в рубленном виде, отварная, паровая, заливная. Сельдь в ограниченном количестве, вымоченная, в рубленном виде.

5. Блюда и гарниры из овощей, лиственной зелени. Картофель в ограниченном количестве. Кабачки, свекла, тыква, морковь, цветная капуста – в протертом виде: отварные, тушеные, запеченные. Помидоры в сыром виде. Грибы исключаются.

6. Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий и бобовых. Всякие крупы, макароны, вермишель, лапша на воде, на мясном бульоне, на воде пополам с молоком, в виде каш, пудингов, котлет, зраз, плова, крупеника, клецок. Бобовые резко ограничиваются.

7. Сладкие блюда, сладости, фрукты и ягоды. Зрелые свежие фрукты и ягоды, сухие фрукты и ягоды (кроме дынь и абрикосов) в виде протертых компотов, киселей, желе, муссов; сырые соки; печеные яблоки; мармелад, пастила, зефир, сахар.

8. Молоко, молочные продукты и блюда из них. Ацидофилин, кефир; молоко цельное, преимущественно как составная часть в блюдах; творог свежий, некислый, в протертом, сыром и запеченном виде; сыр неострый, протертый; сметана некислая, преимущественно как дополнение к блюдам.

9. Соусы и пряности. Соусы мясные, рыбные, сметанные; соусы на овощном отваре. Лавровый лист, корица, ванилин.

10. Закуски. Сыр неострый, протертый, паштет из вымоченной сельди, паштет из мяса, рыба заливная, ветчина без жира, студень говяжий.

11. Напитки. Чай, кофе (некрепкие), какао на воде с молоком. Отвар шиповника, сырые фруктовые соки, кроме виноградного, сок квашеной капусты.

12. Жиры. Масло сливочное, топленое, подсолнечное.

13. Яйца и блюда из них. Омлеты жареные, яичница из 2 яиц, яйца всмятку, но в среднем 1 штука в день.

В острой фазе болезни при выраженных расстройствах, стойком болевом синдроме, плохом общем состоянии в течение первых 4–5 дней назначают гипокалорийный, гипонатриевый, щадящий варианты диеты.

Через две недели лечения больного постепенно переводят на основной вариант стандартной диеты, которая соблюдается в течение 2–3 месяцев.

Основной вариант стандартной диеты. ОВД объединяют диеты номерной системы № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 13, 14, 15.

Показания к применению:

- хронический гастрит в стадии ремиссии;
- язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки в стадии ремиссии;
- хронические заболевания кишечника с преобладанием синдрома раздраженного кишечника с преимущественными запорами;
- острый холецистит и острый гепатит в стадии выздоровления;
- хронический гепатит с не резко выраженными признаками функциональной недостаточности печени;
- хронический холецистит и желчнокаменная болезнь;
- подагра, мочекаменный диатез, нефролитиаз, гиперурикемия, фосфатурия;
- сахарный диабет II типа без сопутствующей избыточной массы тела или ожирения;
- заболевания сердечно-сосудистой системы с нерезким нарушением кровообращения, гипертоническая болезнь, ИБС, атеросклероз венечных артерий сердца, мозговых, периферических сосудов;
- острые инфекционные заболевания;
- лихорадочные состояния.

Общая характеристика, кулинарная обработка

Диета с физиологическим содержанием белков, жиров, углеводов, обогащенная витаминами, минеральными веществами, растительной клетчаткой (овощи, фрукты).

Ограничение поваренной соли и веществ, напитков, возбуждающих центральную нервную систему и деятельность сердца, раздражающих почки и печень (копчения, азотистые экстрактивные вещества, жирные мясные бульоны, грибные, овощные отвары), крепкий кофе, крепкий чай, какао, шоколад, острые и соленые закуски и приправы, продукты и напитки, вызывающих метеоризм (капуста, бобовые, газированные напитки).

При заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желателен преобладание в диете солей калия – курага, урюк, чернослив, картофель, сушеные абрикосы, капустный сок.

Запрещаются: ржаной хлеб, слоенные мучные изделия, жирное мясо и рыба, холестеринсодержащие продукты – яичные желтки, рыба, икра, субпродукты, печень, почки, легкие, селезенка, кишечник, белокачанная капуста, бобовые, сливки, свиное, говяжье сало, жирные пирожные, сливочное мороженое, острые, соленые и жирные блюда и закуски, соления, маринады, закусочные консервы, алкоголь во всех видах, табак, минеральные воды, какао, шоколад.

Кулинарная обработка. Блюда готовят в отварном виде или на пару, запеченные, дают в хорошо разваренном виде с нежной консистенцией путем измельчения. Можно допустить последующее поджаривание мяса и рыбы, т. е. с исключением азотистых экстрактивных веществ.

Химический состав. Белки 85–90 г, в том числе животные 40–45 г. Жиры общие 70–80 г, в том числе растительные 25–30 г, углеводы общие 300–330 г, в том числе моно- и дисахариды 30–40 г, энергетическая ценность 2170–2400 ккал.

Поваренная соль 6–8 г в день.

Общий вес рациона 2,5–3 кг.

Свободная жидкость 1–2 литра, больше по показаниям.

Температура горячих блюд не более 60–65°C, холодных блюд не ниже 15°C.

Ритм питания дробный, 4–6 раз в день.

Характеристика блюд и продуктов и способа кулинарной обработки.

Хлеб и хлебные изделия. Хлеб белый, серый, тостерный из муки I–II сорта, сухарики. Печенье и другие изделия из несдобного теста. Хлеб пшеничный, отрубной из муки грубого помола, хлеб бессолевой по показаниям (нозологич.).

Супы. Овощные из разных круп, с лапшой, вермишелью, молочные, фруктовые, борщи, свекольник, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями, вегетарианские и на нежирном мясном бульоне (1 раз в неделю).

Блюда из мяса и птицы. Нежирные сорта мяса, птицы – говядина, конина, телятина, курица, индейка, язык, ветчина без сала, сосиски диетические. Все блюда в рубленом виде или куском, вареные, тушеные, паровые, запеченные, изредка обжаренные после отвара.

Блюда из рыбы. Нежирные сорта рыбы (с содержанием жира не выше 5%) – треска, судак, окунь, сазан, навага, щука, карп, лещ. Лосось – ключевая ценность – омега-3 жирные кислоты, рыба северных морей. Блюда и из других продуктов моря. Куском или в рубленном виде, отварная, паровая, заливная, запеченная, поджаренная после отваривания. Сельдь в ограниченном количестве, вымоченная в рубленном виде.

Блюда из яиц. Яйца в виде белкового омлета или не более одного яйца в день, желток резко ограничивается в пределах до ½ желтка в день.

Гарниры из овощей, лиственной зелени. Винегреты, салаты с растительным маслом (оливковые, кукурузные, подсолнечные) из картофеля, капусты, цветной, брюссельской, белокочанной, квашеной, помидоров, кабачков, огурцов свежих и малосольных (ограниченно). Салат лиственный, тыква, морковь, свекла, укроп, петрушка. Все продукты также в натуральном, отварном, запеченном виде.

Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий и бобовых. Различные крупы, макароны, лапша, вермишель, особенно овсяная, гречневая каши, рассыпчатые и полувязкие. Крупы из бобовых: зеленый горошек, соевый творог. Приготавливаются на воде, на молоке пополам с водой в виде каш, пудингов, крупеников, котлет, клецок.

Сладкие блюда, сладости, фрукты, ягоды.

Различные фрукты, ягоды, сладкие блюда и сладости, кроме кислых сортов и очень грубой клетчатки (айва, груши грубых сортов), варенье, мед. Фрукты и ягоды дают свежие, вареные, запеченные в виде компотов, киселей и желе, муссов, сырые соки, печеные яблоки, мармелад, пастила, зефир.

Молоко и молочные продукты и блюда из них, за исключением жирных сливок, жирной сметаны, мороженого. Особенно рекомендуется нежирный творог свежий, некислый в протертом, сыром и запеченном виде.

Молоко цельное преимущественно как составная часть в блюдах. Сыр неострый и нежирный, малосольные сорта сыров. Кефир, простокваша, натуральные йогурты, кумыс. Сметана преимущественно как дополнение к блюдам.

Жиры. Сливочное и топленое масла – для приготовления пищи, растительные также в блюда. Исключают мясные и кулинарные жиры, все тугоплавкие – бараний, свиной, говяжий.

Сладости – сахар, мед, варенье, джем ограничиваются или запрещаются.

Напитки. Чай, чай с молоком, крепкий кофе, фруктовые и ягодные соки, овощные соки, в том числе томатный сок. Минеральные воды по разрешению врача.

Закуски. Винегреты, салаты, сыр неострый, протертый, паштет из вымоченной сельди, паштет из мяса, рыба заливная, ветчина без жира, студень говяжий. Творожная паста, паюсная икра – не чаще одного раза в неделю.

Соусы. Молочные, сметанные на овощном отваре, фруктово-ягодные подливки.

Высокобелковая диета ВБД. Включают диеты номерной системы 4з, 4нг, 5н (второй вариант), 7в, 7г, 9б, 10б, 11.

Вариант стандартной диеты с повышенным количеством белка

Показания к применению

Общая характеристика, кулинарная обработка.

Диета с повышенным содержанием белка, нормальным количеством жиров, сложных углеводов и ограничением легкоусвояемых углеводов.

При патологии кишечника (дисбактериоз с явлением диарей) из рациона исключаются продукты, богатые эфирными маслами: лук, чеснок, пряные и ароматические травы, редька, редис, шавель, шпинат, грибы и продукты, блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике (молоко, кондитерские изделия, свежие, протертые овощи, зелень, фрукты, ягоды).

Диетолечение целиакии предусматривает полный отказ от продуктов и блюд, в которых содержится глютен – рожь, пшеница, ячмень, овес на протяжении всего жизненного цикла. Глютен содержится в макаронных изделиях, колбасах, пиве, мясных консервах, шоколаде, мороженом, манной крупе, кексах, булочках, пирожных, блинах, майонезе.

Все блюда при хронических заболеваниях почек готовятся без соли (соль только в продуктах, около 2 г), резко ограничиваются экстрактивные вещества – мясные, рыбные, овощные, которые раздражают почки.

Больным после резекции желудка с явлениями демпинг-синдрома и сахарным диабетом из рациона исключаются рафинированные углеводы, сахаросодержащие продукты, мед, сладкомолочные блюда и соки, напитки.

Кулинарная обработка: блюда готовят в отварном, тушеном, запеченном виде, куском, на пару, протертые и непротертые. Допускается жаренье.

Химический состав. Белки 110–120 г, жиры 80–90 г, углеводы 250–350 г. Энергетическая ценность 2080–2690 ккал.

Поваренная соль. Ограничивают поваренную соль (6–8 г в день).

При заболеваниях почек все блюда суточного рациона должны готовиться без соли.

Свободная жидкость 1,5–2 литра. Температура горячей пищи 60–65°C, холодных блюд не ниже 15°C.

Ритм питания дробный, 4–6 раз в день.

Характеристика блюд и продуктов и способа кулинарной обработки.

Хлеб и хлебобулочные изделия. В зависимости от нозологической формы заболевания. Неподжаристые сухари из тонко нарезанного пшеничного хлеба. Подсушенный (тостерный) пшеничный хлеб из муки 1-го и 2-го сорта, галеты, сухой бисквит и печенье. Также допускается употребление не чаще 2–3 раз в неделю печеных в духовке изделий из дрожжевого теста – пирогов, ватрушек. Хлеб ржаной, белково-пшеничный, белково-отрубной.

Супы: на слабом мясном, рыбном бульоне (обезжиренном) с добавлением рисовых или маннх слизистых отваров, ячменных хлопьев, паровых фрикаделек и кнелей, вареного, протертого мяса. Вегетарианские протертые с картофелем, морковью, кабачками, тыквой, с манной, овсяной, гречневой крупой, рисом, вермишелью. Борщ, щи, свекольник, окрошка (мясная и овощная). Супы молочные, фруктовые.

«При назначении пациентам высококалорийной диеты разрешаются любые супы и другие варианты первых блюд. В диету включают продукты и блюда, стимулирующие аппетит, – различные бульоны, содержащие экстрактивные вещества».

Блюда из мяса и птицы. Рекомендуются: нежирные, нежилистые, постные сорта телятины, говядины, мясо кур, кроликов, индеек. С мякоти полностью срезают жир, удаляют сухожилия, пленки, кожу.

Мясо кур, рубленое и куском, отварное, тушеное и зажаренное после отваривания, студень говяжий, курица заливная, постная ветчина, докторская, диабетическая, говяжья колбасы, сосиски. Суфле из отварного мяса, паровые или отварные фрикадельки, кнели, котлеты.

Блюда из рыбы. Свежая рыба нежирных пород куском или в виде рубленых изделий – котлет, фрикаделек, кнелей, отваренных в воде или на пару с последующим обжариванием. Вымоченная сельдь в ограниченном количестве.

«В зависимости от целевого назначения этой диеты может быть использована рыба любых сортов и в любой кулинарной обработке (сельдь, балык, консервы).

Блюда и гарниры из овощей, лиственной зелени: все овощи в свежем, отварном и прочем виде и для приготовления супа. Капуста белокочанная, цветная, салат, тыква, кабачки, огурцы, помидоры, баклажаны. С учетом нормы углеводов картофель, морковь, свекла, зеленый горошек. Зеленый лук, укроп, петрушка в свежем виде. Свежие фрукты и овощи могут быть использованы и для десертов – фруктовых салатов, соков, морсов, компотов из них.

Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий и из бобовых. По показаниям протертые каши, сваренные на обезжиренном бульоне или воде из таких круп, как рис, овсянка, гречка, и крупяной муки. Рекомендуются крупы и макаронные изделия, пудинги, котлеты из них, а также каши из ячневой, гречневой, перловой, пшенной, овсяной круп, горох ограниченно. При сахарном диабете – с учетом нормы углеводов.

Сладкие блюда, сладости, фрукты и ягоды. Мягкие ягоды и фрукты в сыром виде, все сухофрукты, компоты, кисели, желе, муссы, самбуки, молочные кремы, варенье, мед, нешоколадные конфеты, зефир, пастила. В том числе желе, кисели из айвы, черемухи, груш, кивица, черники, протертые и печеные сырые яблоки. При сахарном диабете сахар заменяют фруктозой, сорбитом, ксилитом, сахаритом.

Молоко, молочные продукты и блюда из них.

Молоко и молочные, кисломолочные продукты в натуральном виде. Цельное молоко при переносимости, кефир, простокваша, йогурт, кумыс. Творог нежирный или полужирный, кальцинированный, протертый в виде пасты, паровые и запеченные пудинги. Сыр нежирный и неострый. Сливки, сметана ограниченно.

Соусы и приправы. Рекомендуются на овощном отваре, на слабых и нежирных мясных и рыбных, грибных бульонах, сметанный,

молочный, томатный соусы, фруктовые подливы, ванилин, корица, гвоздика.

Закуски. По нозологии, например при сахарном диабете, закуски исключаются. Закусочные блюда, заливные, рыбные паштеты, нежирные, отварные колбасы по типу докторской, телячьей.

Жиры. Несолёное, сливочные и растительные масла.

Яйца. Паровой омлет, вмятку, для приготовления блюд. Белковые омлеты из двух яиц. Желтки ограниченно $\frac{1}{2}$ в день в блюда. Яйца в общей сложности одно-два за весь день.

Низкобелковая диета, НБД

**Вариант стандартной диеты с пониженным количеством белка.
Включают диеты номерной системы 7а, 7б**

Показания к применению.

Хронический гломерулонефрит с резко и умеренно выраженным нарушением азотовыделительной функций почек и умеренно выраженной азотемией.

Общая характеристика

Диета бессолевая, малобелковая, в связи с чем $\frac{1}{3}$ белковой части обеспечивается за счет животного белка как источника незаменимых аминокислот. Для улучшения вкусовых качеств используют солезаменители, лимон, листовую зелень. Применяют специализированные малобелковые продукты (безбелковый хлеб, искусственное сало, аминоксантановый набухающий крахмал).

Исключаемые продукты и блюда для диеты НБД.

Исключаются поваренная соль, мясо и рыбы всех сортов и видов, экстрактивные вещества, все вещества и напитки, раздражающие почки (алкоголь, азотистые экстрактивные вещества, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, острые, соленые закуски. Мясные, рыбные и грибные соусы).

Кулинарная обработка

Все блюда готовятся без соли, подаются в отварном виде.

Химический состав

Белки 20–60 г, жиры 80–90 г, углеводы 350–400 г.

Энергетическая ценность 2150–2650 ккал.

Свободная жидкость 0,8–1,0 литр.

Температура пищи обычная. Ритм питания дробный, 4–6 раз в день.

Характеристика блюд и продуктов и способы кулинарной обработки.

Рекомендуемые блюда и продукты для диеты

- Хлеб – безбелковый, бессолевой 300–400 г из мансового или пшеничного крахмала. При отсутствии такового можно употреблять в пищу ахлоридный хлеб или отрубной в количестве 200 г в сутки.
- Супы – вегетарианские с разными крупами и овощами, борщи, свекольники, щи из свежих овощей с зеленью и кореньями (250–350 мл) без соли. Фруктовые супы.
- Блюда из мяса и птицы – нежирные сорта говядины, телятины, курицы, индейки, кролика, в вареном виде или с последующим запеканием и жарением, рубленое или куском (55–60 г в сутки).
- Блюда из рыбы – рыба нежирная: судак, щука, навага, треска и др. Приготовление такое же, как мяса и птицы. Количество 55–60 г. Употребляется вместо мяса.
- Блюда и гарниры из овощей – моркови, свекла, цветная капуста, листовый салат, петрушка, помидоры, зеленый лук, огурцы свежие, помидоры, укроп, картофель и капуста. Способ приготовления – овощи отварные, жареные или в натуральном виде.
- Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий исключаются или резко ограничиваются. Вместо них употреблять в пищу различные блюда из саго. Способ приготовления – на воде и молоке в виде каш, пудингов, запеканок, плова с фруктами, голубцов, котлет и т. д.
- Яйца и блюда из них – в виде белкового омлета и для добавления при приготовлении других блюд, не более 1 шт. в день.
- Фрукты, ягоды, сладкие блюда и сладости – разные фрукты и ягоды в сыром и вареном виде. Сладкие блюда, сахар, мед, варенье, конфеты в нормальном количестве. По рекомендации врача – курага и урюк.
- Молоко и молочные продукты и блюда из них – цельное молоко, если оно не вызывает вздутия живота, в сыром виде. Кефир, ацидофилин, простокваца, сметана, сливки. Количество – 200–300 г, учитывая и то, которое идет на приготовление других блюд. Творог исключается или резко ограничивается (до 50 г).
- Соусы и приносы – белый соус на молоке, сметане, сливках, воде. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки. Исключаются мясные, рыбные и грибные отвары.

- Закуски – салаты овощные и фруктовые, винегрет без солений.
- Напитки – чай, кофе некрепкий на воде и молоке. Сырые фруктовые соки, отвар шиповника (газированные напитки исключаются).
- Жиры – всякие, за исключением тугоплавких (бараний, свиной, говяжий).

Низкокалорийная диета, НКД

Вариант стандартной диеты с пониженной калорийностью, включает диеты 8, 8а, 8б, 9а, 10с

Показания к применению

Различные степени алиментарного ожирения, при отсутствии выраженных осложнений со стороны органов кровообращения пищеварения и других заболеваний, требующих специальных режимов питания сахарный диабет II типа с ожирением, сердечно-сосудистые заболевания при наличии избыточного веса.

Общая характеристика, кулинарная обработка

Диета с умеренным ограничением энергетической ценности до 1300–1600 ккал в сутки преимущественно за счет жиров и углеводов.

Из рациона исключаются простые сахара, кондитерские изделия, сладкие напитки. Сахар в блюдах и напитках можно заменить ксилитом или сорбитом (30 г в сутки) с учетом их энергоценности. Исключаются продукты и блюда, возбуждающие аппетит; разные закуски, экстрактивные вещества мяса, рыбы, овощей. Любые спиртные напитки ослабляют самоконтроль за потреблением пищи и сами являются высококалорийными продуктами.

Кулинарная обработка

Пища готовится в отварном виде или на пару, без соли.

Химический состав и энергоценность

Белки: 70–80 г (в т. ч. животные 40 г). Жиры: 60–70 г (в т. ч. растительные 25 г). Углеводы: 130–150 г (в т. ч. простые 0 г). Энергетическая ценность: 1340–1550 ккал.

Общий вес рациона 3–3,5 кг, свободной жидкости 0,8–1,5 л/сутки.

Температура горячей пищи 60–65°C, холодные блюда не ниже 15°C.

Количество приемов пищи 4–6 раз в день.

Характеристика блюд и продуктов и способы кулинарной обработки

Хлебобулочные изделия. Разрешается ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб – 100–150 г в день. Запрещаются изделия из муки высшего и 1-го сорта, изделия из слоеного и слоеного теста.

Супы. До 250–300 г на прием. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы: щи, борщи, окрошка, свекльник. 2–3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с овощами, фрикадельками. Запрещаются молочные, картофельные, крупяные, бобовые, макаронные изделия.

Мясо и птица. До 150 г в день. Нежирная говядина, телятина, кролик, курица, индейка; ограниченно – нежирная свинина и баранина, преимущественно отварные, тушеные; запеченные крупными и мелкими кусками. Мясо обжаривают после отваривания. Студень говяжий. Запрещаются жирные сорта мяса, гусь, утка, ветчина, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы.

Рыба. Нежирные виды до 150–200 г в день. Отварная, запеченная, жареная. Нерыбные продукты моря. Запрещаются жирные виды, соленая, копченая, рыбные консервы в масле, икра.

Молочные продукты. Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности. Сметана – в блюда. Творог нежирный и 9%-ной жирности (100–200 г в день) – натуральный и в виде сырников, пудингов. Нежирные сорта сыра – ограниченно. Запрещаются жирный творог, сладкие сырки, сладкий йогурт, ряженка, топленое молоко, жирные и соленые сыры.

Яйца. 1–2 штуки в день. Вкрутую, белковые омлеты. Омлеты с овощами. Запрещается яичница.

Крупы. Ограниченно для добавления в овощные супы. Рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба. Запрещаются другие крупы, особенно рис, манная и овсяная, макаронные изделия, бобовые.

Овощи. Употребляют во всех видах, частью обязательно сырыми. Желательны все виды капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа. Квашеная капуста – после промывания. Ограничивают блюда из картофеля, свеклы, зеленого горошка, моркови, брюквы (суммарно до 200 г в день), а также соленые и маринованные овощи.

Закуски. Салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами. Заливное из рыбы или мяса. Нежирная ветчина. Запрещаются жирные и острые закуски.

Фрукты, сладкие блюда, сладости. Фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные. Желе и муссы на метилцеллюлозе, ксилите, сорбите. Несладкие компоты. Запрещаются виноград, изюм, бананы, инжир, финики, очень сладкие сорта других плодов, сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, кисели, мороженое.

Соусы и приправы. Томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной, уксус. Запрещаются жирные и острые соусы, майонез, все приправы.

Напитки. Чай, черный кофе с молоком. Несладкие соки. Запрещаются виноградный и другие сладкие соки, какао.

Жиры. Сливочное масло (ограниченно) и растительные масла — в блюдах. Запрещаются животные и кулинарные жиры.

Известны три варианта низкокалорийной диеты. Они различаются по энергоемкости (калорийности). На первом этапе нормализации массы тела назначают диету, по калорийности соответствующую физиологической норме, т. е. устраняют переизбыток. Часто этого бывает достаточно, но если эта мера не приводит к снижению массы тела, то приходится прибегать к большему ограничению калорийности пищи в основном за счет снижения количества жира и углеводов.

Химический состав вариантов низкокалорийной диеты

Основная низкокалорийная диета на 1600–1850 ккал: белки: 100–110 г; жиры: 80–90 г; углеводы: 120–150 г.

Умеренно ограниченная низкокалорийная диета на 1100–1270 ккал: белки: 70–80 г; жиры: 60–70 г; углеводы: 70–80 г.

Максимально ограниченная низкокалорийная диета на 630–840 ккал: белки: 40–50 г; жиры: 30–40 г; углеводы: 50–70 г.

Низкокалорийная диета допускает употребление 800–1500 ккал/день в виде специальной жидкости, пищевых добавок, обычных продуктов или их комбинаций. Типичным примером низкокалорийной диеты будет диета, рассчитанная на 1300–1500 килокалорий в сутки. Ее следует придерживаться продолжительное время. Похудение идет постепенно.

После того как вы достигнете нужного веса, следите за тем, чтобы суточный рацион не содержал более 2300 килокалорий. Примерное меню на день при низкокалорийной диете может быть таким:

- Завтрак: чашка черного кофе, 50 г хлеба, 50 г брынзы.
- Обед: 100 г мяса отварного или жареного без жира.
- Полдник: 1 яблоко.
- Ужин: 100 г мяса, 2 картофелины, чашка чая.

Диета на 1400 килокалорий в день. Вес снижается на 1 килограмм еженедельно. Примерное меню:

- Завтрак: стакан несладкого сока или половина грейпфрута, яйцо, приготовленное любым способом (только не жареное), кусочек ржаного хлеба с тонким слоем масла, кофе или чай без сахара.

- Обед: 90 г мяса, птицы или рыбы, порция овощей или салата, кусочек ржаного хлеба, порция свежих фруктов, кофе или чай без сахара.

- Ужин: 90 г мяса, рыбы или птицы, порция зеленого салата, порция овощей, кусочек сыра не более 60 г, порция свежих фруктов, чай без сахара.

Эту диету можно сделать менее калорийной, если количество мяса сократить до 60 г, а сыра до 30. В этом случае вес снижается на 1–1,5 кг в неделю. Еще большего эффекта можно достигнуть, если разделить эту пищу на 5 приемов. Низкокалорийная диета эффективна при соблюдении двух условий. Первое условие – сбалансированность, наличие всех необходимых питательных веществ в диете: белков, жиров, витаминов, минералов, клетчатки и других существенных факторов питания. Второе условие – умеренность и постепенность.

Нулевые (хирургические) диеты

Показания:

- 1) после операций на органах пищеварения;
- 2) при полубессознательном состоянии (нарушение мозгового кровообращения, черепно-мозговая травма, инфекционные заболевания с высокой температурой и др.).

Цель назначения: обеспечить питание в условиях, когда прием обычной пищи невозможен, затруднен или противопоказан; максимальная разгрузка и щажение органов пищеварения, предупреждение вздутия кишечника (метеоризм).

Общая характеристика: максимально механически и химически щадящее питание (жидкая, полужидкая, желеобразная, протертая пища) в виде трех последовательно назначаемых диет – № 0а, 0б, 0в. Диеты содержат наиболее легко усвояемые источники белков, жиров и углеводов, повышенное количество жидкости и витаминов.

Резко ограничено количество натрия хлорида (3 мг). Частые приемы пищи малыми порциями.

Примечания:

1. Диеты № 0б и № 0в иногда называют № 1а и № 1б хирургические.
2. На нулевые диеты показаны энпиты.
3. После нулевых диет применяют диету № 1 или № 1 хирургическую.

Последняя отличается от диеты № 1 включением некрепких мясных и рыбных бульонов и овощных отваров и ограничением цельного молока.

Диета № 0а. Назначают, как правило, на 2–3 дня. Пища состоит из жидких и желеобразных блюд. В диете 5 г белка, 15–20 г жира, 150 г углеводов; 750–800 ккал; свободной жидкости – 1,8–2,2 л, поваренной соли – 1 г. Температура пищи не выше 45°C. В блюдо вводят до 200 г витамина С; другие витамины – по назначению. Прием пищи 7–8 раз в сутки, на 1 прием не более 200–300 г.

Разрешены: слабый обезжиренный мясной бульон, рисовый отвар со сливками или сливочным маслом, процеженный компот, кисель-ягодный жидкий, отвар шиповника с сахаром, желе фруктовое, чай с лимоном и сахаром, свежеприготовленные фруктово-ягодные соки, разведенные в 2–3 раза сладкой водой (до 50 мл на прием). При улучшении состояния на 3-й день добавляют: яйцо всмятку, сливочное масло – 10 г, 50 мл сливок.

Исключены: любые плотные и пюреобразные блюда, цельное молоко и сливки, сметана, виноградный и овощные соки, газированные напитки.

Примерное меню диеты № 0а

8 ч. 100 г теплого чая с 10 г сахара, 100 г жидкого фруктового или ягодного киселя.

10 ч. 180 г жидкости от яблочного компота.

12 ч. 200 г слабого мясного бульона с 10 г сливочного масла.

14 ч. 150 г фруктового желе, 150 г отвара шиповника.

16 ч. 150–200 г чая с лимоном и 10–15 г сахара.

18 ч. 180 г рисового отвара с 10 г сливочного масла или сливками, 100–150 г фруктового желе.

20 ч. 180 г отвара шиповника.

На ночь: 180 г жидкости от компота.

Диета № 0б (№ 1а хирургическая).

Назначают на 2–4 дня после диеты № 0а, от которой отличается дополнением в виде жидких протертых каш из рисовой, гречневой крупы, геркулеса, сваренных на мясном бульоне или на воде с 1/4–1/2 молока; слизистых крупяных супов на овощном отваре, слабых обезжиренных мясных бульонов с манной крупой; парового белкового омлета, яиц всмятку; парового суфле или пюре из нежирного мяса или рыбы (освобожденных от жира, фасций, сухожилий, кожи); до 100 г сливок, желе, муссов из некислых ягод. В рационе 40–50 г белка, 40–50 г жира, 250 г углеводов; 6,5–6,9 мДж (1550–1650 ккал), 4–5 г натрия хлорида, до 2 л свободной жидкости. Пищу дают 6 раз в день, не более 350–400 г на прием.

Примерное меню диеты № 0б (№ 1а хирургическая).

1-й завтрак: жидкая протертая каша гречневая на воде – 200 г с молоком и 5 г сливочного масла, паровой белковый омлет из 2 яиц, чай с лимоном.

2-й завтрак: сливки – 100 г, отвар шиповника – 100 г.

Обед: бульон мясной с манной крупой – 200 г, паровое суфле из отварного мяса – 50 г, отвар компота – 100 г.

Полдник: яйцо всмятку, желе фруктовое – 150 г, отвар шиповника – 100 г.

Ужин: суфле из отварной рыбы паровое – 50 г, жидкая протертая геркулесовая каша на мясном бульоне – 200 г с 5 г сливочного масла, чай с лимоном.

На ночь: желе фруктовое – 150 г, отвар шиповника – 100 г.

На весь день – 50 г сахара и 20 г сливочного масла.

Диета № 0в (№ 1б хирургическая).

Служит для продолжения расширения рациона и перехода к физиологически полноценному питанию. В диету вводят супы-пюре и супы-кремы, паровые блюда из протертого отварного мяса, курицы или рыбы, свежий творог протертый со сливками или молоком до консистенции густой сметаны, паровые блюда из творога, кисло-молочные напитки, печеные яблоки, хорошо протертые фруктовые и овощные пюре, до 100 г белых сухарей. В чай добавляют молоко; каши молочные. В диете – 80–90 г белка, 65–70 г жира, 320–350 г углеводов; 9,2–9,6 мДж (2200–2300 ккал); 6–7 г натрия хлорида. Температура горячих блюд не выше 50°C, холодных – не ниже 20°C.

Пищу дают 6 раз в день.

Примерное меню диеты: Ов (№ 16 хирургическая).

1-й завтрак: яйцо всмятку, каша манная молочная – 200 г с 5 г сливочного масла, чай с лимоном и сахаром.

2-й завтрак: творог протертый со сливками – 120 г, пюре из печеных яблок – 100 г, отвар шиповника – 180 г.

Обед: суп-крем овощной – 300 г, котлеты мясные паровые – 100 г, желе фруктовое – 150 г.

Полдник: белковый омлет паровой, сок фруктовый – 180 г.

Ужин: суфле из отварной рыбы паровое – 100 г, каша геркулесовая молочная протертая – 200 г с 5 г сливочного масла, чай с 50 г молока.

На ночь: кефир – 180 г.

На весь день: 100 г сухарей из пшеничного хлеба высшего сорта, 60 г сахара, 20 г сливочного масла.

Диета № 1а

Показания к применению: язвенная болезнь в фазе обострения (в первые 8–12 дней); острый гастрит, обострение хронического гастрита и гастродуоденита (в первые дни лечения); после операций на желудке (через 6–7 дней); ожог пищевода.

Целевое назначение. Путем максимального механического и химического щажения пищеварительного канала способствовать репарации слизистой оболочки и снижению рефлекторной возбудимости желудка, уменьшению исходящих из него интероцептивных раздражений.

Общая характеристика. Ограничение энергетической ценности в основном за счет углеводов и в незначительной степени – белков и жиров. Исключаются продукты, являющиеся сильными возбудителями желудочной секреции, раздражающие механически, химически и термически (очень горячие и холодные) слизистую оболочку желудка.

Энергетическая ценность 7746–8374 кДж (1850–2000 ккал). Химический состав, г: белков – 80–90 (65–70 % животных), жиров – до 80–90 (20 % растительных), углеводов – 200, натрия хлорида – 8; свободной жидкости – 1,3–1,5 л.

Кулинарная обработка. Пища в вареном или приготовленном на пару виде, жидкой и полужидкой консистенции.

Режим питания. Диета предусматривает соблюдение постельного режима. Пищу принимают через каждые 2–3 ч, 6 раз в сутки дробными порциями в теплом виде.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

1. Хлеб и мучные изделия исключаются.

2. Мясо и птица. Рекомендуются: нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик) без сухожилий, фасций и жира. Птицу очищают от кожи. Употребляют в виде пюре или парового суфле из вареного мяса 1 раз в день. Исключаются другие блюда из мяса и птицы.

3. Рыба. Рекомендуется: паровое суфле из отварной рыбы нежирных сортов (судак и др.) 1 раз в день (вместо мяса). Исключаются: жирные виды и прочие блюда.

4. Яйца. Рекомендуются: всмятку или в виде парового омлета (до 3–4 штук в день). Исключаются в другом виде.

5. Молочные продукты. Рекомендуются: молоко, сливки, творожное паровое суфле. Исключаются: сыр и молочнокислые продукты (кефир, простокваша, сметана, творог и др.).

6. Жиры. Рекомендуются: масло сливочное несоленое и хорошо очищенное масло оливковое в натуральном виде, добавленные в блюда. Исключаются прочие разновидности.

7. Крупы, макаронные изделия и бобовые. Рекомендуются: молочные жидкие каши из манной крупы, рисовой и гречневой муки детского питания, толокна. Исключаются: макаронные изделия, бобовые и другие каши.

8. Овощи. Рекомендуются гомогенизированные (детского питания). Исключаются в другом виде.

9. Супы. Рекомендуются: слизистые отвары на молоке из риса, перловой и овсяной (геркулеса) круп. Исключаются: бульоны из мяса, курицы, рыбы, овощей, грибов.

10. Фрукты, сладкие блюда и сладости. Рекомендуются: сахар, мед, молочный кисель: желе, кисель, мусс на желатине из нектарных ягод и фруктов; снежки и меренги. Исключаются: фрукты и ягоды в сыром виде.

11. Соусы и пряности исключаются.

12. Напитки. Рекомендуются: отвары шиповника, пшеничных отрубей, соки свежих нектарных фруктов и ягод, разведенные водой с сахаром, некрепкий чай с молоком или сливками. Исключаются: кофе, какао, квас, газированные напитки.

Диета № 16

Показания к применению: язвенная болезнь в период обострения (после 8–12–дневного пребывания на диете № 1а); острый гастрит и обострение хронического гастрита; после операций на желудке (переход с диеты № 1а).

Целевое назначение. То же, что и в диете № 1а, но с умеренным щажением желудка (среднее между диетами № 1а и 1).

Общая характеристика. Умеренное ограничение энергетической ценности за счет углеводов. Нормальное содержание белков и жиров. Исключаются сильные возбудители желудочной секреции, раздражающие желудок химически и термически; механическое щажение желудка менее строгое, чем в диете № 1а.

Энергетическая ценность 10 048–10 886 кДж (2400–2600 ккал).

Химический состав, г: белков – 90 (60–65% животных), жиров – 90 (20–25% растительных), углеводов – 300–350, натрия хлорида – 10; свободной жидкости – 1,5 л.

Кулинарная обработка. Пища в вареном или приготовленном на пару виде, полужидкой и пюреобразной консистенции.

Режим питания. Пищу принимают через каждые 2–3 ч, 6 раз в сутки дробными порциями в теплом виде (40–50°C) в условиях полупостельного режима.

Рекомендуются: дополнительно к диете № 1а белых сухарей и сухого бисквита 70–100 г, кнели, фрикадели, пюре, суфле из вареного мяса и рыбы; протертый творог с молоком; вместо слизистых протертые супы; овощные пюре, соусы из свежей сметаны.

Ограничения менее строгие (с учетом дозволенных диетой № 16 расширений) по сравнению с диетой № 1а.

Диета № 1 (основная)

Показания к применению: язвенная болезнь и хронический гастрит с нормальной и повышенной желудочной секрецией в фазе затихающего обострения и ремиссии (в течение 3–5 мес.); хронический гастрит с секреторной недостаточностью в фазе обострения; острый гастрит в период выздоровления; после операций на желудке в фазе восстановления (после диет № 1а и 16).

Целевое назначение. То же, что и в диете № 16, но с меньшим щажением желудка.

Общая характеристика. Диета с достаточной энергетической ценностью и нормальным соотношением основных пищевых веществ. Исключаются химические и термические пищевые раздражители, сильные стимуляторы желудочной секреции. Механическое щажение желудка менее строгое, чем в диете № 16.

Энергетическая ценность 12142–12 979 кДж (2900–3100 ккал). Химический состав, г: белков – 100 (60% животных), жиров – 100 (20–30% растительных), углеводов – 400–450, натрия хлорида – 12; свободной жидкости – 1,5 л.

Кулинарная обработка. Пищу готовят на пару, варят и подают в протертом виде.

Режим питания. Пищу принимают 5–6 раз в сутки в теплом виде.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

1. Хлеб и мучные изделия. Рекомендуются: хлеб пшеничный из муки высшего и I сорта вчерашней выпечки или подсушенный; несдобные булочки (1–2 раза в неделю); сухой бисквит, несдобное печенье (типа «Мария»). Исключаются: хлеб ржаной, свежий, блины, пирожки, пироги, сдоба.

2. Мясо и птица. Рекомендуются: нежирные сорта мяса (говядина, телятина, кролик) без сухожилий и фасций, куры и индейки без кожи в отварном или паровом виде, протертые (котлеты, кнели, фрикадельки, пюре, суфле, рулет и др.), телятина, кролик, цыплята в отварном виде куском, бефстроганов из вареного мяса, отварные и приготовленные на пару язык и печень. Ветчина нежирная, нежилистая, несоленая; колбасы докторская и диетическая мелконарезанные; мясной сыр, пащтет из печени. Исключаются: жирные и жилистые сорта мяса и птицы в жареном и тушеном виде, консервы.

3. Рыба. Рекомендуются: нежирные виды без кожи куском или в виде котлетной массы в отварном или паровом виде, заливная на овощном наваре. Малосольная зернистая икра в небольшом количестве. Исключаются: жирные виды (осетрина, семюга и др.), копченая, соленая, жареная, тушеная.

4. Яйца. Рекомендуются: всмятку, паровые омлет и яичница (2 яйца в день). Исключаются: сваренные вкрутую, жареные яичница и омлет, сырой яичный белок.

5. Молочные продукты. Рекомендуются: молоко цельное, сливки, однодневная простокваша, свежие некислая сметана и творог в блюдах (ленные вареники, запеканка, гудинги и пр.); сыр неострый про-

тертый. Исключаются молочные продукты с высокой кислотностью, острые сыры.

6. Жиры. Рекомендуются: масло сливочное несоленое, рафинированное оливковое и подсолнечное в натуральном виде или добавленные в блюда. Исключаются и другие жиры, пережаренное масло.

7. Круты, макаронные изделия и бобовые. Рекомендуются: каши, сваренные на молоке или воде – манная, хорошо разваренная рисовая, протертые гречневая и геркулесовая. Паровые пудинги, суфле, котлеты из молотых круп. Отварные нарубленные макаронные изделия. Исключаются: пшено, перловая, ячневая, гречневая (ядрица), бобовые, цельные макароны.

8. Овощи. Рекомендуются: свекла, картофель, морковь, цветная капуста, зеленый горошек, сваренные в воде или на пару и протертые (пюре, суфле); паровые пудинги; кабачки и тыква, нарезанные кусочками, в отварном виде. Изредка спелые не кислые помидоры в небольшом количестве. Исключаются: другие овощи, соленые, квашенные, маринованные овощи и грибы, овощные консервы.

9. Супы. Рекомендуются: из протертых овощей, молочные, крупяные, протертые из вермишели или домашней лапши с добавлением разрешенных протертых овощей; супы-пюре молочные, из овощей, из заранее вываренных кур или мяса. Заправляются сливочным маслом, некислой сметаной, яичным желтком. Исключаются: на мясном, курином, рыбном бульоне, грибном и крепких овощных наварях, борщи, щи, окрошка.

10. Плоды, сладкие блюда и сладости. Рекомендуются: спелые сладкие фрукты и ягоды в виде пюре, киселей, желе, муссов, протертых компотов; печеные яблоки (без кожуры); сладкие блюда на взбитых белках (муссы, самбуки), взбитые сливки, кремы, молочный кисель. Сахар, мед, джемы и варенья из сладких ягод и фруктов, пастила, зефир. Исключаются: ягоды и фрукты в сыром виде, кислые и неспелые, шоколад, халва, непротертые сухофрукты.

11. Соусы и приправы. Рекомендуются: молочные, сметанные, яично-масляные соусы. Укроп мелко нарезанный в супы; ванилин. Исключаются: прочие соусы и приправы.

12. Напитки. Рекомендуются: некрепкий чай с молоком или сливками, слабое какао на молоке, сладкие фруктово-ягодные соки, отвар шиповника, пшеничных отрубей. Исключаются: квас, кофе, газированные напитки, соки кислых ягод и фруктов.

ГЛАВА II

КАРТОТЕКА ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД

Холодные блюда Блюда из овощей

№ 1. Свекла отварная с зеленым горошком и растительным маслом
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	111	89	1,33	0,08	7,83	37,36
2.	Горошек зеленый	46	30	1,5	0,06	2,49	16,5
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	49,91
	Выход 120			2,83	5,13	10,32	98,77

№ 1. Свекла отварная с зеленым горошком и растительным маслом
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	125	100	1,5	0,1	8,8	42,1
2.	Горошек зеленый	31	20	1,0	0,02	1,66	10,82
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 120			2,5	5,11	10,46	97,83

№ 1. Свекла отварная с растительным маслом

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	111	89	1,33	0,08	7,83	37,36
2.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 90			1,33	5,07	7,83	82,27

Свеклу отваривают в кожуре 1 ч., погружают в холодную воду и выдерживают в ней 30 мин., после чего очищают, шинкуют и смешивают с зеленым горошком. При подаче заправляют растительным маслом.

Примечание: на диету 6 свекла отварная подается без добавления зеленого горошка.

№ 2. Салат из отварной свеклы с яблоками

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	66	53	0,79	0,053	4,66	22,27
2.	Яблоки свежие	51	45	0,18	0,18	4,41	19,98
3.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
4.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
5.	Сахар	3	3	-	-	2,99	12,0
	Выход 120			1,65	4,25	13,12	97,39

№ 2. Салат из отварной свеклы с яблоками

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	72	58	0,87	0,23	5,68	28,27
2.	Яблоки свежие	45	40	0,16	0,16	3,92	17,76
3.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
4.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
5.	Сахар	3	3	-	-	2,99	12,0
	Выход 120			1,71	4,41	13,65	101,17

№ 2. Салат из отварной свеклы с яблоками

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	66	53	0,79	0,053	4,66	22,27
2.	Яблоки свежие	45	40	0,16	0,16	3,92	17,76
3.	Сметана 20%	20	20	0,13	1,0	0,17	10,2
4.	Сахар	3	3	-	-	2,99	12,0
	Выход 95			1,71	4,41	13,65	101,17

Сваренную в течение 1 ч. свеклу охлаждают 30 мин. в холодной воде, очищают, мелко шинкуют, смешивают с нашинкованными яблоками. При подаче заправляют сметаной, сахаром и посыпают зеленью петрушки.

Примечание: на диеты 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом.

№ 3. Свекла отварная с творогом

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	91	73	1,09	0,07	6,42	30,67
2.	Творог 5%	40	40	8,4	2,0	1,2	56,4
3.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
	Выход 120			9,78	2,32	8,1	92,4

№ 3. Свекла отварная с творогом

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	66	53	0,79	0,053	4,66	22,27
2.	Творог 5%	20	20	4,2	1,0	0,6	28,2
3.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
	Выход 80,0			5,28	1,3	5,74	55,8

Свеклу отваривают в кожуре 1 ч., охлаждают погружением в холодную воду на 30 мин., очищают и мелко натирают, добавляют растертый с молоком творог и хорошо перемешивают.

Примечание: солят по вкусу, за исключением диет 7/10, 10 с.

№ 4. Икра свекольная

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 5, 5а, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	150	121	2,25	0,15	13,2	63,19
2.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	12,0
4.	Лимонная кислота	0,05	0,05	-	-	-	-
	Выход 121			2,25	5,14	16,19	120,0

Свеклу отваривают в кожуре 1 ч., охлаждают 30 мин. в холодной воде, очищают и пропускают через мясорубку, добавляют сахарный песок и лимонную кислоту. Тушат в течение 5–10 мин. при частом помешивании для исключения подгорания массы. При подаче заправляют растительным маслом.

Примечание: на диеты 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом.

№ 5. Салат из свеклы с сыром

Вариант 1

№	На диеты №						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	91	73	1,09	0,07	6,42	30,67
2.	Сыр советский	32	30	7,32	9,33	-	113,25
3.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	-	19,0
	Выход 110			8,66	11,4	6,42	162,92

Свеклу отваривают в кожуре 1 ч., охлаждают 30 мин. в холодной воде, очищают, нарезают соломкой и заправляют сметаной. Салат укладывают горкой и при отпуске посыпают сыром, натертым на крупной терке

№ 6. Салат из свеклы и свежей капусты с растительным маслом

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	44	35	0,52	0,035	3,08	14,71
2.	Капуста белокачанная	100	80	1,44	0,08	3,76	21,52
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 120			1,96	5,1	6,84	81,14

№ 6. Салат из свеклы и свежей капусты с растительным маслом
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	44	35	0,52	0,035	3,08	14,71
2.	Капуста белокочанная	50	30	0,54	0,03	1,41	8,07
3.	Масло растительное	5	5		4,99	-	44,91
	Выход 70			1,06	5,05	4,49	67,69

Свеклу отваривают в кожуре 1 ч, охлаждают в холодной воде 30 мин., очищают, мелко шинкуют, смешивают с нашинкованной капустой и поливают растительным маслом.

№ 7. Салат из моркови и яблок
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
2.	Яблоки	54	45	0,18	0,18	4,41	19,98
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 120			1,33	4,23	13,53	97,51

№ 7. Салат из моркови и яблок
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	75	60	0,78	0,06	4,14	20,22
2.	Яблоки	42	35	0,14	0,14	3,43	15,54
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 120			1,42	4,2	13,24	96,44

№ 7. Салат из моркови и яблок

Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	50	37	0,48	0,04	2,55	12,48
2.	Яблоки	40	31	0,12	0,12	3,03	13,68
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
4.	Сметана 20%	5	5	0,13	1,0	0,17	10,2
	Выход 75,0			0,73	1,16	8,74	48,32

Очищенную морковь измельчают на терке (или овощерезке), вводят нарезанные соломкой яблоки и при подаче заправляют сахаром и сметаной.

Примечание: на диеты 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом.

№ 8. Салат морковный с курагой и лимоном

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Угле- воды	Ккал
1.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
2.	Курага	25	25	1,3	0,07	12,75	56,83
3.	Лимон	20	20	0,18	-	0,72	3,6
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 120			2,63	4,12	22,59	137,96

№ 8. Салат морковный с курагой и лимоном

Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Угле- воды	Ккал
1.	Морковь	90	70	0,91	0,07	4,83	23,59
2.	Курага	25	25	1,3	0,07	12,75	56,83
3.	Лимон	20	20	0,18	-	0,72	3,6
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 140			2,89	4,14	23,97	144,7

Очищенную морковь нарезают соломкой. Курагу тщательно промывают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Затем морковь

и курагу смешивают и при подаче заправляют сметаной с сахаром, сверху выкладывают кружочек лимона.

Примечание: на диеты 8, 9 салат готовят без сахара.

№ 9. Салат морковный с яблоками и черносливом

№	Продукты	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Угле- воды	Ккал
1.	Морковь	90	70	0,91	0,07	4,83	23,59
2.	Яблоки	46	40	0,16	0,16	3,92	17,76
3.	Чернослив	40	30	0,69	0,21	17,25	73,65
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 165			2,26	4,44	31,67	175,68

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой. Яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают тонкими ломтиками, чернослив – кусочками. Чернослив предварительно замачивают (20–30 мин.) в горячей воде, удаляют косточки. Морковь смешивают с яблоками и черносливом, добавляют сахар, выкладывают горкой и поливают сметаной.

№ 10. Салат морковный с зеленым горошком и яблоками Вариант 1

№	Продукты	На диеты № 3, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
2.	Горошек зеленый	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
3.	Яблоки	34	30	0,12	0,12	2,94	13,32
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 120			2,27	4,21	8,73	81,89

№ 10. Салат морковный с зеленым горошком и яблоками Вариант 2

№	Продукты	На диеты № 3, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	90	70	0,91	0,07	4,83	23,59
2.	Горошек зеленый конс.	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0

3.	Яблоки	34	30	0,12	0,12	2,94	13,32
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 160			2,53	4,23	10,11	88,63

№ 10. Салат морковный с яблоками

Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
2.	Яблоки	20	16	0,06	0,06	1,56	7,02
3.	Сметана 20%	5	5	0,12	1,0	0,17	10,16
	Выход 70			0,83	1,1	5,18	34,03

Очищенную морковь и яблоки с удаленным семенным гнездом измельчают на терке (или овощерезке), смешивают с зеленым горошком и заправляют сметаной.

Примечание: на диету 10с салат можно заправлять кефиром.

№ 11. Салат из отварной моркови с зеленым горошком

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	106	85	1,1	0,08	5,86	28,56
2.	Горошек зеленый	46	30	1,5	0,06	2,49	16,5
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 120			2,6	5,13	8,35	89,97

№ 11. Салат из отварной моркови с зеленым горошком

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- воды	Ккал
1.	Морковь	150	120	1,56	0,12	8,28	40,44
2.	Горошек зеленый	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 145			2,56	5,15	9,94	96,35

№ 11. Салат из отварной моркови с растительным маслом
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	70	49	0,63	0,05	3,38	16,49
2.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 54,0			0,63	5,04	3,38	61,4

Морковь отваривается в подсоленной воде 25–30 мин. Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками, смешивают с зеленым горошком и заправляют растительным маслом.

№ 12. Салат из отварных овощей
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	46	37	6,55	0,04	3,25	15,56
2.	Морковь	19	15	0,2	0,02	1,03	5,1
3.	Картофель	76	53	1,06	0,21	8,63	40,65
4.	Зеленый горошек консерв.	31	20	1,0	0,04	1,66	10,82
5.	Масло растительное	10	10	-	9,98		89,82
	Выход 120			2,81	10,29	14,57	162,1

№ 12. Салат из отварных овощей
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	46	32	0,55	0,04	3,25	15,56
2.	Морковь	19	15	0,2	0,02	1,03	5,1
3.	Картофель	76	53	1,06	0,21	8,63	40,65
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 100,0			1,81	5,26	12,91	106,22

Морковь и картофель варят 25–30 мин., сливают отвар и овощи подсушивают при очень слабом нагреве. Свеклу варят без соли в течение 1 ч. Затем ее заливают холодной водой и выдерживают в ней не менее 30 мин. Очищенные овощи нарезают тонкими ломтиками, перемешивают, добавляют зеленый горошек и растительное масло.

№ 13. Салат из свежей капусты и яблок со сметаной
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста свежая	75	60	1,08	0,06	2,82	16,14
2.	Яблоки	34	30	0,12	0,12	2,94	13,32
3.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 120			1,7	4,18	16,42	110,1

№ 13. Салат из свежей капусты и яблок со сметаной
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста свежая	95	75	1,35	0,07	3,52	20,11
2.	Яблоки	57	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Лимон	10	10	0,09	-	0,36	1,8
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 150			2,14	4,27	14,45	104,79

№ 13. Салат из свежей капусты и яблок со сметаной
Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста свежая	50	35	0,63	0,04	1,64	9,44
2.	Яблоки	30	26	0,1	0,1	2,54	11,46
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Сметана 20%	5	5	0,125	1,0	0,17	10,18
	Выход 70			0,855	1,14	9,34	51,04

Белокочанную капусту тонко шинкуют, перетирают с солью, добавляют мелко нарезанные свежие яблоки и заправляют лимоном, сахаром и сметаной.

Примечание: на диеты 7/10, 8, 10с салат готовят без соли.

№ 14. Салат из свежей капусты со сметаной без сахара
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста свежая	190	150	2,7	0,15	7,05	40,35
2.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
3.	Лимонная кислота по вкусу						
	Выход 170			3,2	4,15	7,73	81,07

№ 14. Салат из свежей капусты со сметаной без сахара
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста свежая	100	80	1,44	0,08	3,76	21,52
2.	Сметана 20%	5	5	0,125	1,0	0,17	10,18
3.	Лимонная кислота по вкусу						
	Выход 80			1,52	1,08	3,93	31,7

Белокачанную капусту тонко шинкуют, перетирают с солью и заправляют лимонной кислотой и сметаной.

Примечание: на диеты 7/10, 8, 10с салат готовят без соли.

№ 15. Салат из свежей капусты с морковью и луком
Вариант 1

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста свежая	88	70	1,26	0,07	3,29	18,83
2.	Морковь	31	25	0,32	0,02	1,72	8,34
3.	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
5.	Горошек зеленый консерв.	15	10	0,5	0,02	0,83	5,5
	Выход 120			2,22	5,12	6,66	81,6

№ 15. Салат из свежей капусты с морковью и луком
Вариант 2

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста свежая	88	70	1,26	0,07	3,29	18,83
2.	Морковь	31	25	0,32	0,02	1,72	8,34
3.	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 110			1,72	5,1	5,83	76,1

Белокачанную капусту шинкуют, кладут в неокисляющуюся посуду, добавляют соль, утрамбовывают деревянным пестиком и нагревают, пока слой капусты не оседет, затем быстро охлаждают. Морковь и лук шинкуют и смешивают с капустой и зеленым горошком. При отпуске заправляют растительным маслом.

Примечание: на диеты 7, 8 салат готовят без соли

№ 16. Салат из квашеной капусты с растительным маслом
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	164	115	2,07	0,11	3,45	23,07
2.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 120			2,07	5,1	3,45	67,98

№ 16. Салат из квашеной капусты с растительным маслом
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	185	130	2,34	0,13	3,9	26,13
2.	Масло растительное	10	10	-	9,98	-	89,82
	Выход 140			2,34	10,11	3,9	115,95

№ 16. Салат из квашеной капусты с растительным маслом
 Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	100	70	1,26	0,07	2,1	14,07
2.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 75,0			1,26	5,06	2,1	58,98

Некислую капусту отжимают от рассола, перебирают, мелко рубят и заправляют растительным маслом.

№ 17. Салат из квашеной капусты и зеленого лука с растительным маслом

Вариант 1

№	На диеты № 6, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	143	100	1,8	0,1	3,0	20,1
2.	Лук зеленый	20	15	0,19	0,02	0,48	2,86
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99		44,91
	Выход 120			1,99	5,11	3,48	67,87

№ 17. Салат из квашеной капусты и зеленого лука с растительным маслом

Вариант 2

№	На диеты № 6, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	215	150	2,7	0,15	4,5	30,15
2.	Лук зеленый	20	15	0,19	0,02	0,48	2,96
3.	Масло растительное	5	5		4,99		44,91
	Выход 170			2,89	5,16	4,98	77,92

№ 17. Салат из квашеной капусты и зеленого лука с растительным маслом

Вариант 3

№	На диеты № 6, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	100	70	1,26	0,07	2,1	14,07
2.	Лук зеленый	5	5	-	4,99	-	44,91
3.	Масло растительное	20	15	0,19	0,02	0,48	2,86
	Выход 90			1,45	5,08	2,58	61,84

Некислую капусту отжимают от рассола, перебирают, мелко рубят, посыпают измельченным луком и заправляют растительным маслом.

№ 18. Салат из квашеной капусты с яблоками и черносливом

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	93	65	1,17	0,06	1,95	13,02
2.	Яблоко	34	30	0,12	0,12	2,94	13,32
3.	Чернослив	27	20	0,46	0,14	11,5	49,1
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 120			1,75	5,31	16,39	120,35

№ 18. Салат из квашеной капусты с яблоками и черносливом

Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	100	70	1,26	0,07	2,1	14,07
2.	Яблоки	57	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Чернослив	40	30	0,69	0,21	17,25	73,65
4.	Масло растительное	10	10	-	9,98	-	89,82
	Выход 160			2,15	10,46	24,25	199,74

Некислую капусту отжимают от рассола, перебирают, мелко рубят. Яблоки с удаленным семейным гнездом нарезают тонкими ломтиками. Чернослив предварительно замачивают в горячей воде (20–30 мин.), освобождают от косточек и мелко шинкуют. Все смешивают и при подаче заправляют растительным маслом.

№ 19. Салат из квашеной капусты с яблоками, клюквой и растительным маслом

№	На диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	100	70	1,26	0,07	2,1	14,17
2.	Яблоки свежие	46	40	0,16	0,16	3,92	17,76
3.	Клюква	21	20	0,1	0,04	0,74	3,72
4.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
5.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
	Выход 150			1,52	10,26	16,74	165,4

Квашеную капусту перебирают, крупные части измельчают. Яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают тонкими ломтиками. Клюкву перебирают, удаляют плодоножки. Нарезанные яблоки, клюкву смешивают с капустой, затем добавляют сахар и заправляют растительным маслом

№ 20. Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста краснокочанная	180	150	1,2	0,3	7,65	38,1
2.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
4.	Лимон (сок)	5	5	0,04	-	0,18	0,88
	Выход 150			1,24	5,29	12,82	103,85

Капусту мелко шинкуют, опускают в кипящую воду на 2 мин., помещают, быстро откидывают на сито и хорошо встряхивают. Затем кладут в неокисляющую посуду; сбрызгивают лимонной кислотой и быстро перемешивают. Заправляют растительным маслом, сахаром и солью.

Примечание: на диеты 7, 8, 10 салат готовят без соли.

№ 21. Салат из свежих огурцов со сметаной
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Огурцы свежие	105	100	0,8	0,1	2,5	14,1
2.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 120			1,3	4,1	3,18	54,82

№ 21. Салат из свежих огурцов со сметаной

Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Огурцы свежие	70	65	0,52	0,06	1,62	9,1
2.	Сметана 20%	5	5	0,125	1,0	0,17	10,18
	Выход 70			0,65	1,06	1,79	19,3

Свежие, нарезанные кружочками огурцы перед отпуском салат и заправляют сметаной.

Примечание: на диеты 7, 8 готовят без соли.

№ 22. Салат из огурцов с зеленым салатом

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Огурцы свежие	63	60	0,48	0,06	1,5	8,46
2.	Салат лиственный	42	30	0,45	0,06	0,6	4,74
3.	Лук зеленый	25	20	0,26	0,02	0,64	3,78
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99		44,91
	Выход 120			1,19	5,13	2,74	61,89

Перебранные и промытые зеленый салат, лук режут и смешивают с огурцами, нарезанными крупной стружкой. Салат заправляют растительным маслом.

№ 23. Салат из огурцов со взбитой сметаной

№	На диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Огурцы свежие	105	100	0,8	0,1	2,5	14,1
2.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
3.	Укроп	3	3	0,07	0,02	0,18	1,18
	Выход 120			1,37	4,12	3,36	56,0

Сметану взбивают в пену, добавляют соль. Взбитой массой заправляют тонко нарезанные огурцы. Сразу подают, посыпав рубленым укропом.

Примечание: на диеты 7, 8 салат готовят без соли.

№ 24. Салат из свежих помидоров

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Помидоры свежие	135	115	1,26	0,23	4,37	24,59
2.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 120			1,26	5,22	4,37	69,5

Подготовленные помидоры режут тонкими ломтиками и перед отпуском поливают растительным маслом.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с салат готовят без соли.

№ 25. Салат из свежих помидоров и зеленого горошка

Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Помидоры свежие	1,6	90	0,99	0,18	3,42	19,26
2.	Зеленый горошек консерв.	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
3.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,68	21,72
	Выход 120			2,24	2,22	5,76	51,98

№ 25. Салат из свежих помидоров

Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Помидоры свежие	70	66	0,72	0,13	2,5	14,05
2.	Сметана 20%	5	5	0,125	1,0	0,17	10,18
	Выход 70			0,84	1,13	2,68	24,25

Подготовленные помидоры режут тонкими ломтиками, добавляют зеленый горошек. Перед отпуском заправляют сметаной.

№ 26. Салат из помидоров и сладкого перца (по болгарский)

Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Помидоры свежие	65	55	0,6	0,11	2,09	11,75
2.	Перец сладкий свежий	74	55	0,71	0,05	2,69	14,05

3.	Сыр советский	11	10	2,44	3,1	-	37,66
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
5.	Зелень петрушки	5	5	0,18	0,02	0,38	2,42
	Выход 120			3,93	8,27	5,16	110,79

**№ 26. Салат из помидоров и сладкого перца (по болгарский)
Вариант 2**

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Помидоры свежие	65	55	0,6	0,11	2,09	11,75
2.	Перец сладкий свежий	40	30	0,39	0,03	1,47	7,71
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 90			0,99	5,13	3,56	64,37

К нарезанным помидорам добавляют печеный очищенный перец. При подаче поливают растительным маслом, посыпают тертым сыром и мелко нарезанной петрушкой.

**№ 27. Салат из помидоров, огурцов и яблок со сметаной
Вариант 1**

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Помидоры свежие	47	40	0,44	0,08	1,52	8,56
2.	Огурцы свежие	42	40	0,32	0,04	1,0	5,67
3.	Яблоки	23	20	0,08	0,08	1,96	8,88
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 120			1024	4,2	5,16	63,8

**№ 27. Салат из помидоров, огурцов и яблок со сметаной
Вариант 2**

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Помидоры свежие	47	40	0,44	0,08	1,52	8,56
2.	Огурцы свежие	42	40	0,32	0,04	1,0	5,67
3.	Яблоки	23	20	0,08	0,08	1,96	8,88
4.	Сметана 20%	5	5	0,125	1,0	0,17	10,18
	Выход 100,0			0,965	1,2	4,65	33,29

Помидоры и огурцы нарезают тонкими кружочками, смешивают с ломтиками мелко нарезанных яблок. При подаче заправляют сметаной.

№ 28. Салат из цветной капусты, помидоров и зелени

№	На диеты № 3, 4в, 5, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста цветная	85	40	1,0	0,12	1,68	11,8
2.	Помидоры свежие	38	32	0,34	0,07	1,22	6,87
3.	Салат	11	8	0,12	0,02	0,3	1,86
4.	Горошек зеленый консерв.	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 125			2,96	4,25	10,53	92,21

Цветную капусту отваривают (20 мин.), охлаждают и разбирают на мелкие соцветия, помидоры нарезают дольками, салат зеленый – на крупные части, добавляют консервированный зеленый горошек и перемешивают. Заправляют сметаной с добавлением сахара.

Примечание: на диеты 8, 9 сахара не добавляют.

№ 29. Салат из овощей с морской капустой

№	На диеты № 6, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста морская	50	30	0,27	0,06	1,83	8,94
2.	Капуста квашеная	43	30	0,54	0,3	0,9	8,46
3.	Картофель	69	50	1,0	0,2	8,15	38,4
4.	Масло растительное	10	10	-	9,98		89,82
	Выход 120,0			1,81	10,54	10,88	145,62

Сушеную морскую капусту заливают холодной водой (1:8) и оставляют для набухания на 12 ч. После замачивания капусту промывают и погружают в кипящую воду (на 1 часть набухшей капусты 2 части воды – по объему) и варят в течение 2 ч. при слабом кипении до размягчения, без соли, охлаждают и нарезают тонкой соломкой. Смешивают с квашеной капустой и отварным картофелем, нарезанным дольками. Салат заправляют растительным маслом.

№ 30. Салат витаминный с растительным маслом

№	На диеты № 3, 6, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла свежая	13	10	0,15	0,01	0,88	4,21
2.	Капуста белокочанная	25	20	0,36	0,02	0,94	5,38
3.	Морковь свежая	19	15	0,19	0,02	1,03	5,06
4.	Огурцы свежие	26	25	0,2	0,03	0,63	2,8
5.	Помидоры свежие	29	25	0,27	0,05	0,95	5,33
6.	Лук зеленый	13	10	0,13	0,01	0,32	1,89
7.	Зелень петрушки	7	5	0,25	0,02	0,5	2,19
8.	Масло растительное	10	10	-	9,98		89,82
9.	Лимонная кислота	0,02	0,02				
	Выход 120			1,55	10,14	5,25	116,68

После первичной обработки сырые овощи нарезают, смешивают и заправляют перед самой подачей растительным маслом и сбрызгивают раствором лимонной кислоты.

№ 31. Салат витаминный с растительным маслом

№	На диеты № 3, 6, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	25	20	0,36	0,02	0,94	5,38
2.	Морковь свежая	19	15	0,19	0,02	1,03	5,06
3.	Лук зеленый	13	10	0,13	0,01	0,32	1,89
4.	Яблоки свежие	27	24	0,09	0,09	2,35	10,57
5.	Перец сладкий	27	20	0,26	0,02	0,98	5,14
6.	Масло растительное	5	5	-	4,99		44,91
7.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,97
	Выход 120			1,03	5,15	8,61	84,92

Сырые капусту, морковь, зеленый лук, яблоки с удаленным семенным гнездом нарезают и заправляют маслом, сиропом от консервированного компота и сахаром. Консервированные плоды режут дольками и укладывают сверху для украшения салата. Рекомендуется использовать светлоокрашенные компоты.

Примечание: на диеты 8, 9 вместо сахара применяют ксилит или сорбит, компот из свежих яблок на ксилите.

№ 32. Салат витаминный с растительным маслом (весенний)
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 5п, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	28	20	0,4	0,08	3,26	15,36
2.	Свекла	25	20	0,24	0,02	1,76	8,18
3.	Морковь свежая	26	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Огурцы свежие	22	20	0,16	0,02	0,5	2,82
5.	Помидоры свежие	25	20	0,22	0,04	0,76	4,28
6.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
	Выход 110			1,28	10,17	7,68	127,3

№ 32. Салат витаминный с растительным маслом (весенний)
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 5п, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	70	50	1,0	0,2	8,15	38,4
2.	Свекла свежая	60	45	0,67	0,04	3,96	18,88
3.	Морковь свежая	40	30	0,39	0,03	2,07	12,5
4.	Огурцы свежие	33	30	0,24	0,03	0,75	4,23
5.	Помидоры свежие	25	20	0,22	0,04	0,76	4,28
6.	Салат	20	15	0,02	0,03	0,3	1,55
7.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
	Выход 200			2,54	10,4	16,0	169,0

Нарезанные кубиками или ломтиками сваренные на пару или припущенные и охлажденные картофель, морковь и свеклу (предварительно заправленные растительным маслом) смешивают с нарезанными тонкими ломтиками огурцами и помидорами, солят и при подаче заправляют растительным маслом.

Примечание: на диеты 7, 8, 9, 10, 10с готовят без соли.

№ 33. Винегрет с растительным маслом (зимний)
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	42	30	0,6	0,12	4,89	23,04
2.	Свекла	25	20	0,24	0,02	1,76	8,18
3.	Морковь	26	20	0,26	0,02	1,38	6,74

4.	Огурцы соленые	31	25	0,2	0,02	0,43	2,7
5.	Горошек зеленый консерв.	23	15	0,05	0,03	1,24	5,43
6.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
7.	Лимонная кислота 2%	5	5	-	-	0,18	0,72
	Выход 120			1,35	10,2	9,88	136,72

№ 33. Винегрет с растительным маслом (зимний)
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 5а, 7, 10, 8, 9, 10с, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	70	50	1,0	0,2	8,15	38,4
2.	Свекла	80	60	0,9	0,06	5,28	25,26
3.	Морковь	40	30	0,39	0,03	2,07	12,5
4.	Горошек зеленый консерв.	35	20	1,0	0,04	1,66	11,03
5.	Масло растительное	20	10	-	9,99	-	89,91
6.	Лимонная кислота 2%	5	5	-	-	0,18	0,72
7.	Огурцы соленые	35	30	0,24	0,03	0,51	3,27
	Выход 200,0			3,53	10,35	17,85	182,0

№ 33. Винегрет с растительным маслом (зимний)
Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 5а, 7, 10, 8, 9, 10с, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	42	30	0,6	0,12	4,89	23,04
2.	Свекла	25	20	0,24	0,02	1,76	8,18
3.	Морковь	26	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Огурцы соленые	31	25	0,2	0,02	0,43	2,7
5.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 100,0			0,76	5,17	8,46	85,57

Нарезанные кубиками или ломтиками сваренные на пару или припущенные и охлажденные картофель, морковь и свеклу смешивают с очищенными, нарезанными кубиками солеными огурцами, зеленым горошком. Заправляют растительным маслом, лимонной кислотой.

№ 34. Винегрет с растительным маслом

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7/10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	45	30	0,6	0,12	4,89	23,04
2.	Свекла	25	20	0,24	0,02	1,76	8,18
3.	Морковь	20	15	0,19	0,01	1,03	4,97
4.	Капуста квашеная	29	20	0,36	0,02	0,6	4,02
5.	Огурцы соленые	19	15	0,12	0,02	0,25	1,66
6.	Яблоки	25	20	0,08	0,08	1,96	8,88
7.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
	Выход 130			1,59	10,26	10,49	140,66

№ 34. Винегрет с растительным маслом

Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7/10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	60	40	0,8	0,16	6,52	30,72
2.	Свекла	40	30	0,45	0,03	2,64	12,63
3.	Морковь	20	15	0,19	0,01	1,03	4,97
4.	Капуста квашеная	29	20	0,36	0,02	0,6	4,02
5.	Огурцы соленые	25	20	0,16	0,02	0,34	2,18
6.	Яблоки	25	20	0,08	0,08	1,96	8,88
7.	Масло растительное	15	15	-	14,99	-	134,91
	Выход 160			2,04	15,31	13,09	198,31

№ 34. Винегрет с растительным маслом

Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 6, 7/10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	45	30	0,6	0,12	4,89	23,04
2.	Свекла	25	20	0,24	0,02	1,76	8,18
3.	Морковь	20	15	0,19	0,01	1,03	4,97
4.	Капуста квашеная	29	20	0,36	0,02	0,6	4,02
5.	Огурцы соленые	19	15	0,12	0,02	0,25	1,66
6.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 105			1,51	5,18	8,53	86,78

Нарезанные кубиками или ломтиками сваренные на пару или припущенные и охлажденные картофель, морковь и свеклу (предва-

рительно заправленные растительным маслом) смешивают с мелко нарубленной квашеной капустой (некислой), очищенными, нарезанными кубиками солеными огурцами, яблоками. Заправляют растительным маслом.

№ 35. Салат из белокочанной капусты с яблоками и сельдереем

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста свежая	75	60	1,08	0,06	2,82	16,14
2.	Яблоки	57	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Сельдерей	2	2	0,02	-	0,04	0,24
4.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 130			1,8	4,26	11,43	91,26

Очищенные яблоки нарезают домиками, сельдерей – соломкой, у капусты удаляют кочерыжку, очищают, обмывают и тонко шинкуют, слегка посолив и перетерев, сок отжимают. Капусту перемешивают с яблоками и сельдереем, прибавляют сметану с сахаром.

Примечание: на диеты 7/10, 8, 9, 10с готовят без соли.

№ 36. Салат с овощами и яблоками

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	45	30	0,6	0,12	4,89	23,04
2.	Яблоки	37	30	0,12	0,12	2,94	13,32
3.	Свекла	37	30	0,45	0,03	2,64	12,63
4.	Огурцы соленые	19	15	0,12	0,02	0,25	1,66
5.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
6.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	1,42
	Выход 120			1,47	10,3	11,1	142,98

Вареные картофель и свеклу нарезают кубиками, смешивают с яблоками (предварительно их очистив, удалив семенное гнездо) и солеными огурцами, нарезанными домиками, заправляют растительным маслом. Салат оформляют домиками яблок и зеленью петрушки.

№ 37. Икра баклажановая
Вариант 1

№	На диеты № 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Баклажаны	72	68	0,81	0,07	3,06	16,11
2.	Помидоры свежие	50	42	0,46	0,08	1,59	8,92
3.	Лук репчатый	40	34	0,47	0,07	2,78	13,63
4.	Морковь	46	37	0,48	0,04	2,55	12,48
5.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
6.	Укроп	5	5	0,125	0,03	0,31	2,01
7.	Масло растительное	10	10	-	9,99		89,91
	Выход 120			2,53	10,3	10,67	145,8

№ 37. Икра баклажановая
Вариант 2.

№	На диеты № 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Баклажаны	72	68	0,81	0,07	3,06	16,11
2.	Помидоры свежие	50	42	0,46	0,08	1,59	8,92
3.	Лук репчатый	40	34	0,47	0,07	2,78	13,63
4.	Морковь	46	37	0,48	0,04	2,55	12,48
5.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 100			2,22	5,25	9,98	96,05

Баклажаны запекают в жарочном шкафу, охлаждают, мякоть отде-
ляют от кожицы, растирают, прибавляя мелко нарезанные укроп и зе-
лень петрушки. Постепенно вливают растительное масло. Лук мелко
рубят, обжаривают на масле, добавляют к нему помидоры и морковь,
нарезанные мелкими кубиками, пассеруют 10–15 мин. и затем соеди-
няют с подготовленной мякотью баклажан.

№ 38. Икра кабачковая

№	На диеты № 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачок	134	107	0,64	0,32	4,92	25,12
2.	Капуста свежая	27	22	0,39	0,02	1,03	5,86
3.	Лук репчатый	13	11	0,15	0,02	0,9	4,38
4.	Помидоры свежие	50	42	0,46	0,1	1,9	10,34
5.	Масло растительное	10	10	-	9,99		89,91
6.	Лимонная кислота	0,05	0,005	-	-	-	
	Выход 120			1,64	10,45	8,75	135,61

Очищенные от кожицы кабачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу и измельчают. Шинкованную белокочанную капусту тушат до полуготовности, добавляют пассерованный с помидорами, нарезанными мелкими кубиками, лук и тушат до готовности капусты. В конце добавляют кабачки, заправляют раствором лимонной кислоты.

№ 39. Икра овощная

Вариант 1

№	Продукты	На диеты № 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Баклажаны	38	36	0,43	0,04	1,62	8,56
2.	Кабачки	50	40	0,24	0,12	1,84	9,4
3.	Морковь	46	37	0,48	0,03	2,55	12,39
4.	Капуста свежая	50	42	0,75	0,04	1,97	11,24
5.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
6.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
7.	Лимонная кислота	0,05	0,05				
	Выход 120			2,08	10,24	8,36	133,92

№ 39. Икра овощная

Вариант 2

№	Продукты	На диеты № 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Баклажаны	43	40	0,48	0,04	1,8	9,48
2.	Кабачки	56	45	0,27	0,13	2,07	10,53
3.	Морковь	20	16	0,2	0,02	1,1	5,38
4.	Помидоры свежие	29	23	0,25	0,04	0,87	4,84
5.	Томатное пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
6.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
7.	Зелень петрушки или укроп	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
8.	Лимонная кислота	0,05	0,05				
	Выход 100			1,74	5,24	7,4	83,72

Обработанные баклажаны запекают в жарочном шкафу, снимают кожицу, охлаждают и измельчают. Нарезанные кружочками кабачки с предварительно удаленной кожицей запекают в жарочном шкафу и мелко режут. Нарезанные репчатый лук, морковь пассеруют с томатным пюре или помидорами, соединяют с шинкованной белокочанной

капустой и тушат несколько минут (до готовности капусты), после чего добавляют кабачки и баклажаны и тушат вместе 15–20 мин. Заправляют икру раствором лимонной кислоты.

Блюда из рыбы и морепродуктов

№ 40. Сельдь вымоченная с гарниром

№	Дневты: 1, 3, 4в, 5, 5а, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сельдь нежирная (атлантическая)	50	25	4,775	1,625	-	33,725
2.	Картофель	59	41	0,82	0,164	6,683	31,488
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,9
	Выход 25/45			5,595	6,779	6,683	110,113

№	Дневты: 1, 3, 4в, 5, 5а, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сельдь нежирная (атлантическая)	100	50	9,55	3,25	-	67,45
2.	Картофель	137	103	2,06	0,412	16,789	79,104
3.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
	Выход 50/110			11,61	13,625	16,789	236,464

Нежирную сельдь очищают, разделяют на чистое филе, которое вымачивают в охлажденной кипяченой воде 2–4 ч. Вымоченное филе нарезают поперек на кусочки по 2–3 см, укладывают на селедочный лоток, поливают растительным маслом, вокруг располагают нарезанный кубиками вареный картофель, политый растительным маслом.

№ 41. Сельдь рубленая

№	Дневты: 3, 4в, 5, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сельдь нежирная	94	47	8,97	3,05	-	63,33
2.	Хлеб пшеничный	9	9	0,36	0,045	2,16	10,485
3.	Молоко	9	9	0,26	0,23	0,432	4,838
4.	Лук репчатый	14	12	0,168	0,024	0,984	4,824
5.	Яблоки свежие	21	15	0,06	0,06	1,47	6,66
6.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
7.	Уксус 3%	3	3	-	-	0,069	0,276
	Выход 100			9,818	13,399	5,115	180,323

Вымоченное филе сельди без костей пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом, яблоками, очищенными от кожицы, с удаленным семенным гнездом, слегка пассерованным репчатым луком. В полученную массу добавляют масло, уксус и выбивают. При отпуске готовую массу формируют в виде сельди.

№ 42. Паштет из сельди

№	Диеты: 3, 4в, 5, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сельдь соленая	70	37	6,29	3,145	-	53,465
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Яблоки	57	50	0,2	0,2	4,9	21,8
4.	Аскорбиновая кислота	0,05	0,05	-	-	-	-
5.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
	Выход 90			6,755	10,615	5,41	143,795

Подготовить филе сельди, мелко нарубить, смешать с маслом и протереть сквозь сито. Взбить смесь деревянной ложкой. Паштет положить на блюдо, уложить вокруг нарезанные яблоки, которые сбрызнуть раствором аскорбиновой кислоты, посыпать зеленью петрушки.

№ 43. Форшмак диетический

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сельдь нежирная (атлантическая)	50	25	4,775	1,625	-	33,725
2.	Картофель	40	28	0,56	0,112	4,564	21,504
3.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Яйца	-	-	-	-	-	-
6.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
	Выход 70			5,89	9,257	5,554	129,089

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сельдь нежирная (атлантическая)	36	20	3,82	1,3	-	26,98
2.	Картофель	29	20	0,4	0,08	3,26	15,36

3.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
6.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
	Выход 70			5,791	9,82	4,306	124,768

Кусочки вымоченной сельди без костей дважды пропускают через мясорубку. Готовят пюре из вареного картофеля с молоком. По мере взбивания масла в него небольшими порциями добавляют картофельное пюре и селедочный фарш. Готовая масса формируется из кондитерского мешочка, сверху украшается зеленью (во II варианте – также кружочком яйца).

№ 44. Форшмак с пастой «Океан»

№	Дни: 1, 3, 4в, 7/10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сельдь нежирная (атлантическая)	75	38	7,258	2,47	-	51,262
2.	Паста «Океан»	44	40	7,56	2,72	-	54,72
3.	Картофель	60	42	0,84	0,168	6,846	32,526
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,378
	Выход 140			16,754	13,528	7,032	217,176

Технология приготовления аналогична технологии приготовления по рец. 43.

№ 45. Рыба в прозрачном маринаде

№	Дни: 3, 4в, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рыба (судак)	171	94	17,296	1,034	-	78,49
2.	Морковь	44	35	0,455	0,035	2,415	10,15
3.	Лук репчатый	18	15	0,21	0,03	1,23	6,03
4.	Масло растительное	15	15	-	14,985	-	134,865
5.	Томат-пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
6.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
7.	Корень-петрушки	7	5	0,075	0,03	0,505	5,02
	Выход 150			18,396	16,114	15,31	280,635

Порционные куски рыбы обжаривают без грубой корочки. Для приготовления маринада коренья петрушки, морковь и репчатый лук

шпикуют и обжаривают на растительном масле (5–7 мин.). Добавляют томат-пюре и обжаривают еще 7–10 мин. Вливают рыбный бульон, вводят сахар и варят 16–20 мин. Рыбу укладывают в неметаллическую посуду, заливают теплым маринадом и охлаждают.

№ 46. Рыбные фрикадельки в маринаде

№	Продукты	Диеты: 3, 4в, 7/10, 8, 9, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Рыба (минтай)	104	48	7,632	0,432	-	11,52
2.	Хлеб пшеничный	10	10	0,4	0,05	2,41	11,69
3.	Молоко	15	15	0,435	0,375	0,72	7,995
4.	Яйца	1/7 шт.	6	0,762	0,69	0,042	9,426
5.	Лук репчатый	30	25	0,35	0,05	2,05	10,05
6.	Морковь	44	35	0,455	0,035	2,415	11,795
7.	Масло растительное	15	15	-	14,985	-	134,865
8.	Томат-пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
9.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
10.	Корень петрушки	7	5	0,075	0,03	0,505	2,59
	Выход 150			10,469	16,647	19,302	246,011

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, добавляют лук и яйца, тщательно перемешивают, разделяют на шарики массой по 15–18 г и припускают 10–15 мин. или варят на пару, заливают готовым маринадом (рец. 45) и охлаждают.

№ 47. Рыба заливная

№	Продукты	Диеты: 1, 3, 4в, 6, 7/10, 8, 9, 10с, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Рыба (судак)	182	100	18,4	1,1	-	83,5
2.	Яйца	1/2 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Овощной отвар	100	100	2,15	0,035	1,225	13,815
5.	Желатин	5	5	4,36	0,02	0,035	17,76
6.	Зелень петрушки	5	3	0,111	0,012	0,228	1,464
7.	Зеленый консервированный горошек	15	10	0,31	0,02	0,65	4,02
	Выход 180			26,861	2,357	3,588	143,009

Порционные куски рыбного филе без кожи и костей отваривают и охлаждают. В горячий овощной отвар кладут желатин, предварительно замоченный (в течение 30–60 мин.) в холодной воде. Желе наливают слоем 4–6 мм на противень или лоток (или фольговые тарелки). Когда оно застынет, укладывают с интервалом 2 см обсушенные куски рыбы, украшают их зеленью и отварной морковью, прикрепляя при помощи желе. Затем снова заливают желе (слой над рыбой 0,5–1,0 см).

И ставят на холод. Куски рыбы вырезают так, чтобы края были гофрированы, а слой желе вокруг составлял не менее 5–8 мм.

Примечание: на диеты 3, 4в, 8, 11, 14, 15 желе можно готовить на бульоне, оставшемся от варки рыбы. Его осветляют яичными белками, разведенными небольшим количеством жидкости.

№ 48. Карп заливной в свекольном отваре

№	Диеты: 3, 4в, 8, 9, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Карп	158	100	16,0	5,3	-	111,7
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Свекла	26	20	0,3	0,02	1,76	8,42
4.	Лук репчатый	18	15	0,21	0,03	1,23	6,03
5.	Желатин	5	5	4,36	0,02	0,035	17,76
6.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
	Выход 180			22,4	6,54	4,475	166,36

Филе рыбы с кожей и реберными костями нарезают порционными кусками и отваривают вместе с очищенными и нарезанными кружочками овощами. Готовую рыбу выкладывают на блюдо и украшают кружочками моркови и свеклы. Отвару дают отстояться, снимают жир и процеживают. При медленном нагревании (без кипячения) в него кладут желатин, предварительно замоченный (30–60 мин.) в холодной воде, хорошо перемешивая до растворения. Отвар осветляют яичными белками, нагревая до кипения. Осветленный отвар процеживают и выливают в блюдо с отварной рыбой, охлаждают до образования нежного и прозрачного студня.

№ 49. Салат рыбный с отварными овощами

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 7/10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Окунь морской	45	30	5,46	0,99	-	30,75
2.	Картофель	55	40	0,8	0,16	6,52	30,72

3. Свекла	26	20	0,3	0,02	1,76	8,42
4. Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
5. Зеленый консервированный горошек	15	10	0,31	0,02	0,65	4,02
6. Сметана 20%	10	10	0,25	2	0,34	20,36
Выход 125			7,38	3,21	10,65	101,01

Рыбу разделяют на филе без кожи и костей и варят порционными кусками 12–15 мин. Вареную рыбу охлаждают и нарезают тонкими ломтиками. Вареные овощи (рец. 12), также нарезанные тонкими ломтиками, смешивают с зеленым горошком, добавляют рыбу и заправляют сметаной. Салат укладывают горкой, оформляя ломтиками рыбы.

№ 50. Салаты из морской капусты

Вариант 1

№	Продукты	Диеты: 8, 9, 10, 10с					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морская капуста замороженная	32	30	0,27	0,06	1,83	8,94
2.	Лук зеленый	13	10	0,13	0,01	0,32	1,89
3.	Свекла	50	40	0,6	0,04	3,52	14,68
4.	Капуста белокачанная	-	-	-	-	-	-
5.	Огурцы свежие	-	-	-	-	-	-
6.	Яблоки свежие	-	-	-	-	-	-
7.	Морковь	-	-	-	-	-	-
8.	Масло растительное	-	-	-	-	-	-
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
Выход 120				1,5	4,11	6,35	66,23

№ 50. Салаты из морской капусты

Вариант 2

№	Продукты	Диеты: 8, 9, 10, 10с					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морская капуста замороженная	32	30	0,27	0,06	1,83	8,94
2.	Лук зеленый	13	10	0,13	0,01	0,32	1,89
3.	Свекла	-	-	-	-	-	-

4.	Капуста белокочанная	31	25	0,325	0,025	0,8	4,725
5.	Огурцы свежие	32	30	0,24	0,03	0,75	4,23
6.	Яблоки свежие	-	-	-	-	-	-
7.	Морковь	-	-	-	-	-	-
8.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,9
9.	Сметана 20%	-	-	-	-	-	-
	Выход 120			0,965	5,115	3,7	64,685

№ 50. Салаты из морской капусты

Вариант 3

№	Продукты	Дневн: 8, 9, 10, 10с					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морская капуста замороженная	32	30	0,27	0,06	1,83	8,94
2.	Лук зеленый	13	10	0,13	0,01	0,32	1,89
3.	Свекла	-	-	-	-	-	-
4.	Капуста белокочанная	-	-	-	-	-	-
5.	Огурцы свежие	-	-	-	-	-	-
6.	Яблоки свежие	34	30	0,12	0,12	2,94	13,32
7.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
8.	Масло растительное	-	-	-	-	-	-
9.	Сметана 20%	-	-	-	-	-	-
	Выход 120			0,91	0,49	7,16	34,26

Мороженую капусту оттаивают в холодной воде, промывают. Шинкованную морскую капусту отваривают в подсоленной воде в течение 15–20 мин. Вынимают, охлаждают, смешивают с нашинкованными овощами. При подаче поливают сметаной или растительным маслом и посыпают нарезанным зеленым луком.

№ 51. Салат овощной с креветками

№	Продукты	Дневн: 3, 4в, 5, 6, 7/10, 8, 9, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Креветки вареные очищенные	105	100	20,5	1,6	0,3	97,6
2.	Огурцы свежие	25	20	0,16	0,02	0,5	2,82
3.	Картофель	30	20	0,4	0,08	3,26	15,36
4.	Яблоки	25	20	0,08	0,08	1,96	8,88

5. Лук зеленый	25	20	0,26	0,02	0,64	3,78
6. Горошек зеленый консервированный	25	20	0,62	0,04	1,3	8,04
7. Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
Выход 200			22,02	11,83	7,96	226,39

Креветки отваривают, очищают от панцири, делят на волокна и охлаждают. Варенный в кожуре, очищенный и охлажденный картофель, яблоки, часть огурцов и зеленого лука мелко нарезают, соединяют с $\frac{2}{3}$ подготовленных креветок и зеленым горошком, заправляют растительным маслом, хорошо перемешивают, выкладывают на тарелку горкой. Украшают оставшимися креветками, огурцами и зеленым луком.

Примечание: на диеты 11, 15 вместо растительного масла можно использовать 30 г майонеза.

№ 52. Салат овощной с морским гребешком

№	Диеты: 3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1. Морской гребешок (мускул)	105	100	17	2	3	92	
2. Огурцы свежие	25	20	0,16	0,02	0,5	2,82	
3. Картофель	30	20	0,4	0,08	3,26	15,36	
4. Яблоки	23	20	0,08	0,08	1,96	8,88	
5. Лук зеленый	25	20	0,26	0,02	0,64	3,78	
6. Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91	
7. Морковь	7	5	0,065	0,005	0,345	2,325	
8. Корень петрушки	7	5	0,075	0,03	0,505	2,59	
9. Корень сельдерея	5	7	0,091	0,021	0,455	2,373	
Выход 180			18,056	12,246	115,16	204,678	

Замороженный морской гребешок оттаивают в воде при комнатной температуре 2–3 ч. и промывают в холодной воде. Варят в слабо подсоленной кипящей воде с добавлением корней (морковь, петрушка, сельдерей) в течение 10–15 мин. Картофель варят в кожуре и очищают. Охлажденный картофель, яблоки, часть огурцов и зеленого лука мелко нарезают, соединяют с мелко нарезанным поперек волокон мускулом морского гребешка, заправляют растительным маслом, хорошо перемешивают, выкладывают на тарелку горкой и украшают оставшимися огурцами и зеленым луком.

№ 53. Морской гребешок с лимном

№	Дневты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морской гребешок (мускул)	105	100	17	2	3	92
2.	Лимон	¼ шт.	15	0,135	0,015	0,45	2,475
3.	Морковь	7	5	0,065	0,005	0,345	2,325
4.	Корень петрушки	7	5	0,075	0,03	0,505	2,59
5.	Корень сельдерея	7	5	0,065	0,015	0,325	1,695
	Выход 115			17,34	2,065	4,625	101,085

Мясо морского гребешка кладут в слабосоленую кипящую воду, добавляют морковь, корни петрушки и сельдерея, варят 10 мин. Вареное охлажденное мясо морского гребешка нарезают тонкими ломтиками, выкладывают на тарелку, вокруг размещают тонкие кружочки лимона.

№ 54. Салат из кальмаров с картофелем и яблоками

№	Дневты: 3, 4в, 5, 8, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кальмары (филе)	95	40	7,2	0,88	0,8	39,92
2.	Картофель	30	20	0,4	0,08	3,26	15,36
3.	Яблоки	23	20	0,08	0,08	1,96	8,88
4.	Огурцы свежие	25	20	0,16	0,02	0,5	2,82
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 120			8,34	5,06	7,2	107,7

Филе кальмара размораживают в холодной воде, опускают на 3–6 мин. в горячую воду (60–65°C) и удаляют трапециевидной щеткой кожу (пленку). Подготовленное филе тщательно промывают в воде 2–3 раза, опускают в кипящую подсоленную воду и варят 5 мин. Отварные кальмары, нарезанные соломкой, смешивают с вареным в кожуре, очищенным картофелем, яблоками и огурцами, нарезанными соломкой, заправляют сметаной.

№ 55. Сыр дальневосточный

№	Дневты: 3, 4в, 5, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кальмары филе	147	62	11,16	1,364	1,24	61,876
2.	Сыр советский	19	18	4,392	5,598	-	67,95

3.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	7,995
4.	Масло сливочное	25	25	0,2	18,125	0,325	171,225
5.	Чеснок	3,2	2,5	0,1625	0,7775	-	7,6475
	Выход 100			16,042	25,337	2,045	316,6935

Отварных кальмаров (рец. 54) охлаждают, дважды пропускают через мясорубку, добавляют размягченное масло, тертый сыр, молоко и взбивают. Формуют батон и охлаждают в холодильнике.

№ 56. Розовый сыр с пастой «Океан»

№	Диеты: 3, 4в, 6, 7/10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Паста «Океан»	33	30	5,67	2,04	-	41,04
2.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
3.	Рис	6	6	0,42	0,06	4,44	19,98
	Выход 60			6,21	12,975	4,635	160,135

Брикеты пасты размораживают на воздухе 2–6 ч., кладут в сотейник слоем в 2–3 см, заливают горячей водой (10% к массе пасты) и припускают 5–10 мин., охлаждают и протирают через сито вместе с вареной вязкой кашей из риса, смешивают с размягченным сливочным маслом. Массу взбивают и охлаждают.

№ 57. Паста «Океан» с творогом

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7/10, 8, 9, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Паста «Океан»	39	35	6,615	2,38	-	47,88
2.	Творог 9%	40	40	7,2	3,6	1,2	6,6
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 80			13,855	9,605	1,265	87,525

Размороженную припущенную и охлажденную пасту (рец. 56) пропускают через мясорубку, смешивают и растирают с творогом, сливочным маслом.

№ 58. Паштет из пасты «Океан»

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Паста «Океан»	52	47	8,883	3,196	-	64,496
2.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135

3. Масло растительное	5	5	-	4,995	-	44,955
4. Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02
5. Лук зеленый	7	5	0,065	0,005	0,175	1,005
6. Яйца	¼ шт.	12	1,524	1,38	0,084	18,852
7. Хлеб пшеничный	20	20	0,8	0,1	4,82	23,38
8. Яблоки	-	-	-	-	-	-
Выход 100			11,532	20,571	6,094	255,843

Пасту размораживают, припускают и охлаждают (рец. 56). Репчатый лук очищают, мелко шинкуют и поджаривают на растительном масле. Яблоко очищают и натирают на мелкой терке. Яйцо варят вкрутую. Слегка подсушенный хлеб тонко нарезают и замачивают в воде. Подготовленные продукты пропускают через мясорубку, соединяют с размятым сливочным маслом, полученную массу избивают, выкладывают на тарелку, придают прямоугольную форму, сверху посыпают зеленым луком, охлаждают.

№ 59. Салат овощной с пастой «Океан»

№	Продукты	Дневн: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Паста «Океан»	26	23	4,347	1,564	-	31,464
2.	Картофель	80	55	1,1	0,22	8,965	42,24
3.	Морковь	15	10	0,13	0,01	0,69	3,37
4.	Горошек зеленый консервированный	23	15	0,465	0,03	0,975	6,03
5.	Огурцы свежие	17	15	0,12	0,015	0,375	2,115
6.	Яйца	¼ шт.	12	1,524	1,38	0,084	18,852
7.	Масло растительное	15	15	-	2,25	-	20,25
8.	Зелень	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
	Выход 145			7,871	5,489	11,469	126,761

Пасту дефростируют, припускают и охлаждают (рец. 56). Картофель отваривают, охлаждают и нарезают ломтиками, морковь и огурцы мелко нарезают, все смешивают с зеленым горошком и рубленным яйцом. Пасту «Океан» смешивают с овощами и заправляют растительным маслом.

№ 60. Заливное с пастой «Океан»

№	Продукты	Дни: 3, 4в, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Хек	119	63	10,458	1,386	-	54,306
2.	Морковь	12	10	0,13	0,01	0,69	3,37
3.	Паста «Океан»	22	20	3,78	1,36	-	27,36
4.	Желатин	3	3	2,616	0,012	0,021	10,656
5.	Вода под рыбный бульон	100	100	-	-	-	-
6.	Яйца	¼ шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
7.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
Выход 50/100				18,439	3,938	1,161	113,842

Порционные куски рыбного филе без кожи и костей отваривают и охлаждают. Бульон процеживают. Если бульон мутный, его осветляют яичными белками. В горячий бульон кладут желатин, предварительно замоченный в холодной воде (30–60 мин.). Пасту «Океан» дефростируют, припускают и охлаждают (рец. 56), протирают. Желе наливают слоем 4–6 мм на противень. Когда оно застынет, укладывают обсушенные куски рыбы, пасту, отварную морковь, зелень, кружочек яйца. Охлаждают, заливают желе (слой над рыбой 0,5–1 см) и ставят на холод.

№ 61. Винегрет с кальмарами

№	Продукты	Дни: 3, 5, 7/10, 8, 10с, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кальмар (филе)	62	56	10,08	1,232	1,12	55,888
2.	Винегрет см. рец.33		120				
Выход 150							

Мороженое филе кальмара размораживается в холодной воде, затем опускается на 3–6 мин. в горячую воду 60–65°C (соотношение воды и кальмара 3:1). С него удаляется пленка. Подготовленное филе тщательно промывается в воде 2–3 раза и опускается в подсоленную кипящую воду. Варят в течение 5 мин. с момента вторичного закипания воды. Вареные кальмары нарезаются соломкой поперек волокон и перемешиваются с готовым винегретом.

Мясные блюда

№ 62. Мясной сыр

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 9, 11, 13, 15							
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал	
1.	Говядина	81	60	11,16	9,6	-	131,04	
2.	Масло сливочное	10	10	0,29	7,25	0,13	66,93	
3.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93	
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66	
Выход 65					12,42	17,28	4,34	222,56

№ 62. Мясной сыр

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 9, 11, 13, 15							
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал	
1.	Курица 1-й категории	86	60	10,92	11,04	-	143,04	
2.	Масло сливочное	10	10	0,29	7,25	0,13	66,93	
3.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93	
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66	
Выход 65					12,18	18,72	4,34	234,56

Отварное мясо пропускают через мясорубку (3–4 раза), соединяют с густым молочным соусом и маслом, взбивают до получения пышной однородной массы. Формуют в виде биточков. Отдельно смешивают сливочное масло с соусом и используют для оформления сыра.

Для приготовления молочного соуса (бешамель) пшеничную муку, подсушенную на сковороде (без жира) до светло-желтого цвета, тщательно размешивают в небольшом количестве охлажденного кипяченого молока, смесь вливают в кипящее молоко и проваривают при помешивании до получения соуса определенной консистенции.

№ 63. Печеночный паплет

№	На диеты № 3, 4в, 9, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Печень говяжья	72	60	10,74	2,22	3,18	75,66
2.	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02

3. Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
4. Масло сливочное	10	10	0,29	7,25	0,13	66,93
5. Молоко	20	20	0,16	0,5	0,96	8,98
Выход 55			11,46	10,0	5,78	158,96

Печень пропускают с отварным луком, морковью, охлаждают, пропускают 2-3 раза через мясорубку, соединяют с размягченным сливочным маслом и молоком, взбивают. Полученную массу формуют в виде рулета и охлаждают. При подаче нарезают на порции.

№ 64. Фрикадельки из телятины заливные

№	На диеты № 3, 4а, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1. Телятина	113	74	14,57	1,48	-	71,6	
2. Хлеб пшеничный 1-го с.	18	18	1,36	0,14	8,85	42,1	
3. Молоко	22	22	0,63	0,55	1,05	11,67	
4. Масло растительное	15	15	-	14,98	-	134,86	
5. Мясной бульон	140	140	9,21	5,11	0,24	83,79	
6. Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71	
7. Желатин	4	4	3,48	0,02	0,28	15,22	
8. Зелень петрушки	6	4	0,14	0,02	0,3	1,94	
Выход 100/140			30,66	23,45	10,79	376,8	

Из телятины готовят котлетную массу, взбивают ее с растительным маслом и яичным желтком, формуют шарики (6-8 шт. на порцию). Фрикадельки обваливают в рубленой зелени, варят на пару и охлаждают. Желе готовят на мясном бульоне. Фрикадельки заливают желе и дают застыть.

№ 65. Студень из говядины

№	На диеты № 3, 8, 9, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1. Говядина II категории	57	25	5,0	2,45	-	42,05	
2. Желатин	3	3	1,63	0,01	0,02	10,69	
3. Морковь	26	20	0,26	0,02	1,38	6,74	
4. Петрушка (корень)	7	5	0,07	-	0,55	2,48	
Выход 100			7,96	2,48	1,95	61,96	

Промытое мясо, не отделяя от костей, заливают холодной водой (на 1 кг мяса 1,5-2,0 л воды) и варят при слабом кипении 3-5 ч. За час до окончания варки кладут овощи. Сваренное мясо вынимают из

бульона, освобождают от костей, пропускают через мясорубку, снова соединяют с процеженным бульоном, варят 20–25 мин., добавляют подготовленный желатин, дают еще раз прокипеть. Студень разливают в формы и ставят на холод для застывания.

№ 66. Мясо заливное

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 8, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	110	81	15,06	12,96	-	176,88
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Овощной отвар	100	100	0,21	0,03	1,22	5,99
4.	Желатин	5	5	4,36	0,02	0,03	17,74
5.	Зелень петрушки	5	3	0,11	0,01	0,22	1,41
	Выход 70/100			20,0	13,04	2,85	208,76

Вареное мясо режут по два куса на порцию, охлаждают. В горячий овощной отвар кладут желатин, предварительно замоченный (на 30–60 мин.) в холодной воде. В лоток или фольговые тарелки тонким слоем наливают желе и дают ему застыть. Затем на него кладут подготовленные куски мяса, которые сверху украшают отварной морковью и зеленью, заливают тонким слоем желе и охлаждают. Когда желе застынет, продукты вновь заливают желе так, чтобы его слой над продуктами составлял 0,5 см, и ставят на холод.

Примечание: на диеты 3, 8, 11, 14, 15 желе можно готовить на костном бульоне.

№ 67. Язык заливной

№	На диеты № 1, 3, 5, 8, 7/10, 9, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Язык говяжий	84	84	13,44	10,16	1,84	152,56
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Овощной отвар	100	100	0,21	0,03	1,22	5,99
4.	Желатин	5	5	4,36	0,02	0,03	17,74
5.	Зелень петрушки	5	3	0,11	0,01	0,22	1,41
	Выход 50/60			18,38	10,24	4,69	184,44

Подготовленные языки варят так же, как и мясо. После варки их погружают в холодную воду и, не дав им сильно остыть, снимают кожу. Приготовление желе см. в рец. 66.

№ 68. Конина отварная с гарниром

№	На диеты № 1, 3, 5, 8, 7/10, 9, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Конина	100	77	15,01	7,62	-	128,62
2.	Помидоры свежие	35	30	0,33	0,06	1,14	6,42
3.	Зеленый горошек консервированный	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
	Выход 50/50			16,34	7,72	2,8	146,04

Мясо заливают кипятком, доводят до кипения. Затем нагрев уменьшают и доваривают мясо до готовности при температуре 80–85°C. Вареное охлажденное мясо нарезают поперек волокон тонкими ломтиками. При отпуске кладут гарнир.

Супы Супы молочные

№ 69. Суп молочный манный

Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Манная крупа	30	30	3,09	0,3	21,18	99,78
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			14,73	13,92	43,43	357,92

№ 69. Суп молочный манный

Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	300	300	8,7	7,5	14,4	159,9
2.	Манная крупа	30	30	3,09	0,3	21,18	99,78
3.	Сахар	2	2	-	-	1,99	7,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 400			11,83	11,42	37,67	300,62

№ 69. Суп молочный манный

Вариант 3

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Манная крупа	30	30	3,09	0,3	21,18	99,78
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300						150,96

Манную крупу предварительно просеивают, высыпают тонкой струйкой в кипящую смесь молока и воды и варят 5–7 мин. Перед окончанием варки добавляют сахар, а при отпуске – масло.

№ 69. Суп молочный манный

Вариант 4

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Слуэмал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Манная крупа	30	30	3,09	0,3	21,18	99,78
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300						

Манную крупу предварительно просеивают, высыпают тонкой струйкой в 150 мл кипящей воды и варят 5–7 мин. Перед окончанием варки добавляют слуэмал, а при отпуске – масло.

№ 70. Суп молочный рисовый

Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Рис	30	30	2,1	0,3	22,2	99,9
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			13,74	13,92	44,45	358,04

№ 70. Суп молочный рисовый
Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25
2.	Рис	30	30	2,1	0,3	22,2	99,9
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 350			9,39	10,17	39,25	286,09

№ 70. Суп молочный рисовый
Вариант 3

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Рис	30	30	2,1	0,3	22,2	99,3
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			6,49	7,67	34,45	237,79

Рис перебирают, промывают, проваривают 10 мин. в воде, затем вливают кипящее молоко и варят 30–40 мин. Перед окончанием варки добавляют сахар. При отпуске заправляют маслом.

№ 70. Суп молочный рисовый
Вариант 4

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Саумал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Рис	30	30	2,1	0,3	22,2	99,3
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			2,98	4,68	24,26	150,48

Рис перебирают, варят до готовности в воде 40–50 мин. Затем добавляют саумал, предварительно приготовленный в соотношении 1:1 с водой и отпускают заправив маслом.

№ 71. Суп молочный гречневый

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Крупа гречневая	50	50	6,3	1,65	28,55	154,25
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			17,94	15,27	50,8	412,4

№ 71. Суп молочный гречневый

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25
2.	Крупа гречневая	40	40	5,04	1,32	22,84	123,4
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			12,33	11,19	39,89	309,59

№ 71. Суп молочный гречневый

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Крупа гречневая	30	30	3,78	0,99	17,3	93,23
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			8,17	8,36	29,55	226,12

Дробленую гречневую крупу варят в воде до полуготовности 10–15 мин. Затем добавляют горячее молоко, кладут сахар и варят до готовности. При отпуске заправляют маслом.

№ 71. Суп молочный гречневый
Вариант 4

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Саумал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Крупа гречневая	30	30	3,78	0,99	17,3	93,23
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			4,66	5,37	19,36	144,41

Дробленую гречневую крупу варят в воде до готовности 30–35 мин. Затем добавляют саумал, предварительно приготовленный в соотношении 1:1 с водой и отпускают заправив маслом.

№ 72. Суп молочный овсяной
Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 10с, 15, 11 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Геркулес	40	40	4,92	2,48	24,72	140,88
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			16,56	16,1	46,96	399,02

№ 72. Суп молочный овсяной
Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 10с, 15, 11 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25
2.	Геркулес	30	30	3,69	1,86	18,54	105,66
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 400			10,98	11,73	35,59	291,85

№ 72. Суп молочный овсяной

Вариант 3

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 10с, 15, 11 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Геркулес	30	30	3,69	1,86	18,54	105,66
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			8,08	9,23	30,79	238,55

Хлопья овсяные «Геркулес» варят в воде до полуготовности 10–15 мин. Затем добавляют саумал, предварительно приготовленный в соотношении 1:1с водой и отпускают заправив маслом.

№ 72. Суп молочный овсяной

Вариант 4

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 10с, 15, 11 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Саумал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Геркулес	30	30	3,69	1,86	18,54	105,66
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			4,57	6,24	20,6	156,84

Хлопья овсяные «Геркулес» варят в воде до готовности 20–25 мин. Затем добавляют саумал, приготовленный в соотношении 1:1 с водой и отпускают заправив маслом.

№ 73. Суп молочный перловый

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Крупа перловая	40	40	3,72	0,44	26,76	125,88
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			15,36	14,06	49,01	384,02

№ 73. Суп молочный перловый
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25
2.	Крупа перловая	40	40	3,72	0,44	26,76	125,88
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 400			11,01	10,31	43,81	312,07

№ 73. Суп молочный перловый
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Крупа перловая	30	30	2,79	0,33	20,07	94,41
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			7,18	7,7	32,32	227,3

Промытую перловую крупу кладут в кипящую воду и варят на слабом огне при закрытой крышке 1,5-2 ч. Затем добавляют горячее молоко, сахар и варят еще 25-30 мин. При отпуске заправляют маслом.

№ 73. Суп молочный перловый
Вариант 4

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Саумал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Крупа перловая	30	30	2,79	0,33	20,07	94,41
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			3,67	4,71	22,13	145,59

Промытую перловую крупу кладут в кипящую воду и варят на слабом огне при закрытой крышке до полной готовности 2-2 ч. 30 мин. Затем добавляют саумал, приготовленный в соотношении 1:1 с водой и отпускают заправив маслом.

№ 74. Суп молочный с макаронными изделиями
Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Макароны, вермишель, изд. из в/с	40	40	4,4	0,52	28,2	135,08
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			16,04	14,14	50,45	393,22

№ 74. Суп молочный с макаронными изделиями
Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25
2.	Макароны, вермишель, изд. из в/с	40	40	4,4	0,52	28,2	135,08
3.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 400			11,69	10,39	43,25	313,27

№ 74. Суп молочный с макаронными изделиями
Вариант 3

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Макароны, вермишель, изделия из в/с	20	20	2,26	0,26	14,1	67,78
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			6,65	7,63	26,35	200,67

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макароны – 15–20 мин., вермишель – 5–7 мин.), воду сливают, а макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически

помешивая, варят до готовности, кладут сахар. При подаче заправляют маслом.

№ 74. Суп молочный с макаронными изделиями
Вариант 4

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Саумал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Макаронны, вермишель, изделия из в/с	20	20	2,26	0,26	14,1	67,78
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			3,14	4,64	16,16	118,96

Макаронные изделия варят в воде до полуготовности (макаронны – 15–20 мин., вермишель – 5–7 мин.), часть воды сливают, а макаронные изделия закладывают в приготовленную смесь (саумал и вода в соотношении 40 г саумала на 40 г воды), помешивают и отпускают заправив маслом.

№ 75. Суп-лапша молочная
Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Мука пшеничная в/с	33	33	3,56	0,43	23,06	110,35
3.	Вода для лапши	10	10	-	-	-	-
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
5.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			16,21	14,97	45,37	381,01

№ 75. Суп-лапша молочная
Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25

2.	Мука пшеничная в/с	44	44	4,75	0,57	30,75	147,25
3.	Вода для лапши	10	10	-	-	-	-
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
5.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			13,05	11,36	45,86	338,0

Вариант 3

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Мука пшеничная в/с	30	30	3,24	0,39	20,97	100,35
3.	Вода для лапши	10	10	-	-	-	-
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
5.	Сахар	5	54	-	-	4,99	19,96
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			8,64	8,68	33,28	245,8

В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20–30 мин., для того чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1–1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 40 мм, которые, в свою очередь, режут попеременно полосками шириной 3–4 мм или соломкой. Лапшу раскладывают на посыпанный мукой стол слоем не более 10 мм и подсушивают 2–3 ч., отсеивают от муки и всыпают в кипящую воду, варят 1–2 мин., и откидывают на сито. Затем лапшу закладывают в кипящее молоко с водой и варят 10–15 мин., периодически помешивая, кладут сахар. При отпуске заправляют маслом.

№ 75. Суп-лапша молочная

Вариант 4

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сливки	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Мука пшеничная в/с	30	30	3,24	0,39	20,97	100,35
3.	Вода для лапши	10	10	-	-	-	-

4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			5,13	5,69	23,09	164,09

В холодную воду вводят сырые яйца, соль, перемешивают, добавляют муку и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20-30 мин., для того чтобы оно лучше раскатывалось. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1-1,5 мм. Пересыпанные мукой пласты складывают один на другой, нарезают их на полоски шириной 40 мм, которые, в свою очередь, режут поперек полосками шириной 3-4 мм или соломкой. Лашшу раскладывают на посыпанный мукой стол слоем не более 10 мм и подсушивают 2-3 ч., отсеивают от муки и всыпают в кипящую воду, варят 15-17 мин. и откидывают на сито. Затем лашшу закладывают в приготовленный саумал с водой, помешивают, отпускают заправив маслом.

№ 76. Суп молочный с клецками

Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Мука пшеничная в/с	30	30	3,24	0,39	20,97	100,35
3.	Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,1	52,84
4.	Сахар	5	54	-	-	4,99	19,96
5.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
	Выход 500			15,91	17,11	45,35	399,0

№ 76. Суп молочный с клецками

Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25
2.	Мука пшеничная в/с	30	30	3,24	0,39	20,97	100,35
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Сахар	5	54	-	-	4,99	19,96

5.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
	Выход 400			11,54	11,18	38,08	299,1

В воду кладут масло и соль, доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5–10 мин. После этого массу охлаждают до 60–70°C, добавляют в 3–4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10–15 г. Для варки клецек на 1 кг теста требуется 5 л воды. Варят при слабом кипении 5–7 мин. Готовые клецки кладут при отпуске в порционную посуду, заливают горячим кипяченым молоком или смесью молока и воды, добавляют сахар, заправляют маслом.

№ 76. Суп молочный с клецками Вариант 3

№	Продукты	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Саумал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Мука пшеничная в/с	30	30	3,24	0,39	20,97	100,35
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
	Выход 400			5,13	5,69	23,09	164,09

В воду кладут масло и соль, доводят до кипения. В кипящую жидкость, помешивая, всыпают муку и заваривают тесто, которое, не переставая помешивать, прогревают в течение 5–10 мин. После этого массу охлаждают до 60–70°C, добавляют в 3–4 приема сырые яйца и перемешивают. Приготовленное тесто закатывают в виде жгута и нарезают на кусочки массой 10–15 г. Для варки клецек на 1 кг теста требуется 5 л воды. Варят при слабом кипении 5–7 мин. Готовые клецки кладут при отпуске в порционную посуду, заливают приготовленным саумалом (в соотношении 1:1, то есть 40 мл воды на 40 г саумала), заправляют маслом.

№ 77. Суп молочный с картофельными клецками (литовское национальное блюдо)

№	Продукты	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	300	300	8,7	7,5	14,4	159,9

2.	Картофель (для протирания)	200	75	1,5	0,3	12,23	55,19
3.	Картофель (для отваривания)	76	55	1,1	0,22	8,96	42,22
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 500			11,38	15,27	35,72	323,4

Картофель очищают, протирают, отжимают, добавляют протертый, предварительно сваренный в кожуре и очищенный картофель. Полученную массу хорошо перемешивают. Из массы делают круглые клецки (диаметром около 2 см) и варят в воде, предназначенной для супа. Затем добавляют молоко, доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

№ 78. Суп молочный с морковью и крупой

Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Морковь	119	95	1,23	0,09	6,5	31,73
3.	Крупа манная	25	25	2,57	0,25	17,65	83,13
4.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,97
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			15,44	13,96	46,4	373,0

№ 78. Суп молочный с морковью и крупой

Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Морковь	70	46	0,59	0,04	3,17	15,4
3.	Крупа манная	20	20	2,06	0,2	14,12	66,52
4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 300			7,04	7,61	29,54	214,81

Морковь очищают, нарезают дольками и тушат с водой до готовности. Готовую морковь вместе с жидкостью протирают через сито. Манную крупу всыпают тонкой струйкой в кипящее молоко, непрерывно помешивая, проваривают 8–10 мин., затем закладывают про-

тертую морковь, сахар и варят еще 3–5 мин. При отпуске заправляют сливочным маслом.

№ 78. Суп молочный с морковью и крупой
Вариант 3

№	На двести № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Саумал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Морковь	70	46	0,59	0,04	3,17	15,4
3.	Крупа манная	20	20	2,06	0,2	14,12	66,52
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход	135	111	86,6	4,62	14,18	133,1

Морковь очищают, нарезают дольками и тушат с водой до готовности. Готовую морковь вместе с жидкостью протирают через сито. Манную крупу всыпают тонкой стружкой в кипящий саумал, непрерывно помешивая, проваривают 8–10 мин., затем закладывают протертую морковь и варят еще 3–5 мин., добавляют саумал, отпускают заправив сливочным маслом.

№ 79. Суп молочный с гороховой и перловой крупой (эстонское национальное блюдо)

№	На двести № 1, 5, 6, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25
2.	Горох	71	70	16,1	0,91	33,67	207,27
3.	Крупа перловая	20	20	1,86	0,22	13,38	62,94
4.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,89	0,19	99,25
	Выход 500			25,33	18,27	59,24	502,71

Крупу перебирают, промывают 2–3 раза, меняя воду, закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают, а крупу промывают. Горох перебирают, моют, кладут в холодную воду на 3–4 ч., затем варят в той же воде при закрытой крышке до размягчения. Подготовленный горох и перловую крупу варят до готовности, добавляют смесь горячего молока и воды, доводит до кипения. При отпуске заправляют маслом.

№ 80. Суп молочный с овощами

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	250	250	7,25	6,25	12,0	133,25
2.	Картофель	93	70	1,4	0,28	11,41	53,76
3.	Морковь	32	26	0,32	0,03	1,79	8,61
4.	Кабачки	55	44	0,26	0,13	2,02	10,29
5.	Капуста белокачанная	100	80	1,44	0,08	3,76	21,52
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			10,71	10,39	31,04	260,5

Очищенные морковь, картофель, кабачки нарезают ломтиками или дольками, капусту – мелкими пашками (квадратиками 2–3 см). Морковь и капусту припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла. В кипящую воду закладывают тушеные морковь и капусту, сырые кабачки и картофель. Варят под крышкой при слабом кипении 15–20 мин. до готовности. Вливают горячее молоко и доводят до кипения. При отпуске заправляют маслом.

№ 81. Суп молочный с тыквой и крупой Вариант 1

На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	400	400	11,6	10,0	19,2	213,2
2.	Тыква	171	120	1,2	0,12	5,28	27,0
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 500			13,87	13,84	36,59	326,4

№ 81. Суп молочный с тыквой и крупой Вариант 2

На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Тыква	100	50	0,5	0,05	2,2	11,25
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98

5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 300			5,92	7,52	21,51	177,4

Тыкву, нарезанную кубиками, промывают, кладут в кипящее молоко и варят до полуготовности, затем добавляют манную крупу, сахар и варят до готовности. При отпуске заправляют маслом.

№ 81. Суп молочный с тыквой и крупой Вариант 3

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Саумал	40	40	0,84	0,76	2	18,2
2.	Тыква	100	50	0,5	0,05	2,2	11,25
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 278	155	105	2,41	4,53	11,32	95,7

Тыкву, нарезанную кубиками, промывают, кладут в воду и варят до готовности, затем добавляют манную крупу и варят до готовности. Добавляют саумал, предварительно разведенный в соотношении 1:1 и отпускают заправив маслом.

Супы-пюре

№ 82. Суп-пюре из картофеля Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
6.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
7.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			9,1	12,16	70,86	129,31

№ 82. Суп-пюре из картофеля
Вариант 2

На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 7, 10, 10с, 11, 13, 15

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	100	53	1,06	0,21	8,63	40,65
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
7.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 400			4,13	5,43	51,32	270,7

Морковь нарезают ломтиками и припускают в небольшом количестве овощного отвара с маслом, протирают. Картофель варят до готовности и горячим протирают. Протертые овощи соединяют с белым соусом, разводят овощным отваром, доводят до кипения, снимают с поверхности образующуюся пенку, проваривают 10 мин. и вводят при температуре 70°С льезон.

Для приготовления белого соуса пшеничную муку подсушивают без изменения цвета, просеивают, разводят овощным отваром, доводят до кипения, варят, помешивая 10–15 мин. и процеживают.

Для приготовления овощного отвара очищенные овощи (капусту, картофель, морковь, белые корни, лук и др.) нарезают крупными кусками, заливают горячей водой (1:10) и варят 30–40 мин. при слабом кипении с закрытой крышкой. Готовый отвар настаивают 10–15 мин. и процеживают.

Для приготовления льезона в сырые яичные желтки при размешивании постепенно тонкой струйкой вливают горячее молоко (не выше 70°С), размешивают и проваривают на слабом огне, не доводя до кипения, до загустения. Готовый льезон процеживают сквозь сито.

К супу отдельно подают гренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию).

№ 83. Суп-пюре из моркови

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	188	150	1,95	0,15	10,35	50,55
2.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
5.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 400			7,99	11,73	57,01	365,6

№ 82. Суп-пюре из картофеля

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	100	62	0,8	0,06	4,27	20,86
2.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 400			3,61	5,27	45,58	244,2

Морковь, нарезанную ломтиками, припускают в овощном отваре (рец. 82) со сливочным маслом. На овощном отваре приготавливают белый соус (рец. 82). Припущенную морковь протирают, соединяют с белым соусом, разводят овощным отваром до необходимой консистенции и доводят до кипения. Затем удаляют пену, прекращают кипение и при температуре 70°C заправляют суп льезоном (рец. 82). При отпуске в суп кладется кусочек сливочного масла. Отдельно по-даются гренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию).

№ 84. Суп-пюре из кабачков

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 7, 10, 9, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	304	200	1,2	0,6	9,2	47,0

2.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
5.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			7,24	12,19	55,86	362,14

Очищенные и освобожденные от зерен кабачки нарезают ломтиками и припускают в небольшом количестве кипяченого молока и сливочного масла. Готовую массу вместе с жидкостью протирают, смешивают с белым соусом (рец. 82), приготовленном на овощном отваре (рец. 82), разводят горячим овощным отваром, доводят до кипения. Леззон (рец. 82) вводят в суп при температуре 70°C и не кипятят. Заправляют маслом. Отдельно подают тренки из пшеничного хлеба (20 г на порцию).

№ 85. Суп-пюре из зеленого горошка

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5н, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Горошек зеленый консервированный	154	100	5,0	0,2	8,3	55,0
2.	Мука пшеничная в/с	20	20	2,22	0,3	13,56	65,82
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
5.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Овощной отвар	400	400	0,86	0,14	49,0	200,7
	Выход 500			12,94	12,06	72,28	469,42

Консервированный зеленый горошек кипятят в собственном отваре, затем протирают сквозь сито и смешивают с белым соусом (рец. 82), приготовленном на овощном отваре (рец. 82), и варят 15–20 мин., заправляют суп лезоном (рец. 82), добавляют сливочное масло, размешивают до образования однородной массы. При отпуске в тарелку кладут кусочек сливочного масла.

№ 86. Суп-пюре из цветной капусты

№	На диеты № 1, 4в, 5, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Капуста цветная	288	150	3,25	0,45	6,3	44,25

2.	Мука пшеничная в/с	20	20	2,16	0,26	13,98	66,9
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Молоко 2,5%	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
5.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Овощной отвар	400	400	0,86	0,14	49,0	200,7
	Выход 500			12,21	12,77	76,66	470,41

Цветную капусту отваривают, протирают вместе с отваром в горшочек виде, соединяют с белым соусом (рец. 82), разводят до нужной консистенции овощным отваром (рец. 82), доводят до кипения. Затем охлаждают до 70°C и заправляют льезоном (рец. 82). При отпуске кладут кусочек сливочного масла.

№ 87. Суп-пюре из овощей

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52
2.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
3.	Зеленый горошек консервированный	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75
7.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
8.	Овощной отвар	400	400	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			10,36	12,23	73,9	447,14

№ 87. Суп-пюре из овощей

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52

2.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75
6.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
7.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 400			6,13	5,81	66,89	344,4

Очищенные морковь и картофель нарезают крупными дольками. Картофель варят, а морковь припускают в небольшом количестве овощного отвара с маслом, зеленый горошек кипятят в собственном отваре. Готовые горячие овощи протирают, смешивают с белым соусом (рец. 82), разводят горячим овощным отваром (рец. 82) до необходимой консистенции и доводят до кипения. С поверхности супа удаляют пену, прекращают кипячение и при 70°C заправляют льезоном (рец. 82). При отпуске кладут кусочек сливочного масла.

№ 88. Суп-пюре из крупы

Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 7, 10, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Угле- воды	Ккал
1.	Крупа рисовая	50	50	3,5	0,5	37,0	166,5
2.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
3.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07
4.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75
5.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 400			8,94	15,61	51,96	384,09

№ 88. Суп-пюре из крупы

Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 7, 10, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Угле- воды	Ккал
1.	Крупа ячневая	50	50	5,0	0,65	32,7	156,65
2.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
3.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07
4.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75

5. Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6. Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
Выход 400			10,44	15,76	47,66	374,24

№ 88. Суп-шоре из крупы

Вариант 3

№	На диеты № 1, 5, 7, 10, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Квал
1. Крупа перловая	40	40	3,72	0,44	26,76	125,88	
2. Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29	
3. Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07	
4. Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75	
5. Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52	
6. Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96	
Выход 400			9,16	15,55	41,72	343,47	

№ 88. Суп-шоре из крупы

Вариант 4

№	На диеты № 1, 5, 7, 10, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Квал
1. Крупа овсяная «Геркулес»	40	40	4,92	2,48	24,72	140,88	
2. Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29	
3. Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07	
4. Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75	
5. Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52	
6. Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96	
Выход 400			10,36	17,59	39,68	358,47	

Перебранную и промытую крупу (рис, ячневую, перловую, овсяную) отваривают в воде. Отвар процеживают. Полученную массу соединяют с белым соусом (рец. 82), заправляют сахаром, проваривают, слегка охлаждают, вводят льезон (рец. 82) и кладут сливочное масло.

№ 88. Суп-пюре из крупы

Вариант 5

№	На диеты № 1, 5, 7, 10, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Крупа овсяная «Геркулес»	40	40	4,92	2,48	24,72	140,88
2.	Сауэман	40	40	0,84	0,76	2	18,2
3.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07
4.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75
5.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
	Выход	110	118	6,01	13,12	42,7	313

№ 89. Суп-пюре из рыбы

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Хек	163	83	13,77	1,82	-	71,46
2.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
3.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,55	0,07	3,49	16,39
6.	Овощной отвар	400	400	0,86	0,14	49,0	200,7
	Выход 500			20,04	13,45	58,81	436,45

№ 89. Суп-пюре из рыбы

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Хек филе	100	80	13,28	1,76	-	68,96
2.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,07	3,49	16,75
6.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 400			16,09	6,97	41,31	292,33

Филе рыбы без кожи и костей выкладывают в кастрюлю, заливают небольшим количеством воды, варят до готовности и пропускают через мясорубку 2–3 раза. Измельченную рыбу смешивают с белым соусом (рец. 82), разводят горячим овощным отваром (рец. 82) до необходимой консистенции и доводят до кипения. С поверхности супа удаляют пену, при температуре 70° леззон вводят в суп (рец. 82). При отпуске кладут кусочек сливочного масла.

№ 90. Суп-пюре из мяса

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Мясо говядины	81	60	12,0	5,88	-	100,92
2.	Рис	20	20	1,4	0,2	20,74	90,36
3.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
4.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			18,86	13,97	63,84	456,5

Полностью разваренный рис процеживают, протирают. Вареное охлажденное мясо 2–3 раза пропускают через мелкую решетку мясорубки. Мясное пюре при постепенном размешивании соединяют с протертым рисом и разводят до необходимой консистенции овощным отваром (рец. 82). Суп доводят до кипения, с поверхности удаляют пену, кипение прекращают, при 70°С заправляют леззоном (рец. 82) и маслом.

№ 91. Суп-пюре из птицы

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	116	80	14,56	14,72	-	190,72
2.	Молоко 2,5%	130	130	3,77	3,25	6,24	69,29
3.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			20,02	22,61	43,1	456,0

Птицу варят, мякоть отделяют от костей, пропускают через мясорубку с частой решеткой и протирают. Мясное пюре разводится до необходимой консистенции овощным отваром (рец. 82). Суп доводят

до кипения, с поверхности удаляют пену, кипение прекращают, при 70°С заправляют льезоном (рец. 82) и маслом.

Супы-кремы

№ 92. Суп-крем из картофеля

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	200	150	3,0	0,6	24,45	115,2
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
4.	Сливки 10%	40	40	1,08	4,0	1,8	47,52
5.	Мука пшеничная 1-й сорт	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
6.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			7,07	13,1	71,83	433,5

Картофель очищают и нарезают крупными дольками, варят до готовности в воде, протирают, соединяют с молочным соусом, разводят горячим овощным отваром (рец. 82) до необходимой консистенции и доводят до кипения. Удаляют пену, заправляют горячими сливками и сливочным маслом. Для приготовления молочного соуса муку подсушивают без изменения цвета, просеивают, разводят горячим молоком, доводят до кипения и варят при непрерывном помешивании 10–15 мин., процеживают.

№ 93. Суп-крем из моркови

Вариант I

№	На диеты № 1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	163	130	1,69	0,13	8,97	43,81
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
4.	Сливки 10%	40	40	1,08	4,0	1,8	47,52
5.	Мука пшеничная 1-й с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
6.	Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
7.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			6,46	12,73	63,75	395,4

№ 93. Суп-крем из моркови

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	100	70	0,91	0,07	4,83	23,59
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
5.	Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
6.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 400			3,42	4,46	53,39	267,4

Морковь нарезают дольками и припускают с небольшим количеством отвара или воды и масла. Рис отваривают, протирают вместе с морковью, смешивают с молочным соусом и разводят горячим овощным отваром до необходимой консистенции, доводят до кипения. Удаляют пену, заправляют горячими сливками и сливочным маслом. Приготовление молочного соуса – рец. 92.

№ 94. Суп-крем из свежих помидоров

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Помидоры	165	140	1,54	0,28	5,32	29,96
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
4.	Сливки 10%	40	40	1,08	4,0	1,8	47,52
5.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
6.	Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
7.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			6,31	12,88	60,1	381,59

№ 94. Суп-крем из свежих помидоров

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Помидоры	100	75	0,82	0,15	2,85	16,03

2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
5.	Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
6.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 400			3,33	4,54	51,41	259,8

Очищенные от кожицы помидоры соединяют с отваренным рисом, протирают через сито, смешивают с молочным соусом (рец. 92), разводят горячим овощным отваром (рец. 82) до необходимой консистенции и доводят до кипения. Удаляют пену, заправляют горячими сливками и сливочным маслом.

№ 95. Суп-крем из помидоров и яблок

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Помидоры	88	75	0,82	0,15	2,85	16,03
2.	Яблоки	107	75	0,3	0,3	7,35	33,3
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
5.	Сливки 10%	40	40	1,08	4,0	1,8	47,52
6.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
7.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			5,19	12,95	57,58	367,6

Очищенные от кожицы помидоры вместе с освобожденными от семенных коробочек яблоками припускают в собственном соку с добавлением масла, соединяют с молочным соусом (рец. 92) и периодически помешивая, варят 10–15 мин. при слабом кипении. Готовые овощи протирают, разводят овощным отваром до необходимой консистенции, процеживают, доводят до кипения, удаляют пену, заправляют горячими сливками и сливочным маслом.

№ 96. Суп-крем из кабачков с рисом

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	104	70	0,42	0,21	3,22	16,45
2.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09

4.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
5.	Сливки 10%	40	40	1,08	4,0	1,8	47,52
6.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
7.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			5,89	12,91	65,4	401,4

Рис перебирают, промывают несколько раз, засыпают в кипящую воду и варят до готовности. Кабачки очищают, удаляют сердцевину, шинкуют и варят в небольшом количестве воды, протирают через сито вместе с отварным рисом, смешивают с молочным соусом (рец. 92) и разводят горячим овощным отваром до необходимой консистенции. С поверхности супа удаляют пену, заправляют горячими сливками и сливочным маслом.

№ 97. Суп-крем из разных овощей

№	Продукты	На диеты № 1, 4в, 5, 7, 10, 13, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная	63	50	0,9	0,05	2,35	13,45
2.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
3.	Зеленый горошек	12	8	0,4	0,2	0,66	6,04
4.	Картофель	77	58	1,16	0,23	9,45	44,51
5.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
6.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
7.	Сливки 10%	40	40	1,08	4,0	1,8	47,52
8.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
9.	Овощной отвар	300	300	0,64	0,1	36,75	150,49
	Выход 500			6,92	13,01	61,91	392,5

Очищенные морковь, картофель нарезают крупными дольками. Капусту шинкуют и отваривают вместе с картофелем. Готовые овощи и прогретый зеленый горошек протирают, соединяют с молочным соусом (рец. 92), разводят горячим овощным отваром (рец. 82) до необходимой консистенции и доводят до кипения. Заправляют горячими сливками и сливочным маслом.

№ 98. Свекла в молочном соусе

№	На диеты № 1, 5, 5а, 7, 10, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	375	300	4,5	0,3	26,4	126,3
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Молоко 2,5%	80	80	2,32	2,0	3,84	42,64
4.	Мука пшеничная 1-го с.	20	20	0,22	0,3	13,56	57,82
	Выход 400			7,12	9,85	43,93	292,85

Свеклу очищают, нарезают ломтиками и слегка тушат в небольшом количестве воды с добавлением масла, закрывают посуду крышкой и нагревают 15–20 мин. Затем воду сливают, свеклу заправляют молочным соусом (рец. 92).

№ 99. Тыква в молочном соусе

Вариант 1

№	На диеты № 1, 5, 5а, 7, 10, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	513	300	3,0	0,3	13,2	67,5
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Молоко 2,5 %	80	80	2,32	2,0	3,84	42,64
4.	Мука пшеничная 1-го с.	20	20	0,22	0,3	13,56	57,82
	Выход 400			5,62	9,85	30,73	234,05

Вариант 2

№	На диеты № 1, 5, 5а, 7, 10, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	100	70	0,7	0,07	3,08	15,75
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Саунал	30	30	3,48	0,6	7,2	11,42
4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
5.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
	Выход 120			2,72	4,59	16,35	117,59

Тыкву очищают от кожуры, нарезают вдоль на части, удаляют семена, волокна и нарезают небольшими кубиками. Тушат в небольшом количестве воды с добавлением сливочного масла и саунала до готовности, затем выпаривают $\frac{2}{3}$ влаги, приправляют молочный соус и осторожно перемешивают.

№ 100. Суп-крем из мяса

№	На диеты № 1, 4в, 5, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина 1-й категории	100	74	14,8	7,25	-	124,45
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
4.	Сливки 10%	40	40	1,08	4,0	1,8	47,52
5.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
6.	Овощной отвар	400	400	0,86	0,14	49,0	200,7
	Выход 500			19,05	16,16	59,56	459,88

Отварное мясо, освобожденное от сухожилий и пленок, пропускают 2–3 раза через мясорубку, тщательно растирают с молочным соусом (рец. 92), добавляя масло. Полученную массу разводят горячим овощным отваром до необходимой консистенции и доводят до кипения. Удаляют пену, заправляют горячими сливками и сливочным маслом.

№ 101. Суп-крем из птицы

№	На диеты № 1, 4в, 5, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Мясо курицы 1-й категории	162	60	10,52	11,04	-	141,44
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
4.	Сливки 10%	40	40	1,08	4,0	1,8	47,52
5.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
6.	Овощной отвар	400	400	0,86	0,14	49,0	200,7
	Выход 500			14,77	19,95	59,56	476,87

Мякоть вареной курицы без кожи и сухожилий пропускают 2–3 раза через мясорубку и тщательно растирают с густым молочным соусом (рец. 92). Полученную массу разводят горячим овощным отваром до необходимой консистенции и доводят до кипения. Удаляют пену, заправляют горячими сливками и сливочным маслом.

Заправочные супы

№ 102. Щи из свежей капусты

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная	200	160	2,88	0,16	7,52	43,04
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Петрушка (корень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
4.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
5.	Помидоры свежие	53	45	0,49	0,09	1,71	9,61
6.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
8.	Бульон мясной, овощной отвар или вода	350	350				
	Выход 500			4,67	4,01	16,18	119,49

№ 102. Щи из свежей капусты

Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная	190	150	2,7	0,15	7,05	40,35
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Петрушка (корень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
4.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
5.	Томатное пюре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
6.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
8.	Бульон мясной, овощной отвар или вода	300	300				
	Выход 500			4,1	3,91	14,35	108,99

Мясной бульон получается при варке мяса для вторых блюд. Для приготовления овощного отвара очищенные овощи (капусту, картофель, морковь, белые коренья, лук и др.) нарезают крупными кусками, заливают горячей водой (1:10) и варят 30–40 мин. на слабом огне.

закрытыми. Готовый отвар настаивают 10–15 мин. и процеживают. Оставшиеся овощи используют на гарнир ко вторым блюдам.

Белокочанную или савойскую капусту нарезают шашками (квадратиками 2–3 см). Некоторые сорта ранней капусты имеют горьковатый привкус – такую капусту перед варкой опускают в кипяток на 2–3 мин. Морковь, петрушку, репу, лук репчатый нарезают дольками. Репу предварительно блинчируют, а затем вместе с петрушкой припускают в бульоне или овощном отваре (воде) с добавлением небольшого количества отвара с маслом до полуготовности. В кипящий отвар, воду или бульон кладут капусту, доводят до кипения, добавляют подготовленные овощи и варят в течение 20–30 мин. За 5–10 мин. до конца варки кладут свежие помидоры (томатное пюре), нарезанные дольками, предварительно ошпарив и удалив с них кожицу, доводят до кипения. *Примечание:* на диеты 7/10, 10с готовят только на овощном отваре или воде.

№ 103. Щи из свежей капусты с картофелем Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
2.	Картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	46,08
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Петрушка (корень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Помидоры свежие	47	40	0,44	0,08	1,52	8,56
7.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
9.	Бульон мясной, овощной отвар или вода	375	375				
	Выход 500			5,1	4,2	23,85	153,7

№ 103. Щи из свежей капусты с картофелем
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная	125	100	1,8	0,1	4,8	27,3
2.	Картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	46,08
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Петрушка (корень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Томатное пюре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
7.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
9.	Бульон мясной, овощной отвар или вода	400	400				
	Выход 500			4,4	4,1	21,88	142,02

№ 103. Щи из свежей капусты с картофелем
Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная	75	50	1,0	0,2	8,5	38,4
2.	Картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	46,08
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
5.	Перец болгарский сладкий	24	20	0,26	0,02	0,98	5,14
6.	Томатное пюре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
7.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
9.	Бульон мясной, овощной отвар или вода	300	300				
	Выход 400			3,68	4,2	25,83	155,84

Капусту нарезают шанками, картофель – дольками. В кипящий бульон, отвар или воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем кладут картофель. В остальном готовят и отпускают, как указано в рец. 102.

Примечание: на диеты 5, 7/10, 10с готовят только на овощном отваре или воде.

№ 104. Щи зеленые

Вариант 1

№	На диеты № 3, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Щавель	197	150	2,25	0,45	4,35	30,45
2.	Картофель	67	50	1,0	0,2	8,15	38,4
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Мука пшеничная в/с	10	10	1,08	0,12	6,98	33,32
5.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,96
6.	Яйцо	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
8.	Бульон мясной	400	400				
	Выход 500/20			7,73	14,35	22,06	248,31

№ 104. Щи зеленые

Вариант 2

№	На диеты № 3, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Шпинат	135	100	2,9	0,3	2,0	22,3
2.	Щавель	61	50	0,75	0,15	1,45	10,15
3.	Картофель	67	50	1,0	0,2	8,15	38,4
4.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
5.	Мука пшеничная в/с	10	10	1,08	0,12	6,98	33,32
6.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,96
7.	Яйцо	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
9.	Бульон мясной						
	Выход 500/20			9,13	14,35	21,16	250,31

Щавель и шпинат перебирают, промывают в большом количестве воды 2-3 раза. Шпинат варят в бульоне, не закрывая крышкой. Затем его откидывают на решето, промывают холодной водой и пропускают через мясорубку. Промытый щавель отжимают, тушат с маслом и пропускают через мясорубку. В кипящий бульон закладывают картофель, нарезанный ломтиками, варят 15 мин., вводят протертую зе-

лень, нарезанный мелкими кубиками, слегка пассерованный на масле лук и варят 10–15 мин., затем вливают разведенную водой мучную пассеровку и проваривают. При отпуске кладут половинку сваренного вкрутую яйца, сметану.

№ 105. Щи из квашеной капусты

Вариант 1

№	На диеты № 3, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	143	100	1,8	0,1	3,0	20,1
2.	Картофель	100	75	1,5	0,3	12,22	57,58
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Петрушка (корень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Томатное пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
7.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,96
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
9.	Бульон мясной	400	400				
	Выход 500/20			4,96	11,72	20,6	207,72

№ 105. Щи из квашеной капусты

Вариант 2

№	На диеты № 3, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста квашеная	100	57	1,02	0,05	1,71	11,37
2.	Картофель	100	75	1,5	0,3	12,22	57,58
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
5.	Томатное пюре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
7.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
8.	Овощной отвар	300	300				
	Выход 400/10			3,45	6,03	17,7	138,87

Некислую квашеную капусту перебирают, крупные части мелко рубят. Если капуста имеет большую кислотность, то ее отжимают от рассола и промывают. Подготовленную капусту кладут в посуду, добавляют масло, томат, немного бульона и тушат 1,5–2 ч. За 10–15 мин. до окончания тушения вводят нарезанные соломкой или мелкими ку-

биками пассерованные морковь, лук, петрушку. В кипящий бульон закладывают нарезанный дольками картофель, дают закипеть, затем добавляют тушеную капусту с овощами и варят при слабом кипении 30 мин. Подают со сметаной.

№ 106. Щи по-уральски

№	На диеты № 3, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Овсяные хлопья «Геркулес»	20	20	2,46	1,24	12,36	70,44
2.	Томатное пюре	25	25	0,25	-	2,95	12,8
3.	Капуста квашеная	143	100	1,8	0,1	3,0	20,1
4.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
5.	Петрушка (корень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
6.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
7.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,96
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
9.	Бульон мясной	400	400				
	Выход 500/20			5,81	12,66	22,51	227,22

В кипящий бульонсыпают овсяные хлопья, доводят до кипения, кладут тушеную капусту, через 15–20 мин. после закипания добавляют пассерованные овощи и варят щи до готовности.

Примечание: на диету 9 в рец. 104, 105, 106 сметану не закладывают, картофель и крупу – с учетом нормы углеводов.

№ 107. Борщ из свежей капусты

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста свежая	100	80	1,44	0,08	3,76	21,52
2.	Картофель	93	70	1,4	0,28	11,41	53,76
3.	Свекла	63	50	0,75	0,05	4,4	21,05
4.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Томат-пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
7.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
9.	Овощной отвар	400	400				
	Выход 500			5,07	4,15	27,32	166,91

№ 107. Борщ из свежей капусты
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста свежая	70	50	0,9	0,05	2,35	13,45
2.	Картофель	93	70	1,4	0,28	11,41	53,76
3.	Свекла	33	20	0,3	0,02	1,76	8,42
4.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
7.	Томат-пюре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
8.	Мука пшеничная в/с	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
9.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
10.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
11.	Овощной отвар	300	300				
	Выход 400			4,07	11,08	22,78	207,12

В кипящий овощной отвар кладут свежую капусту, нарезанную соломкой, затем картофель, нарезанный брусочками, доводят до кипения, добавляют тушеную свеклу (свеклу, нарезанную соломкой, тушат в толстостенной закрытой посуде с добавлением томатного пюре, масла и небольшого количества овощного отвара – 15–20% к массе свеклы) вместе с пассерованными кореньями и репчатым луком и варят 5–10 мин. Вливают разведенную мучную пассеровку и проваривают 10–15 мин. Подкрашивают борщ настоем свеклы, для приготовления которого нарезанную тонкими ломтиками или натертую на терке свеклу закладывают в кастрюлю, заливают водой, добавляют уксус, доводят до кипения, выдерживают 20–30 мин. и процеживают.

№ 108. Борщ сибирский
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	100	80	1,2	0,08	7,04	33,68
2.	Капуста свежая	50	40	0,72	0,04	1,88	10,76
3.	Картофель	27	20	0,4	0,08	3,26	15,36
4.	Фасоль	20	20	4,2	0,4	9,4	58,0
5.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74

6.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
7.	Томат-шпоре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
8.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
9.	Фрикадельки (говядина)	120	90	18,0	8,82	-	151,38
10.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
11.	Овощной отвар	400	400				
	Выход 500/70			25,46	13,1	30,83	343,06

№ 108. Борщ сибирский Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Свекла	50	30	0,45	0,03	2,64	12,63
2.	Капуста свежая	50	40	0,72	0,04	1,88	10,76
3.	Картофель	50	43	0,86	0,17	7,0	32,97
4.	Фасоль	20	20	4,2	0,4	9,4	58,0
5.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
6.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
7.	Томат-шпоре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
8.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
9.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
10.	Овощной отвар	300	300				
	Выход 400/10			7,16	6,32	24,69	184,28

Капусту нарезают шашками, остальные овощи – ломтиками. Борщ варят обычным способом (рец. 107), за 5–10 мин. до окончания варки кладут предварительно сваренную фасоль, добавляют сахар и доводит до готовности.

Для приготовления фрикаделек в мясной фарш кладут сливочное масло и хорошо перемешивают. Полученную массу разделяют на шарики (15–20 г) и отваривают на пару 15–20 мин., кладут в борщ при отпуске.

№ 109. Борщ зеленый

№	На диеты № 3, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Свекла	63	50	0,75	0,05	4,4	21,05
2.	Картофель	80	60	1,2	0,24	9,78	46,08
3.	Фасоль	20	20	4,2	0,4	9,4	58,0
4.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74

5.	Петрушка (корень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
6.	Лук зеленый	19	15	0,19	0,02	0,48	2,86
7.	Щавель	66	50	0,75	0,15	1,45	10,15
8.	Шпинат	68	50	1,45	0,15	1,0	11,15
9.	Мука пшеничная в/с	3	3	0,32	0,04	2,09	10,0
10.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
11.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,96
12.	Яйцо	1,4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
13.	Бульон мясной	300	300				
	Выход 500			10,61	5,86	33,48	229,0

Щавель и шпинат припускают в бульоне по отдельности и мелко нарезают. Фасоль предварительно отваривают. В кипящий бульон закладывают картофель, пассерованные овощи, варят почти до готовности. За 5–10 мин. до окончания варки в борщ вводят подготовленные щавель, шпинат, фасоль, свеклу, заправляют пассерованной мукой, разведенной бульоном, добавляют сахар. Яйца кладут в суп при отпуске.

Примечание: на диеты 8, 9 сахар не добавляют, картофель – с учетом нормы углеводов.

№ 110. Борщ из сушеных овощей

№	На диеты № 3, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла сушеная	8	8	1,08	-	4,76	23,36
2.	Капуста сушеная	11	11	1,48	0,15	5,23	28,19
3.	Картофель сушеный	20	20	1,32	0,06	14,74	64,78
4.	Морковь сушеный	2	2	0,26	0,02	1,09	5,58
5.	Белые коренья сушеные	0,6	0,6	0,07	0,01	0,32	1,65
6.	Лук репчатый сушеный	4	4	0,56	0,11	1,91	10,87
7.	Томатная паста	10	10	0,36	-	1,19	6,16
8.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
9.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,96
10.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
11.	Уксус 3%	8	8				

12.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 500/20			6,25	11,65	38,51	283,89

Сушеные овощи перебирают, промывают, заливают 10-кратным, картофель – 6-кратным количеством холодной воды и оставляют для набухания на 3–4 ч. Морковь, белые корни, лук замачивают вместе в одной посуде; картофель, капусту и свеклу тушат с добавлением томата-пасты, уксуса и масла. В кипящую воду закладывают капусту и картофель, варят 10–15 мин., затем добавляют тушеную свеклу, пассерованные овощи и варят до готовности. За 5–10 мин. до окончания варки заправляют пассерованной мукой, разведенной водой, добавляют сахар, уксус. Подают со сметаной.

№ 111. Суп-рассольник

Вариант 1

№	На двести № 3, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Лук репчатый	18	15	0,16	0,03	1,23	5,83
2.	Лук порей	35	25	0,5	0,05	1,57	8,73
3.	Петрушка (корень)	49	35	0,58	-	3,85	17,72
4.	Сельдерей (корень)	23	10	0,13	-	0,67	3,2
5.	Пастернак	53	25	0,35	0,12	1,57	8,76
6.	Кабачки	42	25	0,15	0,07	1,15	5,83
7.	Шпинат	41	15	0,43	0,04	0,3	3,28
8.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
9.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,96
10.	Рассол огуречный	По вкусу					
11.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
12.	Бульон мясной	300	300				
	Выход 400/15			2,93	10,57	11,35	152,25

№ 111. Суп-рассольник

Вариант 2

№	На двести № 3, 5, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	93	70	1,4	0,28	11,41	53,76
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74

3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Крупа перловки	20	20	1,86	0,22	13,38	62,94
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
7.	Огурцы соленые	20	20	0,16	0,02	0,34	2,18
8.	Томат поре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
9.	Овощной отвар	300	300				
	Выход 400/10			4,35	6,2	28,9	188,8

Нарезанные ломтиками белые корни и лук-порей припускают. Лук репчатый нарезают соломкой и слегка пассеруют. В кипящий бульон кладут припущенные и пассерованные корни, нашинкованные шиннит и кабачки, варят в течение 10–15 мин., вливают прокипяченный и процеженный огуречный рассол. Отпускают со сметаной, посыпают зеленью.

Примечание: на диету 8 отпускают не более 250 г на порцию.

№ 112. Овощной суп

Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	70	50	1,0	0,2	8,15	38,4
2.	Капуста белоочная	50	40	0,72	0,04	1,88	10,76
3.	Морковь	32	25	0,32	0,02	1,72	8,34
4.	Кабачки	55	40	0,24	0,12	1,84	9,4
5.	Горошек зел. консерв.	25	20	1,0	0,04	1,66	11,0
6.	Лук репчатый	25	20	0,28	0,04	1,64	8,04
7.	Зелень	7	5	0,12	0,02	0,31	1,9
8.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
10.	Овощной отвар	350	350				
	Выход 500/20			4,22	8,1	17,94	161,54

№ 112. Овощной суп

Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	70	50	1,0	0,2	8,15	38,4
2.	Капуста белоочная	50	40	0,72	0,04	1,88	10,76

3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Помидоры свежие	20	15	0,16	0,03	0,57	3,19
5.	Перец болгарский	25	20	0,26	0,02	0,98	5,14
6.	Баклажаны	25	20	0,24	0,02	0,9	4,74
7.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
8.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
9.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
10.	Овощной отвар	300	300				
	Выход 400/10			3,21	5,99	15,9	130,35

В кипящую жидкость спускают нарезанную квадратиками капусту, доводят до кипения, кладут картофель, нарезанный кубиками или дольками. Через 10–15 мин. вводят нарезанные кубиками пассерованные или припущенные (на диету 5) морковь, репчатый лук, а также кабачки и зеленый горошек. При отпуске в суп кладут сметану и посыпают зеленью.

№ 113. Суп овощной с крупой

Вариант 1

№	На диету № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	93	70	1,4	0,28	11,41	53,76
2.	Морковь	19	15	0,2	0,02	1,03	5,1
3.	Петрушка (корень)	13	10	0,15	-	1,1	5,0
4.	Крупа перловая	20	20	1,86	0,22	13,38	62,94
5.	Помидоры свежие	24	20	0,22	0,04	0,76	4,28
6.	Петрушка зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
7.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,96
8.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
9.	Овощной отвар	325	325				
	Выход 400/15			4,46	10,82	28,69	229,98

№ 113. Суп овощной с крупой

Вариант 2

№	На диету № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	93	70	1,4	0,28	11,41	53,76

2.	Морковь	19	15	0,2	0,02	1,03	5,1
3.	Петрушка (корень)	13	10	0,15	-	1,1	5,0
4.	Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
5.	Помидоры свежие	24	20	0,22	0,04	0,76	4,28
6.	Петрушка зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
7.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,98
8.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
9.	Овощной отвар	325	325				
	Выход 400/15			3,3	10,7	22,71	200,34

№ 113. Суп овощной с крупой
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	93	70	1,4	0,28	11,41	53,76
2.	Морковь	19	15	0,2	0,02	1,03	5,1
3.	Петрушка (корень)	13	10	0,15	-	1,1	5,0
4.	Хлопья овсяные Геркулес	10	10	1,23	0,62	6,18	35,22
5.	Помидоры свежие	24	20	0,22	0,04	0,76	4,28
6.	Петрушка зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
7.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,98
8.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
9.	Овощной отвар	325	325				
	Выход 400/15			3,83	11,22	21,49	202,27

В кипящую жидкость закладывают крупу (перловую, рис или овсяную), варят 20–40 мин. Перловую крупу предварительно заливают горячей водой и проваривают 1 ч. Вводят нарезанный кубиками картофель, пассерованные или припущенные (на диеты 1, 5) овощи. В конце варки кладут нарезанные дольками помидоры без кожицы. На диеты 1, 4в суп готовят в протертом виде. При отпуске кладут сметану, посыпают зеленью петрушки.

Примечание: на диету 3 готовят только с перловой крупой.

№ 114. Суп картофельный

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	300	225	4,5	0,9	36,67	172,78
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Петрушка (зелень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
5.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
6.	Вода	350	350				
	Выход 500			5,3	8,23	40,2	256,07

В кипящую воду кладут нарезанный дольками картофель, доводят до кипения. Через 10–15 мин. вводят нарезанную кубиками пассерованную (на диету 0 – припущенную) морковь, пассерованный (дольками) репчатый лук (на диеты 5, 7, 10 – отварной), доводят суп до готовности, посыпают зеленью.

№ 115. Суп крестьянский с крупой

Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста свежая	100	80	1,44	0,08	3,76	21,52
2.	Картофель	54	40	0,8	0,16	6,52	30,72
3.	Крупа перловая	20	20	1,86	0,22	13,38	62,94
4.	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
5.	Петрушка (корень)	7	5	0,07	-	0,55	2,48
6.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
7.	Томатное пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
8.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
9.	Вода	400	400				
	Выход 500			4,94	10,5	27,72	225,14

№ 115. Суп крестьянский с крупой
Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста свежая	100	80	1,44	0,08	3,76	21,52
2.	Картофель	54	40	0,8	0,16	6,52	30,72
3.	Крупа рисовая	20	20	1,4	0,1	14,8	65,7
4.	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
5.	Петрушка (корень)	7	5	0,07	-	0,55	2,48
6.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
7.	Томатное пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
8.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
9.	Вода	400	400				
	Выход 500			4,48	10,38	29,14	227,9

№ 115. Суп крестьянский с крупой
Вариант 3

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста свежая	100	80	1,44	0,08	3,76	21,52
2.	Картофель	54	40	0,8	0,16	6,52	30,72
3.	Крупа овсяная Геркулес	10	10	1,23	0,62	6,18	35,22
4.	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
5.	Петрушка (корень)	7	5	0,07	-	0,55	2,48
6.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
7.	Томатное пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
8.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
9.	Вода	375	375				
	Выход 500			4,31	10,9	20,52	197,42

Перловую крупу промывают в теплой, затем в горячей воде, закладывают в кипящую воду и варят до полуготовности, воду сливают. В кипящую воду помещают подготовленную крупу, свежую белокочанную капусту, нарезанную шашками, картофель и варят до готовности. За 10–15 мин. до окончания варки добавляют пассерованные или припущенные (на диету 5) морковь и репу (на диеты 5, 7, 10), томатное

пюре. Рисовую крупу засыпают одновременно с овощами. Овсяные хлопья «Геркулес» закладывают за 15–20 мин. до готовности супа.

Примечание: на диету 3 готовят только с перловой крупой.

№ 116. Суп картофельный с рыбными фрикадельками
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	267	200	4,0	0,8	32,6	153,6
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Овощной отвар	350	350				
6.	Судак	150	76	13,98	0,83	-	63,39
7.	Яйцо	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,06	12,56
8.	Вода для фарша	15	15				
	Выход 500/65			19,57	6,23	35,74	277,3

№ 116. Суп картофельный с рыбными фрикадельками
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	200	133	2,66	0,53	21,67	102,09
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Овощной отвар	300	300				
6.	Судак	100	50	9,2	0,55	-	41,75
7.	Яйцо	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,06	12,56
8.	Вода для фарша	15	15				
	Выход 400/35			13,45	5,68	24,81	204,16

Морковь нарезают ломтиками и припускают в овощном отваре (рец. 82) с добавлением сливочного масла. В кипящий отвар кладут картофель, нарезанный кубиками, и подготовленную морковь, варят до готовности. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в суп при отпуске.

Для приготовления фрикаделек филе рыбы с кожей, без костей нарезают на куски и пропускают через мясорубку, добавляют сырые

яйца, перемешивают, вторично пропускают через мясорубку и хорошо выбивают массу. Сформованные шарики массой 15–18 г припускают в небольшом количестве воды до готовности.

№ 117. Суп картофельный с мясными фрикадельками

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	267	200	4,0	0,8	32,6	153,6
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Овощной отвар	350	350				
6.	Говядина 1 кг	76	56	11,2	5,48	-	94,12
7.	Яйцо	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,06	12,56
8.	Вода для фарша	15	15				
	Выход 500/40			16,79	10,88	35,74	308,04

Суп готовят так же, как рекомендовано в рец. 116. Для приготовления фрикаделек в мясо, дважды измельченное в мясорубке, добавляют яйца, охлажденную воду, перемешивают. Формуют фрикадельки массой 15–18 г. Припускают в небольшом количестве воды до готовности.

№ 118. Суп рисовый с мясными фрикадельками

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
2.	Молоко 2,5%	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02
6.	Овощной отвар	400	400				
7.	Фрикадельки мясные						
	Говядина 1 кг	60	44	8,8	5,88	-	88,12
8.	Яйцо	1/8 шт.	5	0,63	0,57	0,03	7,77
	Выход 500/44			11,56	10,56	17,57	211,56

№ 118. Суп рисовый с мясными фрикадельками
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углекислоты	Ккал
1.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
2.	Молоко 2,5%	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02
6.	Овощной отвар	400	400				
7.	Фрикадельки мясные						
	Говядина 1 кг	88	65	14,95	6,37	-	117,13
8.	Яйцо	1/8 шт.	5	0,63	0,57	0,03	7,77
	Выход 500/64			17,71	11,05	17,57	240,57

В кипящий овощной отвар засыпают перебранный и промытый рис и варят до полуготовности крупы. Затем добавляют припущенную морковь, нарезанную соломкой, и лук репчатый головками (для отдушки). Вареный лук удаляют. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в суп при отпуске.

Для приготовления фрикаделек зачищенное от сухожилий мясо дважды пропускают через мясорубку, вводят яйца, воду, всю массу тщательно перемешивают и формируют фрикадельки массой 15–18 г. Фрикадельки припускают в небольшом количестве воды.

№ 119. Суп манный с мясными фрикадельками
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углекислоты	Ккал
1.	Крупа манная	20	20	2,06	0,2	14,2	66,84
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02
5.	Овощной отвар	475	475				
6.	Фрикадельки мясные						
	Говядина 1 кг	60	44	8,8	5,88	-	88,12
7.	Яйцо	1/8 шт.	5	0,63	0,57	0,03	7,77
	Выход 500/44			11,93	10,37	16,49	207,0

№ 119. Суп манная с мясными фрикадельками
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Крупа манная	30	30	3,09	0,3	21,18	99,78
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02
5.	Овощной отвар	475	475				
6.	Фрикадельки мясные						
	Говядина 1 кг	88	65	14,95	6,37	-	117,13
7.	Яйцо	1/8 шт.	5	0,63	0,57	0,03	7,77
	Выход 500/64			19,11	10,9	23,47	268,42

В кипящий овощной отвар (рец. 82) кладут припущенную морковь, нарезанную соломкой, и лук репчатый колечками (для отдушки), варят 5–10 мин., затем добавляют манную крупу, варят до готовности, вареный лук удаляют. В остальном суп готовят так же, как указано в рец. 118.

№ 120. Суп рисовый с помидорами
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Рис	40	40	2,8	0,4	29,6	133,2
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Помидоры	60	50	0,55	0,1	1,9	10,7
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,24	0,12	65,98
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Овощной отвар	400	400				
	Выход 500			4,19	11,76	33,68	257,34

№ 120. Суп рисовый с помидорами
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Помидоры	30	20	0,22	0,04	0,76	4,28
4.	Перец болгарский	30	20	0,26	0,02	0,98	5,14

5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
7.	Овощной отвар	300	300				
8.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
	Выход 400			2,71	5,94	19,96	144,14

Морковь, нарезанную мелкими кубиками, припускают до полуготовности в овощном отваре со сливочным маслом, соединяют с нарезанными кубиками помидорами без кожицы, припускают еще 5–10 мин. В кипящий овощной отвар (рец. 82) засыпают перебранный и промытый рис, дают закипеть, добавляют припущенные овощи, варят до готовности. При подаче кладут сметану. Помидоры можно заменить 20,0 мл томатного сока.

№ 121. Суп-лапша на курином бульоне

№	На диеты № 4в, 11, 14, 15, 10, 10с, 7						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яйцо	1/4 шт.	12	1,52	1,38	0,08	18,82
2.	Мука пшеничная в/с	40	40	4,32	0,52	27,96	133,8
3.	Бульон куриный	450	450				
	Выход 500			5,84	1,9	28,04	152,62

Для приготовления лапши в холодную воду вводят сырые яйца, перемешивают, добавляют муку и замешивают крутое тесто, которое выдерживают 20–30 мин. Куски готового теста кладут на стол, посыпанный мукой, и раскатывают в пласт толщиной 1,5 мм. Пересыпанные мукой сложенные пласты нарезают на полоски шириной около 4 см и режут соломкой. Лапшу подсушивают 2–3 ч., кладут в кипящий бульон и варят до готовности.

Прозрачные супы

№ 122. Бульон мясной прозрачный

Для приготовления супов

№	На диеты № 4в, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Кости пищевые	250	250	37,5	12,5	-	262,5
2.	Говядина	203	150	27,9	24,0	-	327,6

3.	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
4.	Петрушка (корень)	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
5.	Лук репчатый	10	8	0,11	0,02	0,65	3,22
6.	Вода	1250	1250				
	Выход 1000			65,82	36,55	1,72	599,11

Мелко измельченные кости промывают, заливают холодной водой, доводят до кипения и варят 3–4 ч. на слабом огне, периодически удаляя пену и жир. За 30 мин. до конца варки кладут очищенные и нарезанные крупными кусочками морковь, петрушку и репчатый лук. Готовый костный бульон процеживают. Для приготовления оттяжки мясо пропускают через мясорубку, заливают холодной водой и настаивают на холоде 1–2 ч., добавляют слегка взбитые яичные белки и перемешивают. Подготовленную оттяжку, подпеченные без жира морковь и лук вводят в обезжиренный костный бульон при 40–45°C, перемешивают, проваривают 20–30 мин. при слабом кипении, пока поднявшийся наверх сгусток белка не оседет. По окончании варки с бульона снимают жир, осторожно процеживают и снова доводят до кипения.

№ 123. Бульон с яичными хлопьями

№	На диеты № 4в, 8, 9, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Бульон мясной	500	500	32,91	18,27	0,86	299,51
2.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 500			35,49	24,19	1,06	363,91

В слегка кипящий прозрачный бульон (рец. 122) при помешивании вливают через сито или дуршлаг взбитые сырые яйца. Бульон солят, доводят до кипения, но не кипятят. При отпуске кладут кусочек сливочного масла.

№ 124. Бульон с клецками

№	На диеты № 4в, 8, 9, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Бульон мясной	500	500	32,91	18,27	0,86	299,51
2.	Говядина (котлетное мясо)	50	50	9,3	8,0	-	109,2

3.	Рис	5	5	0,35	0,05	3,7	16,65
4.	Молоко 2,5%	13	13	0,37	0,32	0,62	6,84
5.	Зелень (укроп)	7	5	0,13	0,03	0,32	2,04
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
7.	Яйцо	1/8 шт.	5	0,63	0,57	0,04	7,81
	Выход 500/60			43,73	30,86	5,6	475,0

Мясо, дважды измельченное в мясорубке, соединяют с вязкой рисовой кашей, добавляют охлажденную воду и перемешивают. Для приготовления вязкой массы в котлетную массу вводят сливочное масло, яичные белки, охлажденное молоко и взбивают деревянной веселкой или ложкой до получения нежной однородной массы. Готовую массу раскладывают в специальные формы или разделяют при помощи кондитерского мешочка и варят на пару. Подают с бульоном (рец. 122).

№ 125. Бульон с омлетом

№	На диеты № 4в, 8, 9, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Бульон мясной	350	350	23,03	12,79	0,6	209,63
2.	Молоко 2,5%	25	25	0,72	0,63	1,2	13,35
3.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 400			26,33	19,34	2,0	287,38

Яйца, молоко, соль хорошо перемешивают и процеживают, затем разливают в формы или противни, смазанные сливочным маслом, и варят на водяной бане при температуре не выше 85°C. Соединяют с бульоном (рец. 122).

№ 126. Бульон с цветной капустой

№	На диеты № 4в, 8, 9, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Бульон мясной	350	350	23,03	12,79	0,6	209,63
2.	Капуста цветная	144	75	1,87	0,2	3,15	21,88
	Выход 400			24,9	12,99	3,75	231,51

Капусту разбирают на мелкие соцветия и варят в подсоленной воде. Соединяют с бульоном (рец. 122).

№ 127. Рыбный бульон с фрикадельками

№	На диеты № 4в, 8, 9, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	140	70	12,88	0,77	-	58,45
2.	Хлеб белый	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
3.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
4.	Вода для фарша	15	15	-	-	-	-
Бульон рыбный							
1.	Рыбные пищевые отходы	200	200	-	-	-	-
2.	Яйцо для оттяжки	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Корень петрушки	7	5	0,07	-	0,55	2,48
4.	Лук репчатый	24	20	2,01	0,04	1,64	14,96
5.	Вода	520	520				
Выход 400/75				18,44	3,21	7,63	133,17

Подготовленные рыбные пищевые отходы заливают холодной водой, после закипания снимают пену, добавляют петрушку, лук и варят 40–50 мин. при слабом кипении. Готовый бульон процеживают и осветляют яичными белками, для чего в бульон, охлажденный до 50–60°C, вводят яичные белки, тщательно смешанные с 5-кратным количеством холодного бульона, размешивают и варят при слабом кипении 20–30 мин. Готовый бульон процеживают. Фрикадельки припускают отдельно и кладут в бульон при отпуске. Технологию приготовления фрикаделек см. в рец. 116.

№ 128. Уха ростовская

№	На диеты № 4в, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	228	125	23,0	1,37	-	104,33
2.	Кости рыбные	100	100	17,5	2,0	-	88,0
3.	Картофель	200	150	3,0	0,6	24,45	115,2
4.	Петрушка (корень)	27	20	0,3	-	2,2	10,0
5.	Лук репчатый	30	25	0,35	0,05	2,05	10,05
6.	Помидоры свежие	100	85	0,93	0,17	3,23	18,17
7.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07
8.	Петрушка зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
9.	Вода	550	550				
Выход 500				45,38	15,08	32,5	447,24

Из рыбных костей варят бульон и процеживают. В кипящий бульон закладывают картофель и овощи, нарезанные дольками. За 10–15 мин. до окончания варки кладут филе судака (с кожей и реберными костями) 1–2 куса на порцию, затем помидоры, нарезанные дольками. По окончании варки в уху кладут сливочное масло.

Холодные супы

№ 129. Свекольник холодный из сырой свеклы

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	100	80	1,2	0,08	7,04	33,68
2.	Огурцы свежие	63	50	0,4	0,05	1,25	7,05
3.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Простокваша	225	225	6,75	1,12	8,55	71,28
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
7.	Настой свеклы	125	125	-	-	-	-
8.	Лимонная кислота	Немного					
	Выход 500			11,39	7,55	22,65	204,11

Свеклу промывают, очищают и натирают на терке с мелкими отверстиями. Огурцы и вареные яйца шинкуют. Подготовленные продукты заливают простоквашей и охлажденным свекольным настоем, добавляют сахар и перемешивают. При отпуске заправляют сметаной. Для приготовления настоя свеклу промывают, очищают, натирают на терке, заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, но не кипятят. Отвар настаивают 20–30 мин. и процеживают.
Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с суп готовится и подается без соли.

№ 130. Свекольник холодный с отварной свеклой

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	100	80	1,2	0,08	7,04	33,68
2.	Огурцы свежие	100	80	0,64	0,08	2,0	11,28
3.	Яйцо	1/4 шт.	12	1,52	1,38	0,08	18,82
	Сметана 20%	30	30	0,75	6,0	1,02	61,08

4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
5.	Лимонная кислота	Немного					
6.	Укроп	7	5	0,12	0,03	0,32	2,03
7.	Лук зеленый	25	20	0,26	0,02	0,64	3,78
8.	Настой свеклы	350	350				
	Выход 500			4,49	7,59	16,09	150,63

№ 130. Свекольник холодный с отварной свеклой
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	125	100	1,5	0,1	8,8	42,1
2.	Огурцы свежие	63	50	0,4	0,05	1,25	7,05
3.	Яйцо	1/4 шт.	12	1,52	1,38	0,08	18,82
	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
4.	Сахар	4	4	-	-	3,99	15,96
5.	Лимонная кислота	Немного					
6.	Укроп	7	5	0,12	0,03	0,32	2,03
7.	Лук зеленый	18	15	0,19	0,02	0,48	2,86
8.	Настой свеклы	350	350				
	Выход 500			4,23	5,58	15,6	129,54

Свеклу промывают, варят в подкисленной воде, охлаждают, очищают от кожуры, нарезают тонкой соломкой, соединяют с нашинкованными огурцами и луком, вареными яйцами, заливают свекольным настоем. При отпуске заправляют сахаром, охлажденной сметаной, зеленью, по вкусу – лимонной кислотой. Приготовление настоя свеклы – см. рец. 129.

№ 131. Борщ холодный

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	100	80	1,2	0,08	7,04	33,68
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук зеленый	31	25	0,32	0,03	0,8	4,75
4.	Огурцы свежие	63	50	0,4	0,05	1,25	7,05
5.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
6.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96

7. Уксус 3%	8	8	-	-	2,3	9,2
8. Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
9. Вода	400	400				
Выход 500			5,22	6,48	18,58	153,52

Свеклу и морковь нарезают соломкой. Свеклу припускают с уксусом до готовности. Морковь припускают отдельно, соединяют со свеклой, добавляют горячую воду, сахар, доводят до кипения и охлаждают. При отпуске в порционную посуду кладут нарезанные огурцы, лук, яйца, сметану.

№ 132. Борщ холодный мясной

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина 2-й категории	104	74	14,8	7,25	-	124,45
2.	Свекла	100	80	1,2	0,08	7,04	33,68
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Лук зеленый	31	25	0,32	0,03	0,8	4,75
5.	Огурцы свежие	63	50	0,4	0,05	1,25	7,05
6.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
7.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
8.	Уксус 3%	8	8	-	-	2,3	9,2
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
10.	Вода	400	400				
	Выход 500			20,02	13,73	18,58	277,97

Вареную куском говядину нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Готовят и отпускают борщ, как указано в рец. 131.

№ 133. Борщ холодный рыбный

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Треска	110	85	13,6	0,51	-	58,99
2.	Свекла	100	80	1,2	0,08	7,04	33,68
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Лук зеленый	31	25	0,32	0,03	0,8	4,75
5.	Огурцы свежие	63	50	0,4	0,05	1,25	7,05
6.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
7.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96

8.	Уксус 3%	8	8	-	-	2,3	9,2
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
10.	Вода	400	400				
	Выход 500			18,82	6,99	18,58	212,51

Норма закладки указана на треску потрошеную, обезглавленную. Рыбу отваривают, охлаждают, кладут в борщ при отпуске. Готовят и отпускают борщ, как рекомендовано в рец. 131.

№ 134. Борщ литовский холодный

№	На диеты № 3, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Огурцы свежие	63	50	0,4	0,05	1,25	7,05
2.	Свекла	63	50	0,75	0,05	4,4	21,05
3.	Лук зеленый	10	8	0,1	-	0,25	1,42
4.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Кефир	250	250	7,25	6,25	10,0	125,25
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Вода	125	125				
	Выход 500			11,54	12,65	16,72	226,9

Охлажденный нежирный кефир разводят холодной кипяченой водой (2:1). Вареную очищенную свеклу и свежие огурцы нарезают соломкой, зеленый лук мелко шинкуют, заливают кефиром. При отпуске кладут половину вареного яйца, сметану, зелень.

№ 135. Щи зеленые с мясом

№	На диеты № 3, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Щавель	66	50	0,75	0,15	1,45	10,15
2.	Шпинат	68	50	1,45	0,15	1,0	11,15
3.	Лук зеленый	31	25	0,32	0,03	0,8	4,75
4.	Огурцы свежие	37	30	0,24	0,03	0,75	4,23
5.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
6.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
7.	Говядина II категории	104	74	14,8	7,25	-	124,45
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
9.	Вода	375	375				
	Выход 500			20,6	13,91	9,81	246,83

Щавель и шпинат пропускают по отдельности, протирают, смешивают, разводят горячей водой, добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают. Вводят мелко нашинкованный зеленый лук, яйцо, нарезанные и очищенные огурцы. При отпуске кладут сметану, зелень, кусочек мяса.

№ 136. Щи зеленые с рыбой

№	На диеты № 3, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Треска	110	85	13,6	0,51	-	58,99
2.	Щавель	66	50	0,75	0,15	1,45	10,15
3.	Шпинат	68	50	1,45	0,15	1,0	11,15
4.	Лук зеленый	31	25	0,32	0,03	0,8	4,75
5.	Огурцы свежие	37	30	0,24	0,03	0,75	4,23
6.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
7.	Сахар	5	5	-	-	4,90	19,96
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
9.	Вода	375	375				
	Выход 500			19,4	7,17	9,81	181,37

Способ приготовления такой же, как в рец. 135. Рыбу отваривают, охлаждают, кладут в щи при отпуске.

№ 137. Суп зимний на томатном соке (хуплама)

№	На диеты № 3, 6, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина II категории	51	37	7,4	3,62	-	62,18
2.	Морковь	12	10	0,13	0,01	0,69	3,37
3.	Редька	36	25	0,47	-	1,75	8,88
4.	Картофель	67	50	1,0	0,2	8,15	38,4
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Чеснок	4	3	0,19	0,02	0,89	4,5
7.	Масло топленое	15	15	0,03	14,85	-	133,77
8.	Сок томатный	350	350	3,5	0,35	10,15	57,75
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 500			13,5	23,09	23,95	357,61

Мясо пропускают через крупную решетку мясорубки, добавляют измельченный чеснок, тонко нашинкованные морковь и редьку. Кар-

тофель очищают и нарезают мелкими кубиками. Все перемешивают. На растопленном масле обжаривают репчатый лук, нарезанный кольцами. Сверху на него выкладывают мясной и овощной фарш. При помешивании все тушат до полуготовности. Затем продукты заливают водой, доводят до готовности. При подаче мясо-овощной фарш заливается томатным соком, взбитым со сметаной.

№ 138. Хлебный квас для окрошки

№	На диеты № 3, 6, 8, 9, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Сухари из ржаного хлеба	40	40	4,8	0,72	27,32	134,96
2.	Сахар	30	30	-	-	29,94	119,76
3.	Дрожжи	2	2	0,25	0,1	0,17	2,58
4.	Вода	1000	1000				
	Выход 1000			5,05	0,82	57,43	257,3

Ржаной хлеб нарезают мелкими кусочками, поджаривают, не пережигая, измельчают до величины частиц 5–6 мм и засыпают тонкой струей при непрерывном помешивании в воду, предварительно кипяченую и охлажденную до 80°C (половину нормы). Засыпанные в воду сухари оставляют на 1–1,5 ч. для настаивания в теплом месте, при периодическом их помешивании. Полученное сусло сливают, а сухари снова заливают оставшейся водой и вторично настаивают 1–1,5 ч., затем сусло сливают, смешивают с первым, вводят сахар и дрожжи. Температура сусла при введении дрожжей и в течение всего процесса брожения (8–12 ч.) должна быть 23–25°C. После брожения квас процеживают и охлаждают.

№ 139. Окрошка овощная

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Квас хлебный (рец. 138)	300	300	1,51	0,24	17,22	77,08
2.	Картофель	69	50	1,0	0,2	8,15	38,4
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Лук зеленый	38	30	0,39	0,03	0,96	5,67
5.	Редис красный	27	20	0,24	0,02	0,68	3,86
6.	Огурцы свежие	82	65	0,52	0,06	1,62	9,1

7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
8.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
9.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
10.	Укроп	5	4	0,1	0,02	0,25	1,58
	Выход 500/20			7,06	6,89	36,07	234,53

Сваренный в кожуре картофель очищают мелкими кубиками. Огурцы и редис предварительно очищают, нарезают кубиками или короткой соломкой. Белки яиц, сваренных вкрутую, мелко нарезают, а желтки растирают с частью сметаны, сахаром и разводят класом. В приготовленную смесь добавляют растертый с солью лук, нарезанные продукты, все перемешивают. Остальную часть сметаны кладут в порционную посуду при отпуске.

Примечание: на диеты 5, 7, 10 окрошка готовится без лука и редиса.

№ 140. Окрошка мясная

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина II категории	104	74	14,8	7,25	-	124,45
2.	Картофель	69	50	1,0	0,2	8,15	38,4
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Лук зеленый	38	30	0,39	0,03	0,96	5,67
5.	Редис красный	27	20	0,24	0,02	0,68	3,86
6.	Огурцы свежие	82	65	0,52	0,06	1,62	9,1
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
8.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
9.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
10.	Укроп	5	4	0,1	0,02	0,25	1,58
11.	Клас хлебный	300	300	1,51	0,24	17,22	77,08
	Выход 500/20						

Вареную говядину нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. Готовят и отпускают окрошку, как указано в рец. 139.

Примечание: на диеты 5, 7, 10 с окрошка готовится без лука и редиса.

№ 141. Окрошка рыбная

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Квас хлебный (реп. 138)	300	300	1,51	0,24	17,22	77,08
2.	Судак	150	90	16,56	0,99	-	71,15
3.	Лук зеленый	63	50	0,65	0,05	1,6	9,45
4.	Огурцы свежие	125	100	0,8	0,1	2,5	14,1
5.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
6.	Зелья петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 500/20			22,74	7,7	22,52	250,34

Отварную холодную рыбу и очищенные от кожицы огурцы нарезают мелкими ломтиками. Зеленый лук тонко шинкуют и растирают с солью до образования сока. Сваренные вкрутую яйца мелко шинкуются. В порционную посуду кладутся сметана, кусочки яйца, зеленый лук, все перемешивается и разводится квасом. Добавляются остальные подготовленные продукты, размешиваются, посыпаются зеленью петрушки.

Примечание: на диеты 5, 7, 10с окрошка готовится без лука.

№ 142. Окрошка овощная с кальмарами

№	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Квас хлебный	300	300	1,51	0,24	17,22	77,08
2.	Кальмары (филе)	178	75	13,5	1,65	1,5	74,85
3.	Картофель	69	50	1,0	0,2	8,15	38,4
4.	Лук зеленый	18	15	0,19	0,02	0,48	2,86
5.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
6.	Огурцы свежие	64	52	0,42	0,05	1,3	7,33
7.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
8.	Укроп	5	4	0,1	0,02	0,25	1,58
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 500/20			19,76	8,48	34,71	294,2

Филе кальмара размораживают в холодной воде, опускают на 3–6 мин. в горячую воду (температура 60–65°C, соотношение воды и кальмара 3:1) и удаляют пленку. Подготовленное филе тщательно промывают в воде 2–3 раза, опускают в кипящую подсоленную воду, варят

3–5 мин., охлаждают, нарезают мелкими кусочками. Нашинкованный зеленый лук растирают с небольшим количеством соли до появления сока. Отварной картофель нарезается ломтиками, белок сваренного вкрутую яйца мелко шинкуется. Желток смешивается с сахаром, сметаной и разводится квасом. К приготовленной смеси добавляют кусочки кальмаров, подготовленные огурцы, картофель, зеленый лук, перемешивают. При подаче заправляют сметаной и посыпают нарезанным укропом.

Примечание: на диеты 5, 7, 10с окрошка готовится без лука.

№ 143. Окрошка с морским гребешком

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Квас хлебный (рец. 138)	300	300	1,51	0,24	17,22	77,08
2.	Филе морского гребешка	105	50	8,75	1,0	-	44,0
3.	Картофель	69	50	1,0	0,2	8,15	38,4
4.	Горошек зеленый консервирован- ный	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
5.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
6.	Огурцы свежие	64	52	0,42	0,05	1,3	7,33
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
8.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
9.	Укроп	5	4	0,1	0,02	0,25	1,58
	Выход 500/20			15,82	7,85	34,39	271,40

Замороженный морской гребешок оттаивается в воде при комнатной температуре 2–3 ч., затем тщательно промывается в холодной воде. Подготовленное таким образом мясо морского гребешка выкладывается в кипящую подсоленную воду и варится 10 мин. Охлажденное вареное мясо морского гребешка и очищенные от кожицы огурцы нарезаются мелкими кубиками. Вареный в кожуре картофель очищается, нарезается кубиками. Белок яйца, сваренного вкрутую, мелко шинкуется, а желток растирается с сахаром, сметаной и разводится квасом. В приготовленную смесь добавляются нарезанные продукты, горошек, все перемешивается. При подаче окрошка посыпается укропом.

Примечание: на диеты 8, 9 окрошка готовится без картофеля.

№ 144. Окрошка на кефире

№	На диеты № 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кефир обезжиренный	250	250	7,5	0,13	10,0	71,17
2.	Говядина II категории	116	80	16,0	7,84	-	134,56
3.	Огурцы свежие	75	60	0,48	0,06	1,5	8,46
4.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Укроп	5	4	0,1	0,02	0,25	1,58
	Выход 500/20			27,12	14,35	17,56	307,87

Вареное мясо и яйца, свежие огурцы нарезают мелкими кубиками или короткой соломкой. В кефир, смешанный с холодной кипяченой водой, добавляют сахар и хранят на холоде. При отпуске в порционную посуду кладут сметану, нарезанные продукты, наливают охлажденную смесь и посыпают мелко нарезанным укропом.

№ 145. Холодник с пастой «Океан»

№	На диеты № 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Паста «Океан»	50	40	7,56	2,72	-	54,72
2.	Лук зеленый	44	35	0,45	0,03	1,12	6,55
3.	Огурцы свежие	125	100	0,8	0,1	2,5	14,1
4.	Яйца	1/4 шт.	12	1,52	1,38	0,08	18,82
5.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Квас хлебный (рец. 138)	350	350	1,51	0,24	17,22	77,08
	Выход 500/20			12,52	8,49	21,98	214,41

Брикеты пасты размораживают на воздухе 2–6 ч., кладут в сотейник слоем 2–3 см, заливают горячей водой (10% к массе пасты) и припускают 5–10 мин., охлаждают. Мелко нарезанные лук, огурцы и рубленые яйца смешивают с пастой и заливают квасом. При подаче холодник заправляют сметаной и посыпают зеленью.

Сладкие супы

№ 146. Суп из свежих плодов

№	На диеты № 3,5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Дыня	26	20	0,12	0,06	1,48	6,94
2.	Груши	32	20	0,08	0,06	2,06	9,1
3.	Яблоки	32	20	0,08	0,08	1,96	8,88
4.	Персики	22	20	0,18	0,02	1,9	8,5
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
7.	Вода	300	300				
	Выход 400/20			0,96	4,22	28,04	153,98

Яблоки, груши, дыню и персики очищают от кожуры, удаляют семена, нарезают мелкими дольками. Кожуру яблок, груш, персиков заливают горячей водой, варят 5–10 мин., настаивают 15–20 мин. и процеживают. В отвар добавляют воду (до нормы), сахар, закладывают яблоки и груши, варят 5–10 мин., кладут персики и дыню, доводят до кипения и прекращают нагрев. При отпуске заправляют сметаной.

№ 147. Суп из сушеных фруктов

№	На диеты № 3,5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сухофрукты	50	50	1,47	0,22	29,01	123,9
2.	Крахмал	10	10	0,1	-	7,96	31,88
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Лимонная кислота	Немного					
	Выход 400			1,48	0,22	56,93	235,62

Сушеные фрукты перебирают, промывают теплой водой и сортируют по видам. Крупные экземпляры яблок и груш нарезают на 2–4 части, заливают водой и варят 15–20 мин., вводят остальные фрукты, варят еще 10–15 мин. Всыпают сахар, добавляют разведенный холодной водой крахмал, доводят до кипения. Суп подается с вареным рассыпчатым рисом.

№ 148. Яблочный суп с курагой и ревенем

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Ревень овощной свежий	67	50	0,35	0,05	1,25	6,85
2.	Яблоки	72	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Курага	25	25	1,3	0,08	12,75	56,92
4.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
5.	Крахмал	10	10	0,1	-	7,96	31,88
	Выход 500			1,86	0,33	46,82	197,69

У яблок очищают кожицу, удаляют семенное гнездо, курагу предварительно замачивают, ревень очищают от кожицы. Подготовленные яблоки, курагу и ревень нарезают, отваривают в воде с добавлением сахара в течение 5–10 мин. Готовый отвар процеживают. Часть плодов и ревеня протирают, часть оставляют нарезанными, заливают отваром, доводят до кипения и заваривают крахмалом.

№ 149. Суп-пюре из сушеных плодов

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курага	60	60	3,12	0,18	30,6	136,5
2.	Яблоки сушеные	50	50	1,1	0,05	29,5	122,85
3.	Сахар	50	50	-	-	49,9	199,6
4.	Крахмал картофельный	8	8	0,01	-	6,36	25,48
5.	Корица молотая	0,1	0,1	-	-	-	-
6.	Вода	500	500				
	Выход 500			4,23	0,23	116,36	484,43

Сушеные яблоки, курагу перебирают, тщательно промывают, крупные яблоки режут на части, заливают холодной водой и варят до готовности. Затем протирают, добавляют сахар, корицу, доводят до кипения. Вводят крахмал и снова доводят до кипения.

№ 150. Суп из свежих яблок на настое шиповника

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яблоки	150	130	0,52	0,52	12,74	57,72

2.	Шиповник сушеный	25	25	0,85	0,35	12,07	54,83
3.	Сахар	40	40	-	-	39,92	159,68
4.	Крахмал	5	5	-	-	3,98	15,92
5.	Кислота лимонная 5%	10	10	-	-	-	-
6.	Корица	0,2	0,2	-	-	-	-
7.	Вода	400	400				
	Выход 500			1,37	0,87	68,71	288,15

Очищенные яблоки мелко режут, засыпают сахаром, толченой корицей и ставят на холод. Промытые плоды шиповника, кожуру яблок заливают кипящей водой, добавляют лимонную кислоту и варят 10 мин. в закрытой эмалированной посуде. Отвару дают настояться 5–6 ч., процеживают, нагревают до кипения, вводят при размешивании разведенный в холодной воде крахмал, смешанные с сахаром яблоки и доводят до кипения.

К супу подается рис отварной (на диету 1 – протертый).

Блюда и гарниры из картофеля и овощей

№ 151. Картофель отварной с маслом

Вариант 1

№	Продукты	На диеты № 1, 3, 5, 5а, 6, 7, 10, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	210	150	3,0	0,6	23,7	112,2
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
3.	Масло растительное	-	-	-	-	-	-
4.	Соль	1	1	0	0	0	0
	Выход 150			3,04	4,225	23,765	145,245

№ 151. Картофель отварной с маслом

Вариант 2

№	Продукты	На диеты № 1, 3, 5, 5а, 6, 7, 10, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	150	100	2,0	0,4	15,8	74,8
2.	Масло сливочное	-	-				

3.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
4.	Соль	1	1	0	0	0	0
	Выход 150			2,0	10,39	15,8	164,71

Очищенный картофель варят на пару клубнями до размягчения (около 45 мин.). Отпускают отварной картофель целыми клубнями, политыми сливочным или растительным маслом.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли. На диету 4в готовят только со сливочным маслом.

№ 152. Пюре картофельное с маслом

Вариант 1

№	Продукты	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	210	150	3,0	0,6	24,45	115,2
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,45	26,85
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Масло растительное	-	-	0	0	0	0
5.	Соль	1	1	0	0	0	0
	Выход 200			4,49	5,47	26,965	175,09

№ 152. Пюре картофельное с маслом

Вариант 2

№	Продукты	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	210	150	3,0	0,6	23,7	112,2
2.	Молоко	50	50	1,5	0,025	2,45	16,025
3.	Масло сливочное	-	-	-	-	-	-
4.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
5.	Соль	1	1	-	-	-	-
	Выход 200			4,5	10,84	26,15	218,135

Очищенный картофель кладут целиком в кипящую подсоленную воду, варят до готовности (около 30 мин.), воду сливают, картофель подсушивают. Вареный горячий картофель протирают при температуре не ниже 8°C. В горячий протертый картофель, непрерывно помешивая, добавляют в 2-3 приема горячее кипяченое молоко. Смесь взбивают до

получения пышной однородной массы. Поры порционируют, поливают растопленным сливочным или растительным маслом.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли. На диету 4в готовят только со сливочным маслом.

№ 153. Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)
Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	210	150	3,0	0,6	23,7	112,2
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Соль	1	1	0	0	0	0
	Выход 110			3,08	7,85	23,83	178,29

№ 153. Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)
Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	280	200	4,0	0,8	31,6	149,6
2.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
3.	Соль	1	1	0	0	0	0
	Выход 150			4,12	11,675	31,795	248,735

Картофель, сваренный в кожуре, охлаждают, очищают, нарезают тонкими ломтиками, солят, кладут на сковороду с разогретым маслом и жарят, периодически встряхивая. При отпуске картофель поливают растопленным маслом.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 154. Картофель печеный

№	На диеты № 3, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Картофель	313	250	5	1	40,75	192
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 250			5,08	8,25	4,88	258,09

Хорошо промытые, целые, примерно одинаковые по размеру клубни обтирают, завертывают в фольгу или пергамент, укладывают

на противень и пекут до готовности. Отпускают в кожуре горячим. Отдельно подают кусочек сливочного масла.

№ 155. Картофель, запеченный под соусом бешамель

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	275	206	4,12	0,824	33,578	158,208
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	53,045
3.	Сыр советский	5	5	1,22	1,555	0	18,875
Соус бешамель:							
4.	Молоко	50	50	1,5	0,025	2,45	16,025
	Мука пшенич. 1-го сорта	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 235			7,475	9,729	39,548	275,653

Сырой очищенный картофель варят в подсоленной воде, воду сливают, картофель подсушивают, затем нарезают ломтиками. Подготовленный картофель укладывают на сковороду или противень, смазанные маслом, заливают соусом бешамель, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и запекают.

Для приготовления соуса муку подсушивают в жарочном шкафу без изменения цвета слоем не более 5 см (при температуре 110–120°C), охлаждают до 50°C, смешивают с размягченным сливочным маслом. Смесь при непрерывном помешивании заливают кипящим молоком и проваривают 5–7 мин.

№ 156. Картофель, запеченный с сыром

№	На диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	240	180	3,6	0,72	29,34	138,24
2.	Сыр советский	20	20	4,88	6,22	-	75,5
3.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 200			9,12	10,575	30,385	253,195

Вымытый и очищенный картофель нарезают тонкими кружочками, сыр нарезают тонкими длинными ломтиками, предварительно срезав корочку. В смазанную маслом кастрюлю выкладывают, чере-

дую, слои картофеля и сыра (нижний – картофельный, верхний – сыр). Через каждые 2 слоя кладут несколько кусочков масла. Заливают молоком, закрывают крышкой и ставят на 1 ч. в нежаркую духовку. За 20 мин. до готовности снимают крышку.

№ 157. Картофель, запеченный с яйцами и помидорами

№	На диеты № 4в, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	203	152	3,04	0,608	1,956	26,696
2.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
3.	Помидоры свежие	93	79	0,869	0,158	3,002	16,906
4.	Лук репчатый	36	30	0,42	0,06	2,46	12,06
5.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
	Выход 230			14,609	20,901	8,173	280,526

Предварительно сваренный в кожуре картофель нарезают ломтиками и слегка обжаривают. Репчатый лук нарезают полукольцами и пассеруют. Картофель смешивают с луком, раскладывают на сковороде или противне, смазанном маслом. Помидоры ошпаривают кипятком, очищают от кожицы, нарезают дольками, кладут поверх картофеля. Затем заливают взбитыми яйцами и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают маслом.

№ 158. Запеканка картофельная с творогом

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	220	165	3,3	0,66	26,895	126,72
2.	Творог 9%	30	30	5,4	2,7	0,9	49,5
3.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Сухари	3	3	0,255	0,318	2,139	12,438
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 200			10,765	12,453	30,749	278,133

Картофель очищают и варят, горячим протирают, соединяют с протертым творогом, яйцами, маслом. Полученную массу равномерно размешивают, укладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность разравнивают и заливают сметаной, взбитой с яйцами. Запекают в жарочном шкафу. Отпускают со сметаной.

№ 159. Запеканка картофельная с овощами

№	На диеты № 3, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	133	100	2,0	0,4	16,3	76,8
2.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Горошек зеленый консервированный	46	30	0,93	0,06	1,95	12,06
5.	Капуста белокочанная	70	56	1,008	0,056	2,632	15,352
6.	Масло растительное	5	5	-	4,995	-	44,955
7.	Мука пшеничная 1-го сорта	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
8.	Сметана 20%	25	25	0,625	5	0,85	50,9
9.	Сыр советский	5	5	1,22	1,555	0	15,215
	Выход 200/20			6,925	15,806	27,947	278,262

Картофель и морковь отваривают, нарезают ломтиками. Капусту шинкуют и припускают с добавлением сливочного масла. На смазанный маслом противень выкладывают картофель, затем морковь, затем снова картофель, затем горошек, снова картофель, капусту и сверху – картофель. В середину слоев вводят соус (растительное масло, смешанное с мукой, разведенное сметаной). Верх смазывают сметаной, посыпают тертым сыром и запекают. Отпускают со сметаной.

№ 160. Котлеты картофельные со сметаной

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	213	160	3,2	0,64	26,08	122,88
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
3.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Мука пшеничная	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 150/20			5,565	5,49	30,285	228,81

Очищенный картофель варят, обсушивают и протирают горячим. В протертый картофель, охлажденный до 40–50°C, добавляют яйца, массу перемешивают, из нее формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в муке и запекают в жарочном шкафу. Подают со сметаной.

№ 161. Котлеты картофельные с творогом и сметаной

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	213	160	3,2	0,64	26,08	122,88
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
3.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Мука пшеничная	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
5.	Творог 9%	75	75	13,5	6,75	2,25	123,75
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 225/20			19,065	16,24	32,485	352,555

Картофельную массу готовят, как указано в рец. 160, и соединяют с протертым творогом, мукой, яйцами, растопленным маслом. Полученную массу хорошо вымешивают, формируют из нее котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в муке и запекают в жарочном шкафу. Подают со сметаной.

№ 162. Зразы картофельные с овощами

№	На диеты № 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	233	175	3,5	0,7	28,525	134,4
2.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
3.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
4.	Мука пшеничная 1-го сорта	10	10	1,11	0,15	6,78	32,9
5.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
6.	Капуста белокачанная	25	20	0,36	0,02	0,94	5,38
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 200/20			7,64	9,675	39,42	275,305

Из картофельной массы, приготовленной как для котлет (рец. 160), формируют лепешки по 2 шт. на порцию. На середину лепешки кладут овощной фарш и соединяют ее края так, чтобы фарш был внутри изделия. Затем изделие панируют в муке, придавая форму кирпичика с овальными краями, и запекают. При отпуске поливают сметаной.

Для приготовления овощного фарша морковь, капусту мелко шинкуют и припускают с добавлением горячего молока и масла.

№ 163. Зразы картофельные с творогом

№	На диеты № 1, 4, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52
2.	Творог 9%	45	45	8,1	4,05	1,35	74,25
3.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Мука пшеничная 1-го сорта	25	25	2,775	0,375	16,95	82,275
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 200/20			16,755	11,41	42,005	369,23

Вареный картофель горячим пропускают через мясорубку, добавляют муку, масло, яйца (половину нормы), перемешивают. Творог пропускают через мясорубку, смешивают с оставшимися яйцами. Из картофельной массы и творога формируют зразы, панируют их в муке и запекают в жарочном шкафу. Отпускают со сметаной.

№ 164. Картофельное пюре с морковью

№	На диеты № 1, 4н, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	240	180	3,6	0,72	29,34	138,24
2.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
3.	Молоко	50	50	1,5	0,025	2,45	16,025
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 275			5,79	4,42	35,305	204,16

Морковь нарезают крупными кусочками произвольной формы, припускают. Картофель варят, обсушивают, протирают вместе с морковью в горячем виде (не ниже 75–80°C), вводят сливочное масло, в 2–3 приема горячее молоко и взбивают до пышной массы. При отпуске пюре выкладывают на тарелку, сверху кладут кусочек сливочного масла.

№ 165. Морковь, тушенная с черносливом

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	188	150	1,95	0,15	1,035	13,29
2.	Чернослив	53	40	0,92	0,28	23	98,2

3.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 170/20			4,01	8,065	25,76	191,665

Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками и тушат в молоке с маслом до полуготовности, затем добавляют замоченный чернослив и тушат до полной готовности. Подают со сметаной.

№ 166. Запеканка морковно-творожная

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	140	112	1,456	0,112	7,728	37,744
2.	Творог 9%	50	50	9	4,5	1,5	82,5
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
5.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
6.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 160/120			13,642	13,267	18,819	245,247

Морковь очищают, нарезают кусочками и припускают в молоке с маслом, затем пропускают через мясорубку. Полученное морковное пюре соединяют с густой манной кашей (рис. 234). Добавляют протертый творог, яйца, сахар и перемешивают. Смесь выкладывают на смазанный маслом противень, разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Готовую запеканку подают со сметаной.

№ 167. Пудинг морковный с рисом и творогом

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	125	100	1,3	0,1	6,9	33,7
2.	Рис	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
3.	Творог 9%	40	40	7,2	3,6	1,2	66
4.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,795	0,091	20,423
5.	Молоко	40	40	1,2	0,02	1,96	12,82
6.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 185			12,441	8,99	22,066	218,938

Морковь мелко шинкуют и припускают до готовности в молоке, соединяют с отварным рисом, протертым творогом, сахаром, маслом, яичными желтками. Массу хорошо вымешивают, вводят взбитые белки, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу.

№ 168. Слойка морковно-творожная

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	118	94	1,222	0,094	6,486	31,678
2.	Творог 9%	80	80	14,4	7,2	2,4	13,2
3.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
4.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
5.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
6.	Манная крупа	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 180/20			18,808	15,949	18,477	169,881

Морковь шинкуют соломкой и припускают с добавлением молока и масла. Перед окончанием тонкой струей всыпают манную крупу и дают ей провариться. Готовую массу немного охлаждают, вводят в нее часть яиц и сахара, выкладывают на подготовленный противень, сверху помещают слой творога, смешанного с оставшимися яйцами и сахаром. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу. Слойку нарезают на порции и отпускают со сметаной.

№ 169. Котлеты морковные

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	140	112	1,456	0,112	7,728	37,744
2.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
3.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
6.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
7.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455

8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 130/15			5,197	8,842	20,709	179,202

Морковь шинкуют соломкой и припускают с добавлением молока и масла. Перед окончанием всыпают тонкой струей манную крупу и дают ей провариться. Готовую массу немного охлаждают, добавляют яйца, сахар, перемешивают и формируют котлеты (по 2 шт. на порцию), панируют их в муке. Котлеты выкладывают на смазанный маслом противень, поливают сметаной (5 г) и запекают в жарочном шкафу. Подают со сметаной.

№ 170. Котлеты морковно-яблочные

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	125	109	1,417	0,109	7,521	36,733
2.	Яблоки свежие	114	100	0,4	0,4	9,8	44,4
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
7.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
9.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
	Выход 200/20			6,193	9,814	30,337	234,446

Очищенную морковь шинкуют мелкой соломкой и тушат в масле с молоком. Затем добавляют нашинкованные яблоки и снова тушат (10 мин.), после чего добавляют манную крупу, сахар, слегка охлаждают, вливают яйца и перемешивают. Из этого фарша делают котлеты (2 шт. на порцию), панируют в муке, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу. Подают со сметаной.

№ 171. Рудет морковный с яблоками

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	125	109	1,417	0,109	7,521	36,733
2.	Яблоки свежие	57	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26

4.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
7.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 150/20			5,438	9,539	22,047	195,791

Морковь шинкуют мелкой соломкой, тушат с молоком до готовности. Яблоки шинкуют и тушат 5–7 мин. В готовую морковь всыпают манную крупу, хорошо вымешивают, варят 5 мин., слегка охлаждают и добавляют половину нормы яиц, яблоки смешивают с сахаром. На мокрую салфетку выкладывают морковь слоем 2–3 см толщиной, в середину кладут яблоки, заворачивают рулет, выкладывают на противень, смазанный маслом, сверху смазывают оставшимися яйцами и запекают в духовом шкафу. Нарезают готовый рулет на порции, отпускают со сметаной.

№ 172. Рулет морковный с творогом

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	125	109	1,417	0,109	7,521	36,733
2.	Творог 9%	50	50	9	4,5	1,5	82,5
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Яйца	1/3 шт.	1/3				
7.	Сахар	10	10	-	-	1,5	6
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 170/20						

Морковь мелко шинкуют и припускают в воде с добавлением молока и масла до готовности, вводят манную крупу, варят 5–7 мин., слегка охлаждают, вводят половину нормы яиц. Творог протирают, смешивают с сахаром. На мокрую салфетку выкладывают морковь толщиной слоя 2–2,5 см, на середину ее творожный фарш, заворачивают рулет и выкладывают его на смазанный маслом противень, сверху рулет смазывают яйцом. Запекают в духовом шкафу. Подают со сметаной.

№ 173. Суфле из моркови

На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	125	109	1,417	0,109	7,521	36,733
2.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Творог 9%	31	30	5,4	2,7	0,9	49,5
5.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
	Выход 120			9,437	12,359	9,441	186,743

Припущенную с маслом и протертую морковь охлаждают до 40-50°С, соединяют с протертым творогом, сахаром, яичными желтками и избитыми белками. Полученную массу выкладывают в смазанные маслом формочки и варят на пару.

№ 174. Зразы морковные с творогом

На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	125	109	1,417	0,109	7,521	36,733
2.	Творог 9%	50	50	9	4,5	1,5	82,5
3.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
4.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
7.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
8.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
	Выход 175			15,182	10,719	21,991	242,823

Морковь очищают, промывают, натирают на терке соломкой и припускают с добавлением молока и масла, перед окончанием пропускания тонкой струей всыпают манную крупу и дают ей провариться. Готовую массу слегка охлаждают, вливают яйца и из морковного теста формируют шарики величиной со среднее яблоко. В каждом делают углубление, кладут начинку – протертый творог, смешанный с яйцами и сахаром, закрывают как пирожок, панируют в муке, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают.

№ 175. Зразы морковные с яблоками

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	125	109	1,417	0,109	7,521	36,733
2.	Яблоки свежие	57	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
4.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Мука пшеничная I-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
7.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
8.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
	Выход 175			6,382	6,419	24,495	102,523

Нашинкованную соломкой морковь притупляют с добавлением молока и масла. Немного позже всыпают манную крупу, сахар, слегка остужают, вливают яйца и перемешивают. Подготовленную массу делят на лепешки. На середину каждой выкладывают нашинкованные яблоки, посыпанные сахаром. Края лепешек соединяют, придавая им овальную форму, панируют в муке, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают.

№ 176. Ватрушки из моркови с творогом

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	163	130	1,69	0,13	8,97	43,81
2.	Творог 9%	40	40	7,2	3,6	1,2	66
3.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	10,59	49,89
4.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Сахар	10	10	-	-	1,5	6
7.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 185/20			13,145	12,67	24,545	264,79

Очищенную морковь тонко шинкуют, тушат с добавлением молока и масла до готовности, вводят манную крупу и проваривают 5–7 мин. Слегка охлаждают, соединяют с сахаром и яйцами, вымешивают и разделяют на лепешки, в середине делают углубление, в которое кладут протертый творог с сахаром. Ватрушки выкладывают на смазанный

маслом противень, смазывают сметаной, смешанной с яйцами, и выпекают в духовом шкафу. Отпускают по 2 шт. на порцию со сметаной.

№ 177. Пюре свекольное

№	На диеты № 1, 3, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
2.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
3.	Мука пшеничная 1-го с.	3	3	0,333	0,045	2,034	9,873
4.	Свекла	190	150	2,25	0,15	13,2	63,15
5.	Лимон, кислота.	по вкусу					
6.	Соль	1	1	0	0	0	0
7.	Овощной отвар	30	30	0,645	0,105	0,3675	1,8375
	Выход 160			3,643	6,925	16,1765	138,4455

Свеклу варят, очищают от кожицы, протирают, добавляют соус сметанный и прогревают. Для приготовления соуса просеянную муку прогревают, не допуская изменения цвета, затем растирают с маслом и разводят овощным отваром до образования однородной массы, варят 25–30 мин., процеживают. В горечный соус кладут сметану, предварительно доведенную до кипения, добавляют соль, варят 3–5 мин. и процеживают.

Примечание: на диеты 7, 10 блюда готовят без соли, на диету 1 лимонную кислоту не добавляют.

№ 178. Свекла, тушенная в сметанном соусе

№	На диеты № 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
2.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
3.	Мука пшеничная 1-го с.	3	3	0,333	0,045	2,034	9,873
4.	Свекла	190	150	2,25	0,15	13,2	63,15
5.	Соль	1	1	-	-	-	-
6.	Овощной отвар	30	30	0,645	0,105	0,3675	1,8375
	Выход 180			3,643	6,925	16,1765	138,4455

Вареную свеклу очищают, нарезают соломкой или кубиками и прогревают с маслом, добавляют соус сметанный (рец. 177) и тушат 10 мин. при слабом нагреве.

№ 179. Свекла, тушенная с яблоками

№	На диеты № 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	130	100	1,5	0,1	8,8	42,1
2.	Яблоки свежие	57	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Мука пшеничная 1-го с.	3	3	0,333	0,045	2,034	9,873
6.	Соль	1	1	-	-	-	-
7.	Лимонная кислота	по вкусу					
8.	Овощной отвар	30	30	0,645	0,105	0,3675	1,8375
	Выход 160			3,093	7,075	16,6765	139,5955

Вареную очищенную свеклу и очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом яблоки нарезают ломтиками, перемешивают, заправляют маслом, сметанным соусом и тушат 10–15 мин. Сметанный соус – см. рец. 177.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 180. Свекла, тушенная с фруктами

№	На диеты № 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	140	112	1,68	0,0112	9,856	46,2448
2.	Яблоки свежие	40	35	0,14	0,14	3,43	15,54
3.	Чернослив	11	8	0,184	0,056	4,6	19,64
4.	Изюм	5	5				
5.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 160			2,544	7,8322	19,381	158,1898

Очищенную вареную свеклу нарезают кубиками, смешивают с нашинкованными яблоками, предварительно замоченным нашинкованным черносливом, изюмом, заправляют маслом, сахаром, сметаной и тушат 15–20 мин.

№ 181. Свекла, тушенная с сухофруктами

№	На двести № 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	140	112	1,68	0,0112	9,856	46,2448
2.	Сухофрукты (яблоки)	15	15	0,33	0,015	8,85	36,855
3.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Мука пшеничная 1-го с.	3	3	0,333	0,045	2,034	9,873
6.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
7.	Соль	1	1	-	-	-	-
	Овощной отвар	30	30	0,645	0,105	0,3675	1,8375
	Выход 150			3,403	6,8012	22,4325	161,3953

Свеклу, сваренную в кожуре, очищают, шинкуют, смешивают с предварительно промытыми и нашинкованными сушеными яблоками, заправляют сахаром, сметанным соусом (рец. 177) и тушат 10–15 мин.

№ 182. Котлеты свекольные с изюмом и творогом

№	На двести № 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	125	105	1,575	0,105	9,24	44,205
2.	Творог 9%	30	30	5,4	2,7	0,9	49,5
3.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	10,59	49,89
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Молочко	10	10	0,3	0,005	0,49	3,205
6.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
7.	Изюм	5	5				
8.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
9.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
	Выход 150			10,685	7,81	25,495	215,01

Сваренную в кожуре свеклу очищают, протирают, добавляют кипяченое молоко и масло, тонкой струей при помешивании всыпают манную крупу и варят до готовности. Свекольную массу охлаждают до 40–50°C, добавляют протертый творог, изюм, яйца, перемешивают. Из полученной массы формируют котлеты (по 2 шт. на порцию), панируют в муке и запекают в жарочном шкафу. Подают со сметаной.

№ 183. Свекла, фаршированная рисом и яблоками

№	На дветы № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 13						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	158	126	1,89	0,126	11,088	53,046
2.	Рис	5	5	0,35	0,05	3,7	16,65
3.	Яблоки	43	38	0,152	0,152	3,724	16,872
4.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Сахар	3	3	-	-	0,45	1,8
6.	Масло сливочное	3	3	2,4	2,175	0,039	29,331
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 140/20			6,562	7,653	19,751	174,129

Свеклу примерно одного размера (по 2 шт. на порцию) варят, очищают и нарезают сердцевину в виде чашечки. Яблоки шинкуют и смешивают с сахаром, рассыпчатой рисовой кашей, яйцами, маслом. Этой массой наполняют свеклу, кладут на смазанный маслом противень, смазывают сметаной, сбрызгивают растопленным маслом и запекают. При отпуске поливают сметаной.

№ 184. Капуста тушеная

№	На дветы № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	250	200	3,6	0,2	9,4	53,8
2.	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
3.	Петрушка (корень)	7	5	0,075	0,03	0,505	2,59
4.	Лук репчатый	18	15	0,21	0,03	1,23	6,03
5.	Лавровый лист	0,02	0,02	0	0	0	0
6.	Мука пшеничная	4	4	0,444	0,06	2,712	13,164
7.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
8.	Лимонная кислота 2%	5	5	-	-	-	-
9.	Томатное пюре	20	20	0,72	0	2,36	12,32
	Выход 200			5,179	0,33	17,647	94,274

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20–30% к массе сырой капусты), лимонную кислоту, растительное масло, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют

пассерованные, нарезанные соломкой морковь, коренья и лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 мин. до конца тушения капусту запрашивают мучной пассеровкой, сахаром и вновь доводят до кипения. Если капуста горит, ее перед тушением ошпаривают 3–5 мин.

№ 185. Капуста тушеная с яблоками

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	163	130	2,34	0,13	6,11	34,97
2.	Яблоки свежие	100	88	0,352	0,352	8,624	39,072
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Овощной отвар	30	30	0,645	0,105	0,3675	1,8375
5.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
6.	Соль	1	1	-	-	-	-
	Выход 200			3,417	7,837	15,9815	144,9695

Капусту шинкуют и тушат до полуготовности с добавлением небольшого количества овощного отвара. Затем в кастрюлю кладут нарезанные соломкой яблоки, сахар, соль и тушат еще 5–10 мин. *Подают* со сливочным маслом.

№ 186. Капуста с яблоками

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	163	130	2,34	0,13	6,11	34,97
2.	Яблоки свежие	100	88	0,352	0,352	8,624	39,072
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Овощной отвар	30	30	0,645	0,105	0,3675	1,8375
5.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
6.	Соль	1	1	-	-	-	-
	Выход 200			3,417	7,837	15,9815	144,9695

Кочан капусты кладут в подсоленную кипящую воду на 15 мин., вынимают и осторожно отжимают, затем нарезают стружками. Перетирают яблоки и нарезают их ломтиками. Распускают в высокой кастрюле масло, кладут туда сначала капусту, затем слой яблок, добав-

ляют соль, сахар и продолжают класть слой за слоем капусту и яблоки так, чтобы сверху оказалась капуста. Заливают овощным отваром и варят на очень слабом огне 1,5 ч.

Примечание: на диеты 8, 9 в рец. 185, 186 сахар не добавляется.

№ 187. Рулет из капусты с яблоками

№	На диеты № 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
2.	Яблоки свежие	43	40	0,16	0,16	3,92	17,76
3.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,495	0,09	20,423
4.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
5.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Сметана 20%	5	5	0,125	1	0,17	10,18
	Выход 180			6,066	6,515	18,416	156,563

Мелконарезанную капусту тушат до полуготовности с добавлением молока и масла. Высыпают тонкой струей манную крупу и тщательно размешивают, варят 7–10 мин., затем охлаждают до 60–70°C. Добавляют половину нормы яиц. Яблоки нарезают мелкими дольками, припускают. На мокрую салфетку выкладывают тонким слоем капустный фарш (капустное «тесто»), на него яблоки. Края «теста» защищают. Рулет перекладывают на противень, смазанный маслом. Смазывают рулет яйцами со сметаной и запекают. При отпуске нарезают на порции и поливают сметаной.

№ 188. Капуста отварная с маслом

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная	250	200	3,6	0,2	9,4	53,8
2.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
	Выход 200			3,72	11,075	9,595	152,935

Подготовленную капусту погружают на 20–30 мин. в холодную подсоленную воду, после чего вновь промывают. Закладывают в кипящую подсоленную воду и варят в закрытой посуде при слабом кипе-

нии до готовности, после чего отвар сливают, капусту откидывают на дуршлаг. Хранят до отпуска в горячем виде не более 1 ч. При подаче поливают маслом.

№ 189. Пудинг вегетарианский

№	На диеты № 3, 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная	271	217	3,906	0,217	10,199	58,373
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
4.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
5.	Сахар	3	3	-	-	0,45	1,8
6.	Сухари белые, молотые	3	3	0,255	0,318	2,139	12,438
	Выход 225			5,696	7,875	17,778	164,771

Капусту варят в подсоленной воде, охлаждают и шинкуют. Масло растирают с мукой, смешивают с молоком и вновь растирают на небольшом огне, пока тесто не начнет отставать от дна посуды. Тесто соединяют с капустой, перемешивают, добавляют сахар. Перекладывают массу в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму. Варят пудинг 1 ч.

№ 190. Пудинг вегетарианский рисовый

№	На диеты № 3, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	271	217	3,906	0,217	10,199	58,373
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Рис	50	50	3,5	0,5	37	166,5
4.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
5.	Изюм	50	50	1,15	0,25	32,9	138,45
6.	Сухари белые, молотые	3	3	0,255	0,318	2,139	12,438
7.	Сахар	3	3	-	-	0,45	1,8
	Выход 280			9,791	8,55	84,288	453,266

Капусту варят в подсоленной воде, протирают через сито, смешивают с отваренным жестковатым рисом, маслом, молоком, добавля-

ют изюм и сахар. Хорошо перемешивают, выкладывают в смазанную маслом форму, сверху посыпают измельченными сухарями и запекают до готовности в жарочном шкафу. Нарезают на порции.

Примечание: пудинг можно подавать в количестве 1/2 порции.

№ 191. Запеканка капустная

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
2.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	10,59	49,87
3.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,52
4.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 140/20			6,161	8,83	18,501	178,04

Мелкошинкованную капусту тушат с добавлением молока до полуготовности. Тонкой струей всыпают манную крупу, хорошо вымешивают, проваривают, слегка охлаждают, добавляют яйца, перемешивают, укладывают на противень, смазанный маслом, сбрызгивают маслом и запекают. Отпускают со сметаной.

№ 192. Запеканка капустная с рисом

№	На диеты № 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	250	200	3,6	0,2	9,4	53,8
2.	Рис	5	5	0,35	0,05	3,7	16,65
3.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,401
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 200/20			6,361	9,123	17,02	171,611

Капусту отваривают в подсоленной воде, разбирают на листья, шинкуют, смешивают с вареным рисом. Вводят сахар и молоко в яйца, растертые с маслом. Капусту с рисом смешивают с полученной яично-молочной смесью и молотыми сухарями. На смазанный мас-

лом противень выкладывают послойно целые крупные листья, затем капустно-рисовый фарш, сверху кладут целые листья капусты, смазывают сметаной. Запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают сметаной.

№ 193. Шарлотка из капусты

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокачанная свежая	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
2.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
3.	Молоко	80	80	2,4	0,04	3,92	25,64
4.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
5.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 210			6,771	5,32	13,226	109,868

Капусту нарезают крупными шапками и тушат до готовности в закрытой посуде с добавлением молока. Морковь шинкуют и тушат до готовности. Противень смазывают маслом, кладут на него тонким слоем капусту, сверху – морковь, накрывают вновь капустой, заливают молоком, смешанным с яйцами и сахаром. Запекают до золотистого цвета. Отпускают с маслом.

№ 194. Суфле из капусты

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокачанная свежая	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
2.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,9
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
5.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
	Выход 170			6,79	9,835	14,16	172,305

Капусту отваривают и протирают. Добавляют яичные желтки, подсушенную без изменения цвета и разведенную молоком муку,

взбитый белок. Осторожно перемешивают, выкладывают в форму, смазанную маслом, ставят в кастрюлю с кипящей водой и варят, пока суфле не затвердеет и не начнет легко отставать от формы. Подают с растопленным маслом.

№ 195. Котлеты капустные

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	250	200	3,6	0,2	9,4	53,8
2.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	10,59	49,89
3.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
5.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	32,98
	Выход 200			8,43	6,02	28,4	201,26

Капусту мелко рубят, затем припускают в молоке с добавлением масла до полуготовности. После этого всыпают тонкой струей манную крупу, тщательно перемешивают и варят 10–15 мин., охлаждают до 40–50°C, добавляют сырые яйца, вымешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в муке и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают растопленным маслом.

№ 196. Котлеты капустно-морковные

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста белокочанная свежая	190	150	2,7	0,15	7,05	40,35
2.	Морковь	65	50	0,65	0,05	3,45	16,85
3.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	11,296	52,714
4.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
5.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
6.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,9
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 200			8,215	5,29	30,181	201,184

Морковь и капусту нарезают соломкой и припускают в молоке с маслом до полуготовности. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струйкой манную крупу, хорошо размешивая, и варят до готовности. Полученную массу охлаждают до 40–50°C, добавляют яйца, перемешивают, формируют котлеты по 2 шт. на порцию, панируют в муке и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают растопленным маслом.

№ 197. Голубцы, фаршированные морковью

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Капуста белокачанная свежая	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
2.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
3.	Рис	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,29	16,45
6.	Овощной отвар	50	50	1,075	0,0175	0,6125	6,9075
7.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
Выход 150/50				6,085	8,0475	24,63	195,2725

Кочаны капусты после удаления кочерыжки отваривают до полуготовности, слегка охлаждают, разбирают на отдельные листья и отбивают утолщения черешков. Нарезанную мелкими кубиками, припущенную с добавлением масла морковь смешивают с отварным рисом. На капустный лист кладут фарш, сворачивают в виде цилиндриков, укладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу 10 мин. После этого изделие заливают сметанным соусом (рец. 177) и продолжают запекать еще 30 мин. Отпускают по 2 шт. на порцию вместе с соусом, посыпав зеленью.

№ 198. Голубца с гречневой кашей

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Капуста белокачанная свежая	170	135	2,43	0,135	6,345	36,315
2.	Крупа гречневая	40	40	5,04	1,32	22,84	123,4
3.	Лук репчатый	18	15	0,21	0,3	1,23	8,46

4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Яйца	1/8 шт.	5	0,635	0,575	0,035	7,855
6.	Мука пшеничная 1-го с.	2	2	0,222	0,03	1,356	6,582
7.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
	Выход 220			8,952	8,985	32,381	246,197

Из гречневой крупы варят рассыпчатую гречневую кашу. Лук обжаривают и смешивают с яйцом. Из капусты и фарша разделяют голубцы (реп. 197).

№ 199. Запеканка из цветной капусты

№	На диеты № 3, 4а, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Цветная капуста	294	138	3,45	0,414	5,796	40,71
2.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Сухари белые, молотые	10	10	0,85	1,06	7,13	41,46
6.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
8.	Сыр голландский	10	10	2,37	3,04	-	36,84
	Выход 250			9,9	13,344	17,971	231,58

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде, вынимают, дают стечь воде, шинкуют. Растирают масло с яичным желтком, добавляют цветную капусту, смоченные молоком сухари, натертую отварную морковь, сметану, все перемешивают и вводят взбитые яичные белки. Приготовленную массу выкладывают в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, посыпают натертым сыром, выкладывают на него кусочек масла и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают сметаной и посыпают сухарями.

№ 200. Цветная капуста (по-румынски)

№	На диеты № 3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Цветная капуста	213	111	2,775	0,333	4,662	32,745
2.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
3.	Сухари белые, молотые	10	10	0,85	1,06	7,13	41,46
	Выход 125			3,745	12,265	11,987	173,34

У чистой цветной капусты отрезается кочерыжка (как можно ближе к головке), обрезаются все листья вокруг, кочан обмывается и опускается в кастрюлю с кипящей подсоленной водой, варится 30 мин. на большом огне с открытой крышкой. Сваренную капусту вынимают, дают стечь воде и укладывают на блюдо, поливают растопленным маслом и посыпают поджаренными в масле сухарями.

№ 201. Цветная капуста под белым соусом (по-румански)

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Цветная капуста	213	111	2,775	0,333	4,662	32,745
2.	Мука пшеничная	3	3	0,333	0,045	2,034	9,873
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
6.	Сыр голландский	10	10	2,37	3,04	-	36,84
7.	Сухари белые топ.	3	3				
	Выход 160			6,918	11,058	8,911	162,838

Цветную капусту отваривают в подсоленной воде, вынимают, дают стечь воде. Крупными комочками укладывают в глиняную форму, смазанную маслом. Для приготовления соуса подсушенная без изменения цвета мука смешивается со сливочным маслом, разбавляется молоком, перемешивается и кипятится до густоты сметаны. Готовый соус смешивается со сметаной, тертым сыром и медленно вливается в цветную капусту. Приготовленная масса посыпается тертым сыром, перемешанным с толчеными сухарями, сбрызгивается маслом и ставится в очень горячий духовой шкаф. Дают подрумяниться.

№ 202. Цветная капуста отварная

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Цветная капуста	342	178	4,45	0,534	7,476	52,51
2.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 160/10			4,715	7,804	7,986	121,04

Капусту очищают от листьев и отрезают кочерыжку близ разветвления кочана. Очищенный кочан кладут на 30 мин. в холодную под-

селенную воду. Затем капусту обмывают холодной водой, кладут в кастрюлю, заливают горячей водой, варят 20–30 мин. (если нож свободно входит в кочерыжку, то капуста готова). Сваренную капусту вынимают шумовкой и выкладывают на сито, дают воде стечь и помещают кочерыжкой вниз на блюдо. Вокруг кочана размещают зелень петрушки. Отдельно подают растопленное сливочное масло.

№ 203. Брюссельская капуста с сыром

№	На диеты № 3, 4а, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста брюссельская	472	118	5,664	0,354	3,658	40,474
2.	Масло сливочное	20	20	0,16	14,5	0,26	132,18
3.	Сыр голландский	22	20	4,74	6,08	-	73,68
Выход 140				10,564	20,934	3,918	246,334

Капусту отваривают в большом количестве воды, выкладывают на сито, дают стечь воде. Форму смазывают маслом, посыпают тертым сыром. Капуста укладывается рядами, каждый ряд пересыпается тертым сыром с добавлением масла. Сверху все посыпается сыром, сбрызгивается маслом. Масса ставится на несколько минут в духовой шкаф для подрумянивания.

№ 204. Кольраби тушеная

№	На диеты № 3, 4а, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста кольраби	342	222	6,216	0,222	17,538	97,014
2.	Молоко	50	50	1,5	0,025	2,45	16,025
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,45
5.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
Выход 260				8,536	7,392	23,888	198,019

Молодая кольраби очищается, нарезается тонкими ломтиками, выкладывается в сотейник с добавлением воды и части сливочного масла и тушится при закрытой крышке до готовности. При подаче посыпается зеленью петрушки и поливается молочным соусом бешамель.

Для приготовления соуса мука подсушивается до светло-желтого цвета, растирается со сливочным маслом, разводится в небольшом количестве молока, затем добавляется остальное молоко. Соус варится 6–10 мин. при слабом кипении, процеживается.

№ 205. Кольраби с морковью

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Капуста кольраби	171	111	3,108	0,111	8,769	48,507
2.	Морковь	125	100	1,3	0,1	6,9	49,95
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
5.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
6.	Укроп	5	3	0,075	0,015	0,189	1,191
	Выход 220			5,118	7,551	20,128	185,193

Молодую кольраби и морковь очищают, промывают, нарезают брусочками или кубиками или натирают на терке. Складывают в кастрюлю, заливают небольшим количеством кипящего молока и варят до готовности. Затем добавляют смешанные с мукой масло, сахар, аккуратно перемешивают до полного соединения масла с мукой и доводят до кипения. Перед подачей посыпают укропом.

№ 206. Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	150	120	0,72	0,36	5,52	28,2
2.	Цветная капуста	235	122	3,05	0,366	5,124	35,99
3.	Мука пшеничная 1-го с.	8	8	0,888	0,12	5,424	26,328
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Сметана 20%	50	50	1,25	10,0	1,7	101,8
6.	Овощной отвар	50	50	1,075	0,0175	0,6125	6,9075
7.	Сыр голландский	5,5	5	1,185	1,52	-	18,42
	Выход 260			8,248	19,6335	18,5105	283,7355

Кабачки с плотной мякотью, мелкими семенами очищают от кожицы (у крупных кабачков удаляют семена), нарезают кружочками или ломтиками, панируют в муке, предварительно жарят, а капусту

отваривают в подсоленной воде, затем кладут их на смазанную маслом сковороду, заливают горячим сметанным соусом, посыпают тертым сыром и запекают.

Для приготовления соуса просеянную муку нагревают при помешивании, не допуская изменения цвета, затем растирают с маслом, разводят овощным отваром до образования однородной массы, варят 25–30 мин., процеживают. В горячий белый соус кладут сметану, предварительно доведенную до кипения, варят 3–5 мин. и процеживают.

№ 207. Кабачки, запеченные под сметаной

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Кабачки	300	240	1,44	0,72	11,04	56,4
2.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,455
5.	Укроп	5	5	0,075	0,015	0,189	1,191
	Выход 165			2,525	11,06	15,259	170,676

Очищенные от кожицы и семян кабачки нарезают тонкими кружочками, панируют в муке, обжаривают, укладывают на противень, заливают сметаной и запекают. При отпуске посыпают зеленью.

№ 208. Суфле из кабачков

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Кабачки	300	240	1,44	0,72	11,04	56,4
2.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	10,59	49,89
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
6.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
	Выход 215			6,205	10,43	23,63	213,21

Очищенные кабачки после удаления сердцевины нарезают на куски и тушат с молоком и маслом до полуготовности. Затем засыпают манную крупу и варят на слабом огне 7–10 мин. Слегка охлаждают, вводят сахар и желтки, взбитые белки, перемешивают, выкладывают в формочки, смазанные маслом, варят на пару. При отпуске поливают маслом.

№ 208. Суфле из кабачков

Вариант 2

№	На дветы № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	300	240	1,44	0,72	11,04	56,4
2.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	10,59	49,89
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
	Выход 215			6,235	10,99	23,4	217,45

Очищенные кабачки после удаления сердцевинны нарезают на куски и тушат с саумалом, предварительно смешанным в соотношении 1:1 с водой, затем смешивают с маслом до полуготовности. Затем засыпают манную крупу и варят на слабом огне 7–10 мин. Слегка охлаждают, вводят желтки, взбитые белки, перемешивают, выкладывают в формочки, смазанные маслом, варят на пару. При отпуске поливают маслом.

№ 209. Пудинг из кабачков с яблоками

№	На дветы № 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	165	105	0,63	0,315	4,83	24,675
2.	Яблоки свежие	71	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Сахар	10	10	-	-	1,5	6
5.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
6.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
7.	Масло сливочное	8	8	0,064	5,8	0,104	52,872
	Выход 170			5,064	8,725	19,514	176,837

Кабачки очищают, вырезают сердцевину, нарезают на мелкие дольки, тушат с молоком до готовности, смешивают с манной крупой, натертыми яблоками, сахаром, желтками и взбитыми белками. Выкладывают на смазанную маслом сковороду и запекают до золотистого цвета или варят на пару.

№ 209. Пудинг из кабачков с яблоками

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	165	105	0,63	0,315	4,83	24,675
2.	Яблоки свежие	71	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
5.	Саузал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
6.	Масло сливочное	8	8	0,064	5,8	0,104	52,872
7.	Выход 170			5,094	9,285	18,534	178,07

Кабачки очищают, вырезают сердцевину, нарезают на мелкие дольки, тушат с саузалом, предварительно смешанным в соотношении 1:1 с водой, до готовности, смешивают с манной крупой, натертыми яблоками, желтками и избитыми белками. Выкладывают на смазанную маслом сковороду и запекают до золотистого цвета или варят на пару.

№ 210. Кабачки, тушеные с помидорами

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	193	154	0,924	0,462	7,084	36,19
2.	Помидор	84	71	0,781	0,142	2,698	15,194
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,555	0,075	3,39	16,43
5.	Овощной отвар	20	20	0,43	0,007	0,245	2,763
6.	Укроп	7	5	0,125	0,025	0,315	1,985
	Выход 150			2,855	4,336	13,797	105,627

Кабачки очищают от кожицы, нарезают кружочками, панируют в муке и слегка обжаривают. Помидоры нарезают на ломтики, слегка припускают на овощном отваре, кладут сверху на кабачки и тушат до готовности. При подаче посыпают укропом.

№ 211. Кабачки, фаршированные овощами и рисом

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	250	167	1,002	0,501	7,682	39,245
2.	Морковь	75	60	0,78	0,06	4,14	20,22
3.	Рис	4	4	0,28	0,04	2,96	13,32
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 210			2,602	8,226	15,527	146,55

Кабачки очищают, вынув сердцевину, нарезают поперек кольцами и варят до полуготовности. Морковь очищают, припускают в воде с добавлением масла до готовности. Рис отваривают и смешивают с морковью, протирают и подготовленным фаршем заполняют кабачки, выкладывают их на противень, поливают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

№ 212. Баклажаны, тушеные с морковью

№	На диеты № 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Баклажаны	170	162	1,944	0,162	7,29	38,394
2.	Морковь	55	44	0,572	0,044	3,036	14,828
3.	Масло растительное	5	5	-	4,995	-	44,955
	Выход 150			2,516	5,201	10,326	98,177

Баклажаны промывают, удаляют плодоножку, срезают кожицу, нарезают кружочками, кладут на несколько минут в соленый кипяток, вынимают и укладывают на 20 мин. под пресс. Затем их подсушивают и припускают с маслом, добавив немного воды, соединяют с припущенной морковью и тушат до готовности.

№ 213. Баклажаны, тушеные с помидорами

№	На диеты № 3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Баклажаны	170	162	1,944	0,162	7,29	38,394
2.	Помидоры	94	79	0,869	0,158	3,002	16,906
3.	Масло растительное	5	5	-	4,995	-	44,955

4.	Соль	1	1	-	-	-	-
	Выход 150			2,813	5,315	10,292	100,255

Подготовленные баклажаны нарезают кружочками, солят и через 10–15 мин. отжимают. Затем подсушивают и притускают с маслом, добавив немного воды. В кастрюлю выкладывают слой баклажанов, затем слой мелко нарезанных (или разрезанных пополам) помидоров и ставят в духовой шкаф на 5–10 мин. К блюду подают кислое молоко.

№ 214. Баклажаны, фаршированные овощами

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Баклажаны	210	200	2,4	0,2	9	47,4
2.	Морковь	55	44	0,572	0,044	3,036	14,828
3.	Помидоры	94	79	0,869	0,158	3,002	16,906
4.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 220			4,566	8,047	16,163	155,339

Баклажаны промывают, стебель срезают, разрезают плоды вдоль до половины, удаляют часть сердцевинны с зернами. Морковь и сердцевинку баклажанов нарезают мелкими кубиками и притускают с небольшим количеством воды и масла. Добавляют нарезанные помидоры и тушат до готовности. Этим фаршем заполняют баклажаны, кладут в кастрюлю, заливают овощным отваром и тушат до готовности. Подают со сметаной, посыпают зеленью.

№ 215. Баклажаны, фаршированные рисом и овощами

№	На диеты № 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Баклажаны	210	200	2,4	0,2	9	47,4
2.	Рис	10	10	0,7	0,8	7,4	33,3
3.	Морковь	44	35	0,455	0,035	2,415	11,795
4.	Лук репчатый	42	35	0,49	0,07	2,87	14,07
5.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 220			4,77	8,05	22,81	182,77

Баклажаны промывают, стебель срезают, плоды разрезают вдоль до половины, удаляют часть сердцевины с зернами и варят до полуготовности в подсоленной воде. Морковь нарезают мелкими кубиками, пассеруют, рис отваривают, лук шинкуют и обжаривают в масле после предварительного отваривания. Морковь, рис, лук и вырезанную мякоть баклажан смешивают, добавляют рубленую зелень, фаршируют баклажаны, выкладывают их на противень, заливают сметаной и запекают в духовом шкафу.

№ 216. Пюре из тыквы

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	290	200	2,0	0,2	8,8	45
2.	Молоко	50	50	1,5	0,025	2,45	16,025
3.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	10,59	49,89
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 150			5,085	4	21,905	143,96

Очищенную от кожуры и семян, нарезанную кусками произвольной формы тыкву заливают молоком, доводят до кипения, добавляют крупу и варят на слабом огне при помешивании до готовности, затем протирают, соединяют с маслом и прогревают.

№ 217. Тыква запеченная

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	366	256	2,56	0,256	11,264	57,6
	Выход 200			2,56	0,256	11,264	57,6

Очищенную от кожуры и семян, нарезанную ломтиками тыкву запекают в духовом шкафу до готовности.

№ 218. Каша из тыквы

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	290	200	2,0	0,2	8,8	45
2.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
3.	Крупа манная	25	25	2,575	0,25	17,65	83,15

4.	Сахар	10	10	-	-	1,5	6
	Выход 210			4,695	11,325	28,145	233,285

Очищенную тыкву мелко нарезают кубиками, припускают с добавлением небольшого количества воды (30 мл) и масла, затем тонкой струйкой всыпают манную крупу, добавляют сахар и варят до готовности. При отпуске кладут кусочек масла.

Примечание: на диеты 8, 9 сахар заменяют сорбитом.

№ 219. Каша из тыквы с рисом

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	257	180	1,8	0,18	7,92	40,5
2.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
3.	Молоко	25	25	0,75	0,0125	1,225	8,0125
4.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 200			3,99	4,0175	24,76	151,1575

Очищенную тыкву нарезают маленькими кусками, заливают молоком наполовину с водой, доводят до кипения, добавляют крупу и варят на слабом огне при помешивании до готовности. Заправляют сахаром и отпускают с маслом.

№ 219. Каша из тыквы с рисом

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	257	180	1,8	0,18	7,92	40,5
2.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
3.	Саушлал	30	30	0,63	0,57	1,5	2,7
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 200			3,87	4,575	24,282	142,845

№ 220. Пудинг из тыквы с рисом и яблоками

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	171	120	1,2	0,12	5,28	27,08

2.	Рис	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
3.	Яблоки свежие	57	40	0,16	0,16	3,92	17,76
4.	Молоко	40	40	1,2	0,02	1,96	12,82
5.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
6.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 200			5,301	5,57	23,166	164,078

Очищенные тыкву и яблоки мелко шинкуют и тушат с маслом и молоком 5–10 мин. Добавляют вареный рис, сахар, яичные желтки, взбитые белки и осторожно перемешивают. Массу выкладывают на противень и запекают в жарочном шкафу.

Примечание: на диету 1 пудинг готовят на пару.

№ 220. Пудинг из тыквы с рисом и яблоками

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	171	120	1,2	0,12	5,28	27,08
2.	Рис	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
3.	Яблоки свежие	57	40	0,16	0,16	3,92	17,76
4.	Саузал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
5.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 200			4,731	6,12	21,956	161,908

Очищенные тыкву и яблоки мелко шинкуют и тушат с маслом и саузалом, предварительно смешанным в соотношении 1:1, 5–10 мин. Добавляют вареный рис, яичные желтки, взбитые белки и осторожно перемешивают. Массу выкладывают на противень и запекают в жарочном шкафу.

Примечание: на диету 1 пудинг готовят на пару.

№ 221. Запеканка из тыквы с яблоками

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	214	150	1,5	0,15	6,6	33,75
2.	Яблоки свежие	57	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Молоко	25	25	0,75	0,0125	1,225	8,0125

4.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
5.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
6.	Масло сливочное	3	3	0,024	2,175	0,039	19,827
7.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	11,296	52,714
8.	Сметана 20%	5	5	0,15	1	0,17	10,18
	Выход 190			5,414	4,8375	25,05	165,3935

Очищенные тыкву и яблоки натирают на терке с крупными отверстиями и припускают с добавлением масла и молока 5–10 мин. Всыпают тонкой струей манную крупу и проваривают до загустения. Массу охлаждают, добавляют сахар, яйца, размешивают, выкладывают на противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

№ 221. Запеканка из тыквы с яблоками

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	214	150	1,5	0,15	6,6	33,75
2.	Яблоки свежие	57	50	0,2	0,2	4,9	22,2
3.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
4.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Масло сливочное	3	3	0,024	2,175	0,039	19,827
6.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	11,296	52,714
7.	Сметана 20%	5	5	0,15	1	0,17	10,18
	Выход 190			5,319	5,395	24,575	167,831

Очищенные тыкву и яблоки натирают на терке с крупными отверстиями и припускают с добавлением масла и саумала, предварительно смешанного в соотношении 1:1 с водой, в течение 5–10 мин. Всыпают тонкой струей манную крупу и проваривают до загустения. Массу охлаждают, добавляют яйца размешивают, выкладывают на противень, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

№ 222. Тыква тушеная

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	290	200	2,0	0,2	8,8	45
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
3.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54

4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	3	0,555	0,075	3,39	16,455
5.	Зелень петрушки	7	5	0,185	0,02	0,38	2,44
	Выход 200			3,155	6,92	13,145	127,48

Тыкву очищают от кожицы и семян, нарезают в виде кубиков, кладут в посуду, добавляют сметану, масло и тушат 15–20 мин. За 5 мин. до окончания тушения заправляют пассированной мукой.

№ 223. Тыква с молоком и рисом (по-молдавски)

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	145	100	1,0	0,1	4,4	22,5
2.	Рис	50	50	3,5	0,5	37	166,5
3.	Молоко	100	100	3	0,05	4,9	32,05
4.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
5.	Вода	140	140	-	-	-	-
	Выход 400			7,5	0,65	47,05	224,05

Рис промывают, припускают до полуготовности, кладут в кипящее молоко и варят 10–15 мин. Затем кладут нарезанную мелкими кубиками тыкву и варят до готовности. В конце добавляют сахар.

№ 223. Тыква с саумалом и рисом (по-молдавски)

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Тыква	145	100	1,0	0,1	4,4	22,5
2.	Рис	50	50	3,5	0,5	37	166,5
3.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
5.	Вода	140	140	-	-	-	-
	Выход 400			5,13	1,17	42,9	202,65

Рис промывают, варят до готовности, кладут в саумал, предварительно смешанный в соотношении 1:1 с водой, и варят 10–15 мин. Затем кладут нарезанную мелкими кубиками тыкву и варят до готовности.

№ 224. Перец, фаршированный овощами

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Перец сладкий	150	112	1,456	0,112	5,488	28,784
2.	Морковь	88	70	0,91	0,07	4,83	23,59
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 155			2,906	7,807	11,063	126,139

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и бланшируют 1–2 мин., затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.

Для фарша морковь нарезают мелкой соломкой и припускают до готовности с добавлением масла. Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством жидкости до готовности в жарочном шкафу. При подаче поливают сметаной.

№ 225. Перец, фаршированный рисом и овощами

№	На диеты № 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Перец сладкий	150	112	1,456	0,112	5,488	28,784
2.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
3.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 185			3,916	7,977	23,793	182,629

Сладкий перец, подготовленный, как рекомендовано в рец. 224, наполняют овощным фаршем с рисом, укладывают на противень, заливают сметаной и запекают в жарочном шкафу до готовности. Для приготовления фарша рисовую крупу варят до полуготовности и откидывают, затем добавляют в овощной фарш, приготовленный, как указано в рец. 224.

№ 226. Перец, фаршированный творогом

На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Перец сладкий	150	112	1,456	0,112	5,488	28,784
2.	Творог 9%	25	25	4,5	2,25	0,75	41,25
3.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 155			8,536	8,287	6,443	134,499

Сладкий перец, подготовленный по рец. 224, наполняют фаршем из творога, смешанного с сырыми яйцами. Укладывают перец на смазанный маслом противень, поливают маслом и запекают в жарочном шкафу.

№ 227. Перец, фаршированный перловой крупой (по-румынски)

На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Перец сладкий	150	112	1,456	0,112	5,488	28,784
2.	Крупа перловая	20	20	1,86	0,22	13,38	62,94
3.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
4.	Зелень рубленая (укроп)	7	5	0,125	0,025	0,315	1,985
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Овощной отвар	30	30	0,645	0,105	0,3675	1,8375
	Выход 155			4,366	10,492	21,1905	193,4965

Сладкий перец готовят, как рекомендовано в рец. 224. Мелко нарезанный лук припускают в масле, прибавляют замоченную в течение 2-3 ч. перловую крупу, воду, держат на огне, пока крупа не набухнет, снимают с огня, кладут зелень. Нафаршированные перцы укладывают в неглубокую кастрюлю, заливают овощным отваром, ставят в духовой шкаф и тушат на среднем огне до готовности.

№ 228. Суфле овощное

На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	94	75	0,975	0,075	5,175	25,275
2.	Капуста белокочанная свежая	63	50	0,9	0,05	2,35	13,45

3.	Горошек зеленый консервированный	62	40				
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
6.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
7.	Молочный соус:						
1.	Молоко	35	35	1,05	0,0175	1,715	11,2175
2.	Масло сливочное	2	2	0,016	1,45	0,026	13,218
3.	Мука пшеничная 1-го с.	2	2	0,212	0,026	1,38	6,602
	Выход 200			6,333	7,5535	11,831	140,6375

Подготовленные овощи припускают с добавлением молока и масла до готовности. Зеленый горошек припускают в собственном соку. Готовые овощи пропускают через мясорубку с мелкой решеткой. В полученную массу добавляют молочный соус (рец. 155), яичные желтки, перемешивают, вводят взбитые яичные белки, осторожно перемешивают, выкладывают в формочки или на противень и варят на пару.

№ 229. Пудинг овощной

№	Продукты	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	112	84	1,68	0,336	13,692	64,512
2.	Капуста белокачанная свежая	70	56	1,008	0,056	2,632	15,064
3.	Морковь	54	43	0,559	0,043	2,967	14,491
4.	Зеленый горошек консервированный	31	20	0,62	0,04	1,3	8,04
5.	Крупа манная	15	15	1,545	0,15	10,59	49,89
6.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
7.	Сухари белые толч.	5	5	0,425	0,53	3,565	20,73
8.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
9.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
10.	Сметана 20%	25	25	0,625	5,0	0,85	50,9
	Выход 215/20			8,712	14,57	37,266	315,042

Нарезанную мелкими кубиками морковь и мелко нашинкованную капусту припускают в небольшом количестве молока и масла. Картофель отваривают и нарезают мелкими кубиками. Подготовленные овощи и зеленый горошек соединяют с манной крупой и проваривают 5–7 мин. Массу охлаждают, добавляют желтки и взбитые в пену

белки. Все аккуратно перемешивают и выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной. Пудинг запекают, отпускают со сметаной.

№ 230. Шарлотка из овощей с яблоками

№	На диеты № 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Квал
1.	Яблоки	43	30	0,12	0,12	2,94	13,32
2.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
3.	Капуста белоочанная свежая	63	50	0,9	0,05	1,9	11,65
4.	Молоко	20	20	0,6	0,01	0,98	6,41
5.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Сахар	3	3	-	-	0,45	1,8
8.	Хлеб пшеничный 1-го с.	50	50	3,95	0,5	24,15	116,9
9.	Сметана 20 %	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 210/20			8,03	9,505	34,685	256,405

Нарезанную мелкими шашками капусту и нашинкованную морковь тушат по отдельности с добавлением молока и масла. Очищенные от кожуры и семян яблоки нарезают ломтиками, смешивают с сахаром. С хлеба срезают корки, половину мякниша режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см, остальной хлеб нарезают мелкими кубиками и подсушивают. Ломтики хлеба смазывают с одной стороны в смеси яиц и молока и этой стороной обкладывают дно и стенки смазанной маслом формы. Подсушенные кубики хлеба смешивают с капустой, морковью и яблоками, заполняют форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают. Отпускают со сметаной.

№ 230. Шарлотка из овощей с яблоками

Вариант 1

№	На диеты № 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Квал
1.	Яблоки	43	30	0,12	0,12	2,94	13,32
2.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
3.	Капуста белоочанная свежая	63	50	0,9	0,05	1,9	11,65
4.	Сливки	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
5.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71

6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Хлеб пшеничный 1-го с.	50	50	3,95	0,5	24,15	116,9
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 210/20			8,06	10,065	34,755	261,845

Нарезанную мелкими шашками капусту и нашинкованную морковь тушат по отдельности с добавлением сала и масла. Очищенные от кожуры и семени яблоки нарезают ломтиками, смешивают с сахаром. С хлеба срезают корки, половину мякни режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см, остальной хлеб нарезают мелкими кубиками и подсушивают. Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц и молока и этой стороной обкладывают дно и стенки смазанной маслом формы. Подсушенные кубики хлеба смешивают с капустой, морковью и яблоками, заполняют форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают. Отпускают со сметаной.

№ 231. Слойка овощная с творогом

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Угле- ды	Ккол
1.	Морковь	94	75	0,975	0,075	5,175	25,275
2.	Свекла	94	75	1,125	0,075	6,6	31,575
3.	Творог 9%	70	70	12,6	6,3	2,1	115,5
4.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
5.	Молоко	30	30	0,9	0,015	1,47	9,615
6.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
8.	Сахар	10	10	-	-	1,5	6
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 230/20			18,44	15,34	24,72	310,7

Нашинкованные соломкой морковь и свеклу припускают в отдельности с молоком и маслом, в овощи (также в отдельности) всыпают тонкой струей манную крупу, проваривают 5–7 мин. На смазанной маслом противень выкладывают подготовленную свеклу, сверху помещают фарш из протертого, смешанного с сахаром и яйцами творога, а на него выкладывают подготовленную морковь. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной, запекают. Отпускают со сметаной.

№ 231. Слойка овощная с творогом
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	94	75	0,975	0,075	5,175	25,275
2.	Свекла	94	75	1,125	0,075	6,6	31,575
3.	Творог 9%	70	70	12,6	6,3	2,1	115,5
4.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
5.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
6.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 230-240			18,17	15,34	24,72	310,7

Нашинкованные соломкой морковь и свеклу припускают в отдельности с саумалом и маслом, в овощи (также в отдельности) всыпают тонкой струей манную крупу, проваривают 5–7 мин. На смазанный маслом противень выкладывают подготовленную свеклу, сверху помещают фарш из протертого, смешанного с сахаром и яйцами творога, а на него выкладывают подготовленную морковь. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной, запекают. Отпускают со сметаной.

№ 232. Рагу овощное

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	88	70	1,4	0,28	11,41	53,76
2.	Морковь	44	35	4,55	0,035	2,415	28,175
3.	Свекла	38	30	0,45	0,03	2,64	12,63
4.	Капуста белоочанная свежая	75	60	1,08	0,06	2,82	16,14
5.	Горошек зеленый консервированный	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
6.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
8.	Мука пшеничная 1-го с.	2	2	0,22	0,03	1,36	6,602
9.	Овощной отвар	30	30	0,645	0,01	0,3675	4,14
	Выход 170			9,93	11,73	23,48	239,25

Картофель, морковь и капусту нарезают кубиками и отдельно тушат до готовности. Свеклу отваривают, очищают, нарезают кубиками. Овощи смешивают, добавляют зеленый горошек, заливают сметанным соусом и тушат 5-7 мин.

№ 233. Рулет «Мозанка»

№	На днеты № 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	50	50	9,0	4,5	1,5	82,5
2.	Морковь	54	43	0,559	0,043	2,967	14,491
3.	Свекла	54	43	0,645	0,043	3,784	18,103
4.	Манная крупа	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
5.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
6.	Сахар	5	5	-	-	0,75	3
7.	Мука пшеничная 1-го с.	3	3	0,318	0,039	2,07	9,903
8.	Сухари белые молотые	3	3	0,255	0,318	2,139	12,438
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 185/15			13,577	10,193	21,02	270,125

Очищенные и нарезанные мелкими кусочками овощи припускают на сковороде, чтобы они стали мягкими, затем протирают через сито, добавляют яйца, муку; творог смешивают с сахаром, яйцами, манной крупой. На салфетку, посыпанную сухарями, выкладывают слой из овощей, сворачивают в рулет, выкладывают на противень, смазывают смесью желтка со сметаной и запекают в духовом шкафу на небольшом огне. Готовый рулет нарезают на порции и подают со сметаной.

Блюда из круп

Каша

№ 234. Каша манная молочная

№	Днеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа манная	30	30	3,09	0,3	21,18	99,78
2.	Молоко	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045

4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
5.	Соль	1	1	-	-	-	-
6.	Вода	30	30	-	-	-	-
	Выход 200:5			7,48	7,68	33,43	231,7

В кипящее молоко с водой кладут сахар, соль, струей засыпают крупу и варят, непрерывно помешивая, при слабом кипении 15–20 мин. Отпускают в горячем виде. Подают с кусочком сливочного масла.

Примечание: на диеты 7, 10 кашу готовят без соли.

№ 235. Каша рисовая молочная

Вариант 1

№	Диеты: 1, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рис	30	30	2,1	0,3	22,2	99,9
2.	Молоко	140	140	4,06	3,5	6,72	74,62
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
5.	Соль	1	1	-	-	-	-
6.	Вода	30	30	-	-	-	-
	Выход 300			6,2	7,42	33,97	227,46

Перед варкой каши рис просеивают, перебирают и промывают сначала теплой, а затем горячей водой. В кипящую воду кладут сахар, соль (количество воды 0,1 л), всыпают рис и варят, слегка помешивая, 20 мин. Затем добавляют горячее молоко и варят при слабом кипении 30–40 мин. Для варки рассычатой каши рис варят откидным способом – в большом количестве воды (0,6 л на 100 г крупы), готовый рис откидывают на дуршлаг, отвар сливают, а рис заправляют маслом и доводят до готовности на водяной бане.

Примечание: на диеты 7, 10 кашу готовят без соли.

№ 235. Каша рисовая молочная

Вариант 1

№	Диеты: 1, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рис	30	30	2,1	0,3	22,2	99,9
2.	Сауымал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98

4.	Соль	1	1	-	-	-	-
5.	Вода	30	30	-	-	-	-
	Выход 300			6,2	7,42	33,97	227,46

Перед варкой каши рис просеивают, перебирают и промывают сначала теплой, а затем горячей водой. В кипящую воду кладут соль (количество воды 0,1 л), всыпают рис и варят, слегка помешивая 50–60 мин. до готовности. Затем добавляют саумал. Для варки рассыпчатой каши рис варят откидным способом – в большом количестве воды (0,6 л на 100 г крупы), готовый рис откидывают на дуршлаг, отвар сливают, а рис заправляют маслом и доводят до готовности на водяной бане.

Примечание: на диеты 7, 10 кашу готовят без соли.

№ 235. Рис рассыпчатый

Вариант 2

№	Продукты	Диета: 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рис	50	50	3,5	0,5	37,0	166,5
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Вода	110	110				
	Выход 150			3,54	4,12	37,06	199,48

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске.

№ 236. Каша овсяная молочная

№	Продукты	Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5с, 6, 7, 9, 10, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Каша овсяная	50	50	6,15	3,05	29,75	171,05
2.	Молоко	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
5.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
6.	Вода	60	60	-	-	-	-
	Выход 300			10,54	10,425	42,005	304,005

Дробленую овсяную крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Закрывают крышкой и дают упреть при уменьшенном нагреве. Подают с кусочком сливочного масла.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли, на диету 9 – без сахара.

№ 236. Каша овсяная молочная

Вариант 1

№	Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 11, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Каша овсяная	50	50	6,15	3,05	29,75	171,05
2.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
5.	Вода	60	60	-	-	-	-
	Выход 300			6,82	7,245	31,315	217,745

Дробленую овсяную крупу засыпают в кипящую воду добавляют соль, варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Закрывают крышкой и дают упреть при уменьшенном нагреве добавляют саумал, помешивают, подают с кусочком сливочного масла.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли, на диету 9 – без сахара.

№ 237. Каша перловая молочная

Вариант 1

№	Диеты: 3, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Крупа перловая	45	45	4,185	0,495	30,105	126,549
2.	Молоко	85	85	2,465	2,125	4,08	45,305
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
6.	Вода	85	85	-	-	-	-
	Выход 200			6,69	6,245	39,24	224,859

Перловую крупу просеивают, перебирают и промывают сначала теплой, а затем горячей водой. Промытую крупу заливают холодной

водой на 2–3 ч., откидывают на дуршлаг, засыпают в кипящую воду, варят 1 ч., добавляют горячее молоко, соль, сахар, перемешивают и варят еще 30–40 мин. При отпуске кладут кусочек сливочного масла.

№ 237. Каша перловая молочная

Вариант 1

№	Диеты: 3, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 15 (8–9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа перловая	45	45	4,185	0,495	30,105	126,549
2.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
5.	Вода	85	85	-	-	-	-
Выход 200				4,855	4,69	31,67	173,244

Перловую крупу просеивают, перебирают и промывают сначала теплой, а затем горячей водой. Промытую крупу заливают холодной водой на 2–3 ч., откидывают на дуршлаг, засыпают в кипящую воду, варят 1 ч., добавляют соль, перемешивают и варят еще 30–40 мин. При отпуске кладут кусочек сливочного масла и добавляют саумал.

№ 237. Каша перловая рассыпчатая (гарнир)

Вариант 2

№	Диеты: 3, 7, 10, 13, 15, 8, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа перловая	50	50	4,65	0,55	33,45	157,35
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
Выход 150				4,69	4,17	33,51	190,33

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске.

№ 238. Каша пшеничная молочная

Вариант 1

№	Диеты: 3, 4, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15 (8-9 без сахара)						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Пшено	50	50	5,75	1,65	33,25	170,85
2.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
6.	Вода	60	60	-	-	-	-
	Выход 200			8,69	7,775	43,105	277,155

Пшено просеивают, перебирают, промывают сначала теплой, а затем горячей водой. Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. При подаче кладут кусочек сливочного масла и добавляют саумал.

Примечание: на диеты 7, 10с готовят без соли.

№ 238. Каша пшеничная молочная

Вариант 1

№	Диеты: 3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Пшено	50	50	5,75	1,65	33,25	170,85
2.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
5.	Вода	60	60	-	-	-	-
	Выход 200			6,42	5,845	34,815	217,545

Пшено просеивают, перебирают, промывают сначала теплой, а затем горячей водой. Подготовленную крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. При подаче кладут кусочек сливочного масла и добавляют саумал.

Примечание: на диеты 7, 10с готовят без соли.

№ 238. Каша пшеница рассычатая (гарнир)

Вариант 2.

№	Диеты: 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Пшено	50	50	5,75	1,65	33,25	170,85
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 150			5,79	5,27	33,31	203,83

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске.

№ 239. Каша кукурузная молочная

№	Диеты: 3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Крупа кукурузная	57	57	4,731	0,684	40,47	186,96
2.	Молоко	80	80	2,32	2	3,84	42,64
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
6.	Вода	80	80	-	-	-	-
	Выход 200			7,091	6,309	49,365	282,605

Подготовленную крупу варят 20–30 мин. в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. Подают с кусочком сливочного масла.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 239. Каша кукурузная молочная

Вариант 1

№	Диеты: 3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Крупа кукурузная	57	57	4,731	0,684	40,47	186,96
2.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-

5.	Вода	80	80	-	-	-	-
	Выход 200			5,401	4,879	42,035	233,655

Подготовленную крупу варят 20–30 мин. в кипящей воде, после чего лишнюю воду сливают, добавляют соль и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет. Закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом. Подают с кусочком сливочного масла и добавляют саумал.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 240. Каша гречневая молочная

Вариант 1

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа гречневая	50	50	6,3	1,65	28,55	154,25
2.	Молоко	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
5.	Вода	60	60	-	-	-	-
	Выход 280			10,69	9,025	35,815	267,245

Гречневую крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, варят, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. Подают с кусочком сливочного масла и добавляют саумал.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 240. Каша гречневая молочная

Вариант 1

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа гречневая	50	50	6,3	1,65	28,55	154,25
2.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
5.	Вода	60	60	-	-	-	-
	Выход 280			6,97	5,845	30,115	200,945

Гречневую крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, варят, пока каша не загустеет. Посуду плотно закрывают крышкой и

оставляют на плите с умеренным нагревом для упревания каши до готовности. Подают с кусочком сливочного масла и добавляют саумал.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 240. Гречка рассыпчатая (гарнир)

Вариант 2

№	Диеты: 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Гречневая крупа	50	50	6,3	1,65	28,55	154,25
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 110			6,34	5,27	28,61	187,23

Подготовленную для варки крупу всыпают в подсоленную кипящую жидкость. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Кашу варят до загустения, помешивая. Масло можно добавлять во время варки или использовать его, поливая кашу при отпуске.

№ 241. Каша ячневая молочная

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Крупа ячневая	45	45	4,3	0,585	29,43	140,985
2.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
6.	Вода	70	70	-	-	-	-
	Выход 200			7,44	6,71	39,285	247,29

В кипящую воду кладут сахар, соль, перемешивают, затем всыпают подготовленную ячневую крупу и варят, периодически помешивая, 15–20 мин. После этого добавляют горячее молоко и при слабом кипении продолжают варить до готовности. При отпуске кладут кусочек сливочного масла.

№ 242. Манная запеканка с фруктовым соусом

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5а, 6, 7/10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Крупа манная	50	50	5,15	0,5	35,3	166,3

2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
3.	Яйца	¼ шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
5.	Сметана 20 %	5	5	0,125	1	0,16	10,18
6.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
7.	Чернослив	20	20	0,345	0,105	8,625	36,825
8.	Яблоки свежие	50	44	0,176	0,176	4,312	19,536
9.	Мука картофельная	5	5	0,0085	0,0015	4,0765	16,32
	Выход 250			10,0145	9,0575	72,3785	411,096

Готовят вязкую кашу: манную крупу всыпают в смесь молока с водой (горячая жидкость) при непрерывном помешивании и варят 20 мин., охлаждают до 60–70°C, добавляют в нее сырые яйца, масло и перемешивают. Массу выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом, поверхность смазывают яйцом, смешанным со сметаной и запекают.

Для приготовления соуса перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней для полного набухания и остывания. Затем из чернослива удаляют косточки. Нарезанные ломтиками яблоки с кожурой (без семенного гнезда) заливают вместе с черносливом горячей водой и варят в закрытой посуде до готовности (6–8 мин.). Затем протирают до пюреобразной консистенции, соединяют с отваром, добавляют сахар, доводят до кипения, вливают предварительно разведенную и охлажденную отваром картофельную муку, дают еще раз вскипеть.

№ 243. Пудинг манный с фруктами и творогом

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Угле- ды	Калл
1.	Крупа манная	25	25	2,575	0,25	17,65	83,15
2.	Молоко	80	80	2,32	2	3,84	42,64
3.	Яйца	¼ шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Яблоки свежие	43	30	0,12	0,12	2,94	13,32
5.	Творог 9%	40	40	7,2	3,6	1,2	66
6.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 200			13,525	10,745	35,745	293,785

Варят вязкую кашу (рец. 242), слегка охлаждают, добавляют протертый творог, сахар, протертые яблоки, яичный желток и все пере-

мешивают. Затем раскладывают ровным слоем на смазанный маслом противень и запекают. При отпуске поливают клюквенным соусом.

№	Диеты: 3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Клюква	9	8	0,04	0,016	0,296	1,488
2.	Сахар	8	8	-	-	7,984	31,936
3.	Крахмал картофельный	1,5	1,5	0,02	0,00045	1,22	4,95
4.	Вода	40	40	-	-	-	-
	Выход 50			0,06	0,01645	9,5	38,374

Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5–8 мин., затем процеживают. В отвар добавляют сахар и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок.

№ 244. Биточки или котлеты манные

№	Диеты: 1, 4а, 5, 5а, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа манная	53	53	5,459	0,53	37,418	176,278
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Яйца	¼ шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
4.	Сахар	8	8	-	-	7,984	31,936
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Варенье клубничное	30	30	0,09	0,03	22,2	45,03
	Выход 230			8,055	6,355	70,123	321,507

Варят густую вязкую кашу (реп. 242), охлаждают 60–70°C, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую (биточки) или овальную форму с одним заостренным концом (котлеты) и варят на пару. Подают с вареньем.

№ 245. Рисовая запеканка с изюмом и творогом

№	Дневты: 1,4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рис	40	40	2,8	0,4	29,6	133,2
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Творог 9%	40	40	7,2	3,6	1,2	66
7.	Изюм	10	10	0,23	0,05	6,58	27,69
8.	Вода	100	100	-	-	-	-
	Выход 220			12,736	9,845	44,891	315,113

Рис засыпают в кипящую воду и варят 15–20 мин., затем добавляют горячее молоко, сахар и варят вязкую рисовую кашу, охлаждают до 60–70°C, вводят прокипяченный изюм, протертый творог, яйца, перемешивают, выкладывают на смазанный маслом противень слоем 25–30 мм. Поверхность выравнивают, смазывают яйцом и запекают в течение 20–25 мин. в жарочном шкафу при температуре 200–250°C. Нарезают на порции и подают с клюквенным соусом (рец. 243) или со сметаной.

№ 246. Пудинг рисовый с творогом

№	Дневты: 1,4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рис	54	54	3,78	0,54	39,96	179,82
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Яйца	1/2 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Творог 9%	40	40	7,2	3,6	1,2	66
7.	Вода	100	100	-	-	-	-
8.	Сметана	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 240/20			14,24	14,165	54,355	401,865

Готовую вязкую кашу (рец. 245), охлажденную до 60–70°C, добавляют протертый творог, растертые с сахаром яичные желтки, масло, взбитые в густую пену яичные белки. Массу раскладывают ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный сахаром противень, варят на пару 30–40 мин. Подают со сметаной.

№ 247. Биточки или котлеты рисовые

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рис	53	53	3,71	0,53	39,22	176,49
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
4.	Сахар	8	8	-	-	7,98	31,936
5.	Сухари пшеничные	8	8	0,68	0,848	5,704	33,168
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Варенье (клубничное)	30	30	0,09	0,03	22,2	45,03
8.	Вода	100	100	-	-	-	-
	Выход 230			6,986	7,203	77,625	354,887

Варят густую вязкую кашу (рец. 245) с выходом из 100 г крупы 400 г каши, охлаждают до 60–70°C, добавляют сырые яйца и перемешивают, пропуская через мясорубку, соединяют с яйцами, взбитыми с сахаром. Формуют котлеты или биточки и варят на пару. Отпускают с вареньем.

№ 248. Плов с фруктами (бухарский)

№	Диеты: 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рис	50	50	3,5	0,5	37	166,5
2.	Чернослив	20	15	0,345	0,105	8,625	36,825
3.	Изюм	10	10	0,23	0,05	6,58	27,69
4.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	11,19
5.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
6.	Соль	1	1	-	-	-	-
7.	Вода	110	110	-	-	-	-
	Выход 180			4,585	11,56	54,47	341,34

Рис перебирают, промывают, засыпают в кипящую воду с маслом и сахаром, доводят до кипения и варят до полуготовности. Затем рис смешивают с промытым черносливом и изюмом, добавляют припущенную морковь и тушат при закрытой крышке до готовности.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 249. Пшениная запеканка с творогом и изюмом

№	Диеты: 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа пшениная	50	50	5,75	1,65	33,25	170,85
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
4.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
5.	Яйца	¼ шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
6.	Творог 9%	50	50	9	4,5	1,5	82,5
7.	Изюм	20	20	0,46	0,1	13,16	55,38
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 250			19,96	21,15	63,57	324,47

Пшеничную крупу варят в кипящей воде 10 мин., затем добавляют горячее молоко, сахар и варят вязкую кашу до готовности, охлаждают до 60°C, смешивают с сырыми яйцами, очищенным от веточек, промытым изюмом, сахаром и протертым творогом. Кашу выкладывают в подготовленный противень, смазывают смесью сметаны и яиц и запекают в жарочном шкафу. Отпускают со сметаной.

№ 250. Перловые биточки с творогом

№	Диеты: 3, 6, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа перловая	50	50	4,65	0,55	33,45	157,35
2.	Творог 9%	40	40	7,2	3,6	1,2	66
3.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
4.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
5.	Масло растительное	8	8	-	7,992	-	71,928
6.	Сахар	8	8	-	-	7,98	31,936
7.	Соль	1,8	1,8	-	-	-	-
8.	Вода	100	100	-	-	-	-
9.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
10.	Выход 200/20			14,236	17,812	44,806	392,492

Промытые сначала теплой, а затем горячей водой зерна перловой крупы заливают холодной водой и оставляют в ней на 2-3 ч., откидывают на дуршлаг, засыпают в кипящую воду, варят 1,5 ч., добавляют горячее молоко, соль, сахар и варят еще 30-40 мин. Готовую вязкую кашу охлаждают до 60°C, смешивают с сырыми яйцами, пропускают

через мясорубку с частой решеткой, смешивают с протертым творогом. Формуют биточки, жарят на растительном масле без образования грубой корочки. Отпускают со сметаной.

Примечание: на диеты 10, 10 с готовят без соли.

№ 251. Запеканка из гречневой крупы с творогом. Вариант 1

№	Продукты	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа гречневая	50	50	6,3	1,65	28,55	154,25
2.	Творог 9%	50	50	9	4,5	1,5	82,5
3.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
4.	Яйца	½ шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
7.	Соль	1	1	-	-	-	-
8.	Сметана	5	5	0,125	1	0,16	10,18
	Выход 200			20,905	15,575	45,195	404,615

Гречневую крупу засыпают в кипящую жидкость (молоко с водой), добавляют соль, сахар и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, охлаждают до 60–70°C, смешивают с протертым творогом, взбитыми яйцами, выкладывают на смазанный маслом противень, сверху покрывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10 с готовят без соли, на диеты 8, 9 – без сахара, на диеты 1, 5п – из протертой гречневой каши.

№ 251. Запеканка из гречневой крупы с творогом. Вариант 2

№	Продукты	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа гречневая	50	50	6,3	1,65	28,55	154,25
2.	Творог 9%	50	50	9	4,5	1,5	82,5
3.	Саузал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
4.	Яйца	½ шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Соль	1	1	-	-	-	-
7.	Сметана	5	5	0,125	1	0,16	10,18
8.	Выход 200			18,635	12,645	31,915	325,045

Гречневую крупу засыпают в кипящую воду, добавляют соль, и варят, периодически помешивая, пока каша не загустеет, охлаждают

до 60–70°C, смешивают с протертым творогом, саумалом, взбитыми яйцами, выкладывают на смазанный маслом противень, сверху покрывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10 с готовят без соли, на диеты 8, 9 – без сахара, на диеты 1, 5п – из протертой гречневой каши.

№ 252. Пудинг из протертой гречневой крупы с творогом

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Квал
1.	Крупа гречневая	40	40	5,04	1,32	22,84	123,4
2.	Творог 9%	50	50	9	4,5	1,5	82,5
3.	Масло сливочное	3	3	0,024	5,8	0,039	52,452
4.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
6.	Соль	1	1	-	-	-	-
7.	Вода	130	130	-	-	-	-
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 195/20			15,834	16,77	35,109	354,702

Горячую гречневую кашу, сваренную из дробленой крупы на воде, протирают, добавляют протертый творог, соль, сахар, яичный желток, хорошо перемешивают. Затем осторожно вводят взбитые белки, выкладывают в формы или на противень и варят на пару. Подают со сметаной.

Примечание: на диеты 8, 9 готовят без сахара, на диеты 7, 10 – без соли.

№ 253. Гречневый крупеник

№	Диеты: 3, 4в, 5, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Квал
1.	Крупа гречневая	70	70	8,82	2,31	39,97	215,95
2.	Творог	90	90				
3.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	8,568
4.	Сметана 20%	25	25	0,625	5	0,85	50,9
5.	Масло сливочное	3	3	0,024	5,8	0,039	52,452
6.	Сухари пшеничные	4	4	0,34	0,424	2,852	16,584
7.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
8.	Соль	2	2	-	-	-	-

9.	Вода	120	120	-	-	-	
	Выход 250/20			10,825	14,454	53,747	384,374

В вязкую кашу, охлажденную до 60–70°C, добавляют протертый творог, сахар, яйца, масло, соль, перемешивают. Массу выкладывают на подготовленную для запекания сковороду или противень слоем 25–30 мм, поверхность выравнивают, смазывают смесью яйца со сметаной и сбрызгивают маслом. Запекают в жарочном шкафу 25–30 мин. до образования равномерно поджаренной поверхности светло-коричневого цвета. Подают со сметаной.

№ 254. Пудинг кукурузный с творогом. Вариант 1

№	Диеты: 3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа кукурузная	40	40	3,32	0,48	28,4	131,2
2.	Творог 9%	75	75	13,5	6,75	2,25	123,75
3.	Молоко	75	75	2,175	1,875	3,6	39,975
4.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
8.	Вода	45	45	-	-	-	-
	Выход 200			20,305	13,88	44,365	383,6

В кипящее молоко с маслом засыпают кукурузную крупу, сахар, периодически помешивая, варят на слабом огне при закрытой крышке 15–20 мин. В готовую полуостывшую кашу вводят протертый творог и яичный желток, хорошо вымешивают и осторожно вводят взбитые в пену белки. Массу выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу.

Примечание: на диеты 7, 10с готовить без соли.

№ 254. Пудинг кукурузный с творогом. Вариант 2

№	Диеты: 3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа кукурузная	40	40	3,32	0,48	28,4	131,2
2.	Творог 9%	75	75	13,5	6,75	2,25	123,75
3.	Саушан	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65

4.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
7.	Вода	45	45	-	-	-	-
	Выход 200			18,76	12,575	32,285	317,355

В теплую воду, заправленную маслом засыпают кукурузную крупу, периодически помешивая, варят на слабом огне при закрытой крышке 15–20 мин. В готовую полуостывшую кашу вводят протертый творог и яичный желток, саумал, хорошо вымешивают и осторожно вводят взбитые в пену белки. Массу выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу.

Примечание: на диеты 7, 10с готовит без соли.

№ 255. Биточки кукурузные с вареньем

№	Продукты	Диеты: 3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа кукурузная	65	65	5,395	0,78	46,15	213,2
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Яйца	1/6 шт.	7	0,889	0,805	0,049	10,997
5.	Сухари пшеничные	8	8	0,68	0,848	5,704	33,168
6.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
7.	Варенье клубничное	30	30	0,09	0,03	22,2	45,03
8.	Вода	130	130	-	-	-	-
	Выход 220/30			8,584	10,963	81,623	415,095

В смесь воды с молоком кладут соль, сахар, доводят до кипения, засыпают кукурузную крупу, тщательно размешивают и варят вязкую кашу. Готовую кашу выкладывают на смоченный холодной водой стол, дают немного остыть и вводят сырые яйца. Из полученной массы формируют биточки (1–2 на порцию), панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон до румяной корочки. Подают с вареньем.

№ 255. Биточки кукурузные с вареньем
Вариант 2

№	Диеты: 3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Крупа кукурузная	65	65	5,395	0,78	46,15	213,2
2.	Саумал	30	30	0,63	0,57	1,5	13,65
3.	Яйца	1/6 шт.	7	0,889	0,805	0,049	10,997
4.	Сухари пшеничные	8	8	0,68	0,848	5,704	33,168
5.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
6.	Варенье клубничное	30	30	0,09	0,03	22,2	45,03
7.	Вода	130	130	-	-	-	-
8.	Выход 220/30			7,764	10,283	75,733	382,135

В воду кладут соль, сахар, доводят до кипения, засыпают кукурузную крупу, тщательно размешивают и варят вязкую кашу. Готовую кашу выкладывают на смоченный холодной водой стол, дают немного остыть и вводят сырые яйца и саумал. Из полученной массы формируют биточки (1–2 на порцию), панируют в сухарях и обжаривают с двух сторон до румяной корочки. Подают с вареньем.

Блюда из макаронных изделий

№ 256. Макароны изделия отварные

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Макаронные изделия (макароны из муки высшего сорта)	40	40	4,4	0,52	28,2	135,08
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Соль	2	2	-	-	-	-
	Выход 130			4,48	7,77	28,33	201,17

Макаронные изделия перебирают, длинные макароны, лапшу и вермишель разламывают на мелкие части (10–20 см), на диеты 1, 4в их ломают на части длиной 2 см. Отваривают в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 100 г 0,5–0,6 л). Варят макароны 30–40 мин., лапшу 20–25 мин., вермишель 10–12 мин. Отварные изделия

откидывают на дуршлаг, когда отлив стечет, их кладут в посуду, направляют растопленным маслом и осторожно перемешивают. Подают на предварительно подогретых тарелках в горячем виде с маслом, тертым сыром, овощами, творогом или сметаной.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 257. Лапшевник с творогом

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Лапша вермишель или макароны	72	72	7,92	0,936	50,76	243,144
2.	Творог 9%	101	100	18	9	3	165
3.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
5.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
6.	Сметана 20%	5	5	0,125	1	0,16	10,18
7.	Сухари	5	5	0,425	0,53	3,565	20,73
8.	Вода	160	160	-	-	-	-
	Выход 300/10			27,86	23,491	67,73	593,819

Макаронные изделия варят, не откидывая. Протертый творог смешивают с сырыми яйцами и сахаром. Смесь соединяют с отварными макаронными изделиями, выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность лапшевника смазывают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают. Отпускают лапшевник с маслом.

№ 258. Макаaronная запеканка

№	Диеты: 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Макароны	50	50	5,5	0,65	35,25	168,85
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
5.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,875	0,195	99,135
6.	Сметана 20%	5	5	0,125	1	0,16	10,18
7.	Сухари	5	5	0,425	0,53	3,565	20,73
	Выход 230/10			8,89	15,455	46,63	361,215

Макаронны засыпают в кипящую подсоленную воду и варят 12–15 мин., добавляют горячее молоко и варят до готовности, охлаждают до 60–70°C, вводят яйца, сахар, перемешивают. Массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 25–30 мм. Поверхность разравнивают и смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу в течение 25 мин. Подают с маслом.

№ 259. Макароны, запеченные с яйцом

№	Продукты	Дневты: 4в, 5, 7, 10, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Макаронны	50	50	5,5	0,65	35,25	168,85
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Яйца	1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	62,84
4.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
	Выход 230			12,11	13,75	38,06	324,43

Сырые яйца смешивают с холодным молоком. Этой смесью заливают вареные, заправленные маслом макароны (рец. 256), кладут на противень, смазанный маслом, и запекают 10 мин. При отпуске поливают маслом.

Блюда из мяса. Блюда из отварного мяса

№ 260. Телятина отварная

Вариант 1

№	Продукты	На дневты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Телятина (ло-паточная часть, грудинка)	177	117	23,05	2,34	-	113,26
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	5	4	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
	Выход 75			23,2	2,34	0,93	117,58

№ 260. Телятина отварная
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Телятина (ло- паточная часть, грудинка)	118	78	15,36	1,56	-	75,48
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	5	4	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
	Выход 50			15,51	1,56	0,93	79,8

Мясо зачищают, срезают жир, нарезают на куски массой не более 2 кг (мякоть лопатки свертывают рулетом и перевязывают), заливают водой (1–1,5 л на 1 кг) так, чтобы оно было полностью покрыто, быстро доводят до кипения, снижают нагрев и варят при слабом кипении или без кипения (80–90°C). Время варки составляет 1 ч. 20 мин. – 1 ч. 30 мин. За 25–30 мин. до конца варки кладут крупно нарезанные морковь, белые коренья, репчатый лук. Солит в конце варки. Отварное мясо нарезают поперек волокон по 2 куска на порцию. Сверху поливают соусом (см. раздел «Соусы»), сбоку горкой укладывают гарнир (см. разделы «Блюда из овощей», «Блюда из круп», «Блюда из макаронных изделий»).

№ 261. Говядина отварная
Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина (покрое- ная, лопаточная часть, грудинка)	219	161	29,94	25,76	-	351,6
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	5	4	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
	Выход 100			30,09	25,76	0,93	355,92

№ 261. Говядина отварная
Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (покро-ка, лопаточная часть, грудинка)	164	126	22,5	19,36	-	264,24
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	5	4	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
Выход 75				22,65	19,36	0,93	269,56

№ 261. Говядина отварная
Вариант 3

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (покро-ка, лопаточная часть, грудинка)	110	81	15,06	12,96	-	176,88
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	4	3	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
Выход 50				15,21	12,96	0,93	181,2

№ 261. Говядина отварная
Вариант 4

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (покро-ка, лопаточная часть, грудинка)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	4	3	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
Выход 65				18,0	15,36	0,93	213,96

Мясо зачищают, срезают жир, нарезают на куски массой 1,5–2 кг (мякоть лопатки свертывают рулетом и перевязывают), заливают во-

дой (1,5–2,0 л на 1 кг мяса), быстро доводит до кипения, снижают нагрев, снимают пену и варят при слабом кипении 2,5–3 ч. За 25–30 мин. до конца варки кладут крупно нарезанные морковь, белые коренья, репчатый лук. Солят в конце варки. Отварное мясо нарезают поперек волокон по 2 куску на порцию. Сверху поливают соусом (см. раздел «Соусы»), сбоку горкой укладывают гарнир (см. разделы «Блюда из овощей», «Блюда из круп», «Блюда из макаронных изделий»).

№ 262. Конина отварная

Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Конина (покрова, лопаточная часть, грудинка)	209	161	31,39	15,93	-	268,93
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	5	4	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
	Выход 100			31,54	15,93	0,93	273,25

№ 262. Конина отварная

Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Конина (покрова, лопаточная часть, грудинка)	157	121	23,59	11,97	-	202,09
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	5	4	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
	Выход 75			23,74	11,97	0,93	206,41

№ 262. Конина отварная
Вариант 3

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Конина (покрояка, лопаточная часть, грудка)	105	81	15,79	8,02	-	135,34
2.	Морковь	5	4	0,05	-	0,28	1,32
3.	Лук репчатый	5	4	0,06	-	0,32	1,52
4.	Петрушка (корень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
	Выход 50			15,94	8,02	0,93	139,66

Мясо зачищают, срезают жир, нарезают на куски массой не более 2 кг (мякоть лопатки и покрояку свертывают рулетом и перевязывают), заливают водой 1–1,5 л воды на 1 кг мяса), быстро доводят до кипения, снижают нагрев, снимают пену и варят при слабом кипении 2,5–3 ч. За 25–30 мин. до окончания варки закладывают крупно нарезанные морковь, белые коренья, репчатый лук. Соль добавляют в конце варки. Отварное мясо нарезают поперек волокон по 2 куса на порцию. Сверху поливают соусом (50,0 мл), сбоку горкой укладывают гарнир (см. разделы «Соусы», «Блюда из овощей», «Блюда из круп», «Блюда из макаронных изделий»).

№ 263. Мясо по-крестьянски
Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	153	113	21,01	18,08	-	246,76
2.	Картофель	133	100	2,0	0,4	16,3	76,8
3.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
4.	Зеленый горошек консервированный	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
5.	Белые коренья	19	15	1,95	0,3	8,05	42,7
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
7.	Молоко 2,5%	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
9.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	-0,54	0,06	3,49	16,66

10.	Зелень петрушки	4	3	0,11	0,1	0,23	2,26
11.	Вода	50	50				
	Выход 285			28,16	25,38	33,64	475,62

№ 263. Мясо по-крестьянски
Вариант 2

№	На диеты № 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	120	89	16,55	14,24	-	194,36
2.	Картофель	133	100	2,0	0,4	16,3	76,8
3.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
4.	Зеленый горошек консервированный	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
5.	Белые корни	19	15	1,95	0,3	8,05	42,7
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
7.	Молоко 2,5%	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
9.	Мука пшеничная I с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
10.	Зелень петрушки	4	3	0,11	0,1	0,23	2,26
11.	Вода	50	50				
	Выход 250			23,7	21,54	33,64	423,22

№ 263. Мясо по-крестьянски
Вариант 3

№	На диеты № 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	100	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Картофель	133	100	2,0	0,4	16,3	76,8
3.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
4.	Зеленый горошек консервированный	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
5.	Белые корни	19	15	1,95	0,3	8,05	42,7
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
7.	Молоко 2,5%	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
9.	Мука пшеничная I-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66

10.	Зелень петрушки	4	3	0,11	0,1	0,23	2,26
11.	Вода	50	50				
	Выход 240			20,91	19,14	33,64	390,46

№ 263. Мясо по-крестьянски

Вариант 4

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Картофель	133	100	2,0	0,4	16,3	76,8
3.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
7.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Вода	50	50				
	Выход 260			21,65	21,97	23,22	377,21

Мясо варят крупным куском до полуготовности и нарезают порционными кусками. Морковь и белые корни нарезают кружочками, кладут в сотейник вместе с мясом, заливают водой (50 мл) и припускают до полного испарения жидкости. Сваренный отдельно картофель нарезают кружочками. Мясо с овощами, картофель, консервированный горошек смешивают, заливают белым соусом, добавляют сметану и доводят до кипения. При отпуске посыпают рубленой зеленью.

№ 264. Мясо, шпигованное овощами

Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	153	113	21,01	18,08	-	246,76
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Петрушка (зелень)	20	15	0,55	0,06	1,14	7,3
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 100			21,9	25,41	2,65	326,89

№ 264. Мясо, шпигованное овощами

Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	120	89	16,55	14,24	-	194,36
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Петрушка (зелень)	13	10	0,37	0,04	0,76	4,88
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 78			17,22	17,92	2,2	238,96

№ 264. Мясо, шпигованное овощами

Вариант 3

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	100	74	13,76	11,84	-	161,63
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Петрушка (зелень)	13	10	0,37	0,04	0,76	4,88
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 70			14,43	15,52	2,2	206,2

№ 264. Мясо, шпигованное овощами

Вариант 4

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
3.	Петрушка (корень)	20	15	0,22	-	1,65	7,48
4.	Лук репчатый	14	12	0,16	0,02	0,82	4,1
5.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
6.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
7.	Томатное пюре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
	Выход 75			19,27	20,47	8,28	294,43

№ 264. Мясо, шпигованное овсянкой

Вариант 5

№	На диеты № 1, 4а, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (верхний, внутренний, боковой, наружный кусок тазобедренной части)	227	167	31,06	26,72	-	364,72
2.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
3.	Петрушка (корень)	29	22	0,33	-	2,42	11,0
4.	Лук репчатый	19	16	0,22	0,03	1,31	6,39
5.	Томатное пюре	20	20	0,72	-	2,36	12,32
6.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
	Выход 140			33,27	26,85	11,55	420,93

Мясо отваривают крупным куском до полуготовности, шпигуют нарезанной соломкой морковью и рубленой зеленью, запекают в духовом шкафу. При отпуске нарезают на порции и поливают растопленным сливочным маслом.

№ 265. Мясо заливное

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	164	121	22,5	19,36	-	264,24
2.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
3.	Петрушка (зелень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
4.	Желатин	4	4	3,48	0,01	0,28	15,13
5.	Бульон мясной	100	100	6,58	3,65	0,17	59,85
6.	Яйцо	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,06	12,56
	Выход 220			34,0	23,97	2,91	363,37

№ 265. Мясо заливное

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	153	113	21,01	18,08	-	246,76
2.	Морковь	27	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Петрушка (зелень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48

4.	Желатин	3	3	2,61	0,01	0,02	10,61
5.	Бульон мясной	100	100	6,58	3,65	0,17	59,85
6.	Яйцо	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,06	12,56
	Выход 200			31,51	22,68	1,96	338,0

№ 265. Мясо заливное

Вариант 3

№	Продукты	На диеты № 1, 3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	113	110	20,46	17,6	-	240,24
2.	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
3.	Петрушка (зелень)	4	3	0,04	-	0,33	1,48
4.	Желатин	2	2	1,74	0,01	0,02	7,13
5.	Бульон мясной	50	50	6,58	3,65	0,17	59,85
6.	Яйцо	1/10 шт.	4	0,5	0,46	0,03	6,26
	Выход 100			29,45	21,73	1,24	318,33

Вареное мясо режут по 1–2 куса на порцию. В лоток наливают тонкий слой желе и дают ему застыть. Затем на него кладут подготовленные куски мяса, сверху украшают морковь, зеленью, снова заливают тонким слоем желе, охлаждают. Когда желе застынет, продукты вновь заливают желе так, чтобы слой его составлял над продуктами 0,5 см. Для приготовления желе в горячий процеженный бульон кладут предварительно замоченный (на 1–1,5 ч.) в холодной воде желатин и размешивают до полного растворения, доводят до кипения и для осветления добавляют яичные белки, процеживают.

№ 266. Мясо отварное, запеченное в молочном соусе

Вариант 1

№	Продукты	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (лопаточная часть и подлопаточная часть)	219	161	29,94	25,76	-	351,6
2.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98

6	Сыр советский	3,1	3	0,73	0,93	-	11,29
	Выход 155			32,95	33,62	6,29	459,54

№ 266. Мясо отварное, запеченное в молочном соусе
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (лопаточная часть и подлопаточная часть)	164	121	22,5	19,36	-	264,24
2.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сыр советский	3,1	3	0,73	0,93	-	11,29
	Выход 130			25,51	27,22	6,29	372,18

№ 266. Мясо отварное, запеченное в молочном соусе
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (лопаточная часть и подлопаточная часть)	120	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сыр советский	3,1	3	0,73	0,93	-	11,29
	Выход 110			19,75	22,26	6,29	304,5

№ 266. Мясо отварное, запеченное в молочном соусе
Вариант 4

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (лопаточная и подлопаточная части)	200	152	29,2	25,12	-	342,88
2.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сыр советский	3,1	3	0,73	0,93	-	11,29
	Выход 150			32,21	32,98	6,29	450,82

На порционную сковороду, смазанную маслом, наливают немного молочного соуса (см. раздел «Соусы»), кладут 1–3 кусочка вареного мяса, заливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом, запекают. Отпускают со сметаной.

№ 267. Ростбиф, припущенный с луком
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Лук репчатый	30	25	0,35	0,05	2,05	10,05
	Выход 90			27,95	30,98	2,18	399,34

№ 267. Ростбиф, припущенный с луком
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	150	111	20,64	17,76	-	242,4
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Лук репчатый	30	25	0,35	0,05	2,05	10,05
	Выход 70			21,08	25,06	2,18	318,5

№ 267. Ростбрат, припущенный с луком
Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	120	89	16,55	14,24	-	194,36
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
3.	Лук репчатый	30	25	0,35	0,05	2,05	10,05
	Выход 56			16,98	21,54	2,18	270,5

Вырезку или другую мягкую часть туши зачищают, нарезают одним куском на порции, отбивают тыжкой, придают овальную форму, кладут на сковороду, заливают до половины объема водой, закрывают крышкой и припускают до готовности. Вынимают, обсушивают и обжаривают на масле. Очищенный лук нарезают кружочками, отваривают в воде до полуготовности и обжаривают на масле. Перед подачей ростбрат посыпают луком.

№ 268. Гуляш из вареного мяса
Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудника, покромка)	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
6.	Томатный сок	10	10	0,1	0,01	0,29	1,65
	Выход 90			28,74	27,43	6,86	389,27

№ 268. Гуляш из вареного мяса

Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудника, покроя)	153	113	21,01	18,08	-	246,76
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
6.	Томатный сок	10	10	0,1	0,01	0,29	1,65
	Выход 72			22,23	21,83	6,86	312,9

№ 268. Гуляш из вареного мяса

Вариант 3

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (лопаточная часть и подлопаточная части, грудника, покроя)	120	89	16,55	14,24	-	194,36
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
6.	Томатный сок	10	10	0,1	0,01	0,29	1,65
	Выход 56			17,77	17,99	6,86	260,43

№ 268. Гуляш из вареного мяса

Вариант 4

№	На диеты № 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (лопаточная и подлопаточная части, грудника, покровка)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
6.	Томатный сок	10	10	0,1	0,01	0,29	1,65
	Выход 79			19,07	19,11	6,86	260,43

Вареное мясо нарезают кубиками по 25–30 г, лук отваривают, шинкуют и припускают вместе с нарезанной соломкой морковью. Все смешивают, заливают кипящей водой и кипятят 15–20 мин., после чего сливают бульон и готовят на нем соус (см. раздел «Соусы»), которым заливают мясо и доводят до кипения. Гуляш подают с гарниром (см. разделы «Блюда из овощей», «Блюда из круп», «Блюда из макаронных изделий»).

№ 269. Бефстроганов из отварного мяса

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (вырезка толстый и тонкий края, верный и внутренний куски тазобедренной части)	155	113	21,01	18,08	-	246,76
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Томатный сок	20	20	0,2	0,02	0,58	3,3
6.	Зелье петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
	Выход 70			23,42	23,05	6,91	328,77

№ 269. Бефстроганов из отварного мяса

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (вырезка толстый и тонкий край, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	120	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Томатный сок	20	20	0,2	0,02	0,58	3,3
6.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
	Выход 55			19,15	19,37	6,91	278,57

№ 269. Бефстроганов из отварного мяса

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (вырезка толстый и тонкий край, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	100	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Томатный сок	20	20	0,2	0,02	0,58	3,3
6.	Зелень петрушки	4	3	0,11	0,1	0,22	2,22
	Выход 46			16,1	16,89	6,75	243,41

№ 269. Бефстроганов из отварного мяса

Вариант 4

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина (вырезка толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Томатный сок	20	20	0,2	0,02	0,58	3,3
6.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
	Выход 100			19,39	19,58	5,47	275,66

№ 269. Бефстроганов из отварного мяса

Вариант 5

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина (вырезка толстый и тонкий края, верхний и внутренний куски тазобедренной части)	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Томатный сок	20	20	0,2	0,02	0,58	3,3
6.	Зелень петрушки	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
	Выход 100			29,93	28,65	6,91	405,21

Отварное мясо очищают от пленок и нарезают брусочками длиной 30–40 мм. Затем мясо заливают молочным соусом с томатом (см. раздел «Соусы») и кипятят на слабом огне 5–10 мин. в посуде, закрытой крышкой. Отпускают вместе с соусом. Гарнир подают отдельно.

№ 270. Скобленка из вареного мяса

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	153	113	21,01	18,08	-	246,76
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 70/40			21,95	22,12	2,44	296,4

№ 270. Скобленка из вареного мяса

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина	120	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 55/40			17,68	18,44	2,44	246,44

№ 270. Скобленка из вареного мяса

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	100	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Зелень	4	3	0,11	0,1	0,22	2,22
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 45/30			14,63	15,96	2,28	211,28

Мясо отваривают крупным куском до полуготовности, нарезают в виде лапши, добавляют нарезанную соломкой морковь, заливают до половины кипятком, закрывают крышкой и тушат 20–30 мин., в конце вводят сметану. При подаче посыпают зеленью.

№ 271. Плов из вареного мяса
Вариант 1

№	На диеты № 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (боковой и наружный куски тазобедренной части)	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Рис	75	75	5,25	0,75	55,5	249,75
3.	Морковь	31	25	0,32	0,02	1,72	8,34
4.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07
5.	Вода	160	160	-	-	-	-
	Выход 290			33,21	35,32	57,41	680,36

№ 271. Плов из вареного мяса
Вариант 2

№	На диеты № 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (боковой и наружной куски тазобедренной части)	153	113	21,01	18,08	-	246,76
2.	Рис	75	75	5,25	0,75	55,5	249,75
3.	Морковь	31	25	0,32	0,02	1,72	8,34
4.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07
5.	Веш	160	160	-	-	-	-
	Выход 270			26,7	29,72	57,41	603,92

№ 271. Плов из вареного мяса
Вариант 3

№	На диеты № 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (боковой и наружной куски тазобедренной части)	120	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Рис	75	75	5,25	0,75	55,5	249,75
3.	Морковь	31	25	0,32	0,02	1,72	8,34
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09

5. Вода	160	160	-	-	-	-
Выход 255			22,39	22,42	57,35	520,74

№ 271. Плов из вареного мяса

Вариант 4

№	На диеты № 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (бюковой и наружный куски тазобедренной части)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Рис	50	50	3,5	0,5	37,0	166,5
3.	Морковь	31	25	0,32	0,02	1,72	8,34
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
6.	Вода	160	160	-	-	-	-
Выход 210				21,71	24,49	38,78	462,37

№ 271. Плов из вареного мяса

Вариант 5

№	На диеты № 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (бюковой и наружный куски тазобедренной части)	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Рис	50	50	3,5	0,5	37,0	166,5
3.	Морковь	31	25	0,32	0,02	1,72	8,34
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
6.	Вода	160	160	-	-	-	-
Выход 210				31,38	32,81	38,78	575,93

Мясо отваривают до полуготовности, нарезают кусочками по 10–15 г, добавляют нашинкованную и припущенную морковь, заливают водой и дают закипеть. Затем кладут перебранный и промытый рис и варят до загустения. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой, помещают на противень с водой и ставят в жарочный шкаф на 25–40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и морковью.

№ 272. Рагу из отварного мяса

Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	208	144	26,78	23,04	-	314,48
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Картофель	140	100	2,0	0,4	16,3	76,8
4.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
5.	Томатная паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
6.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
7.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
9.	Зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
10.	Горошек зеленый консервированный	25	20	1,0	0,04	1,66	11,0
	Выход 290			32,94	30,47	27,98	517,91

№ 272. Рагу из отварного мяса

Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	163	113	20,01	18,08	-	242,76
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Картофель	140	100	2,0	0,4	16,3	76,8
4.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
5.	Томатная паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
6.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
7.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
9.	Зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
10.	Горошек зеленый консервированный	25	20	1,0	0,04	1,66	11,0
	Выход 270			26,17	25,51	27,98	446,19

№ 272. Рагу из отварного мяса

Вариант 3

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56

2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Картофель	140	100	2,0	0,4	16,3	76,8
4.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
5.	Томатная паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
6.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
7.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
9.	Зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
10.	Горошек зеленый консервированный	25	20	1,0	0,04	1,66	11,0
	Выход 255			22,5	21,83	27,98	399,0

№ 272. Рагу из отварного мяса

Вариант 4

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Картофель	140	100	2,0	0,4	16,3	76,8
4.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
5.	Томатная паста	3	3	0,1	-	0,35	1,8
6.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
7.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 220			21,88	21,98	24,26	382,38

№ 272. Рагу из отварного мяса

Вариант 5

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Картофель	140	100	2,0	0,4	16,3	76,8
4.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
5.	Томатная паста	3	3	0,1	-	0,35	1,8
6.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
7.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
8.	Зелень	7	5	0,18	0,02	0,38	2,42
	Выход 240			31,15	29,82	23,68	487,7

Мякоть шейной части, пашину и обрезки, а также покромку от туш II категории зачищают от сухожилий и грубой соединительной ткани, отваривают до полуготовности, нарезают кусочками по 20–30 г., заливают водой с добавлением томата-пасты и тушат 30–40 мин. На бульоне, оставшемся после тушения, готовят соус (см. раздел «Соусы»), которым заливают мясо, кладут морковь, нарезанную дольками и рубленую зелень. Тушат еще 10 мин., после чего закладывают вареный картофель и доводят до готовности, добавляют зеленый горошек. Отпускают вместе с соусом и гарниром.

№ 273. Пюре из отварного мяса

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	120	89	16,55	14,24	-	194,36
2.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 110			18,58	19,17	5,95	270,65

№ 273. Пюре из отварного мяса

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	100	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
3.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 90			15,5	16,52	5,47	232,56

№ 273. Пюре из отварного мяса

Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	76	56	10,42	8,96	-	122,32

2.	Молоко 2,5%	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
3.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 70			11,87	13,39	4,99	187,95

Вареное и зачищенное от сухожилий мясо дважды пропускают через мясорубку с мелкой решеткой, соединяют с густым молочным соусом (см. раздел «Соусы»), солят, добавляют масло, вымешивают и запекают или варят на пару.

Примечание: на диеты 8, 10, 10с, 7 готовят без соли.

№ 274. Суфле из вареного мяса паровое

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	120	89	16,55	14,24	-	194,36
2.	Яйца	1/8 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
	Выход 110			21,12	21,47	6,09	302,07

№ 274. Суфле из вареного мяса паровое

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	100	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
3.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1 с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
	Выход 95			16,77	17,67	5,54	248,27

№ 274. Суфле из вареного мяса паровое

Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	76	56	10,42	8,96	-	122,32

2.	Яйца	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,05	12,52
3.	Молоко 2,5 %	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
	Выход 75			12,88	14,31	5,04	200,42

№ 274. Суфле из вареного мяса паровое
Вариант 4

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
3.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
	Выход 90			20,28	20,69	4,58	285,7

№ 274. Суфле из вареного мяса паровое
Вариант 5

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Яйца	1/2 шт	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Молоко 2,5%	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
	Выход 135			32,09	30,91	6,09	430,91

Отварное, зачищенное от сухожилий мясо нарезают на куски, измельчают на мясорубке с двойной решеткой (или дважды с одной решеткой) или протирают через сито, добавляют соль, соединяют с густым молочным соусом (см. раздел «Соусы»), яичными желтками, маслом и хорошо вымешивают. Затем в фарш вводят взбитые в пену белки, аккуратно перемешивают, укладывают на смазанный маслом противень и варят на пару. Отпускают с маслом и гарниром.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с готовят без соли.

№ 275. Суфле из говядины с творогом

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	120	90	16,55	14,24	-	194,36
2.	Творог 9%	30	30	5,58	2,7	0,9	50,22
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Молоко 2,5%	25	25	0,72	0,62	1,2	13,26
6.	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
	Выход 110			26,09	23,56	7,22	345,68

№ 275. Суфле из говядины с творогом

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	100	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Творог 9%	20	20	3,6	1,8	0,6	33,0
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
	Выход 95			20,01	18,99	6,61	177,39

№ 275. Суфле из говядины с творогом

Вариант 3

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	76	56	10,42	8,96	-	122,32
2.	Творог 9%	15	15	2,7	1,35	0,45	24,75
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Молоко 2,5%	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
6.	Хлеб пшеничный	8	8	0,6	0,06	3,93	18,66
	Выход 75			15,2	15,28	5,21	219,16

Вареное, обезжиренное, очищенное от сухожилий мясо, творог и размоченный в молоке хлеб 2–3 раза пропускают через мясорубку, добавляют желтки, часть масла и взбивают. Вводят избыточные белки и

осторожно перемешивают. Массу выкладывают в смазанные маслом формочки и варят на пару. Отпускают с маслом и гарниром.

№ 276. Суфле из говядины с рисом
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	127	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Яйца	1/3 шт.	13	1,65	1,49	0,09	20,37
3.	Рис	10	10	0,7	0,01	7,4	32,49
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Молоко 2,5 %	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
	Выход 110			20,29	20,52	9,47	303,72

№ 276. Суфле из говядины с рисом
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Яйца	1/4 шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
3.	Рис	8	8	0,56	0,08	5,92	26,64
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Молоко 2,5 %	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
	Выход 95			16,5	17,44	7,49	252,92

№ 276. Суфле из говядины с рисом
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Яйца	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,05	12,52
3.	Рис	5	5	0,35	0,05	3,7	16,65
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 70			12,39	14,05	4,77	195,09

Вареное обезжиренное, зачищенное от сухожилий мясо смешивают со сваренной на воде вязкой рисовой кашей, 2-3 раза пропускают

через мясорубку, добавляют желтки, часть масла, соль и взбивают. Вводят избитые белки, молоко и осторожно перемешивают. Массу выкладывают в смазанные маслом формочки и варят на пару. Отпускают с маслом.

№ 277. Пудинг из отварного мяса паровой с овощами
Вариант 1

№	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	127	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Капуста белокочанная	50	40	0,72	0,04	1088	10,76
3.	Морковь	34	27	0,35	0,03	1,86	9,11
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Крупа манная	5	5	0,52	0,05	3,53	16,65
Выход 125				19,38	19,06	7,38	278,58

№ 277. Пудинг из отварного мяса паровой с овощами
Вариант 2

№	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Капуста белокочанная	35	28	0,5	0,03	1,32	7,55
3.	Морковь	34	27	0,35	0,03	1,86	9,11
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Крупа манная	5	5	0,52	0,05	3,53	16,65
Выход 125				16,18	16,49	6,82	240,41

№ 277. Пудинг из отварного мяса паровой с овощами
Вариант 3

№	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Капуста белокочанная	25	20	0,36	0,02	0,94	5,38

3.	Морковь	31	25	0,32	0,63	1,72	13,83
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Крупа манная	5	5	0,52	0,05	3,53	16,65
	Выход 85			12,66	14,2	6,3	203,64

№ 277. Пудинг из отварного мяса паровой с овощами
Вариант 4

№	Продукты	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Капуста белокочанная	50	40	0,72	0,04	1,88	10,74
3.	Морковь	34	27	0,35	0,03	1,86	9,11
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Крупа манная	5	5	0,52	0,05	3,53	16,65
	Выход 130			20,49	20,02	7,38	291,6

№ 277. Пудинг из отварного мяса паровой с овощами
Вариант 5

№	Продукты	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15					
		Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	200	149	27,52	23,68	-	323,2
2.	Капуста белокочанная	50	40	0,72	0,04	1,88	10,74
3.	Морковь	34	27	0,35	0,03	1,86	9,11
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Крупа манная	5	5	0,52	0,05	3,53	16,65
	Выход 150			30,16	28,34	7,38	405,2

Вареное мясо пропускают через мясорубку. Вареные капусту и морковь протирают через сито, смешивают с крупой, соединяют с мясом, добавляют желтки, часть масла, хорошо выбивают, осторожно вводят взбитые белки и выкладывают массу в подготовленные формы. Запекают в жарочном шкафу или варят на пару.

№ 278. Кнели мясные паровые на бешамеле

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	127	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 105			18,77	19,33	5,94	272,81

№ 278. Кнели мясные паровые на бешамеле

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Молоко	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 90			15,5	16,52	5,46	232,52

№ 278. Кнели мясные паровые на бешамеле

Вариант 3

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 65			11,86	13,39	4,98	187,87

№ 278. Кнели мясные паровые на бешамеле

Вариант 4

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62

4. Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
Выход 110			19,01	19,54	4,5	269,9

Мясо, очищенное от жира и сухожилий, пропускают 3 раза через мясорубку с частой решеткой. Из молока и муки готовят соус бешамель (см. раздел «Соусы»), охлаждают и вводят в мясной фарш при непрерывном помешивании. Массу хорошо выбивают, разделяют из нее кнели по 20–25 г и отваривают на пару. Отпускают с гарниром.

№ 279. Кнели мясные паровые с рисом

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1. Говядина	120	90	16,74	14,4	-	196,56	
2. Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3	
3. Молоко 2,5%	15	15	0,43	0,38	0,72	8,02	
4. Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98	
Выход 110			17,91	18,5	8,18	270,86	

№ 279. Кнели мясные паровые с рисом

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1. Говядина	106	74	13,76	11,84	-	161,6	
2. Рис	7	7	0,49	0,07	5,18	23,31	
3. Молоко 2,5%	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33	
4. Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98	
Выход 90			14,58	15,78	5,72	223,22	

№ 279. Кнели мясные паровые с рисом

Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1. Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28	
2. Рис	5	5	0,35	0,05	3,7	16,65	
3. Молоко 2,5%	8	8	0,23	0,2	0,38	4,24	
4. Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98	
Выход 70			11,03	12,83	4,14	176,15	

№ 279. Кнели мясные паровые с рисом
Вариант 4

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
3.	Молоко 2,5%	15	15	0,43	0,38	0,72	8,02
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 115			19,02	19,46	8,18	283,94

Мясо зачищают от жира и сухожилий, пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют охлажденную вязкую рисовую кашу (см. раздел «Блюда из круп»), протертую через сито, затем масло, хорошо выбивают при постепенном добавлении молока. Полученную массу разделяют на кнели (по 20–25 г) и отваривают на пару.

№ 280. Фрикадельки мясные паровые в молочном соусе
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
4.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
6.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,42	21,32
	Выход 100/30			21,27	20,39	15,37	330,07

№ 280. Фрикадельки мясные паровые в молочном соусе
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	106	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
6.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,42	21,32
	Выход 80/30			18,03	17,6	15,35	291,92

№ 280. Фрикадельки мясные паровые в молочном соусе
Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
4.	Яйца	1:8	5	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
6.	Молоко 2,5%	40	40	1,16	1,0	1,42	21,32
	Выход 60/30			13,92	14,64	10,43	229,16

Мясо, измельченное в мясорубке с двойной решеткой (или дважды с одной решеткой), соединяют с пшеничным хлебом без корки, предварительно замоченным в молоке или воде и отжатым, солят и вторично пропускают через мясорубку. В фарш добавляют охлажденную воду и перемешивают, добавляют масло и яйца, вновь перемешивают. Полученную массу разделяют на шарики (по 10–12 г) и отваривают на пару до полуготовности, заливают молочным соусом (см. раздел «Соусы») и при слабом кипении доводят до готовности. Отпускают вместе с соусом.

№ 281. Фрикадельки из отварного мяса
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Хлеб пшеничный	19	19	1,36	0,14	8,85	42,1
3.	Яйца	1:5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 100			19,73	19,58	9,92	294,82

№ 281. Фрикадельки из отварного мяса
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16

3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 80			16,53	17,0	8,45	252,92

№ 281. Фрикадельки из отварного мяса

Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
3.	Яйца	1/8	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Молоко 2,5%	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 60			12,51	13,83	5,51	196,55

Мясо варят крупными кусками, пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке или воде хлеб, желток и взбитый белок. Массу тщательно перемешивают, разделявают на фрикадельки и отваривают на пару. Подвигают со сливочным маслом.

Примечание: фрикадельки из отварного мяса можно подавать с молочным соусом – 30,0 г на порцию (см. раздел «Соусы»).

№ 282. Котлеты (тефтели) мясные паровые

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 110			18,88	18,68	10,86	287,08

№ 282. Котлеты (тефтели) мясные паровые

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6

2.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 95			15,74	16,1	9,87	247,34

№ 282. Котлеты (тефтели) мясные паровые

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Хлеб пшеничный	13	13	0,98	0,1	6,39	30,38
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко 2,5%	15	15	0,43	0,38	0,72	8,02
	Выход 65			11,86	13,06	7,17	193,66

282. Котлеты (тефтели) мясные паровые

Вариант 4

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 90			19,61	19,6	8,4	288,44

№ 282. Котлеты (тефтели) мясные паровые

Вариант 5

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 130			29,66	27,96	10,86	413,72

Мясо зачищают от сухожилий и пленок, дважды измельчают на мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом без корки из муки не ниже 1-го сорта, предварительно замоченным в молоке и отжатым,

и вновь протискают через мясорубку. Добавляют охлажденное молоко, перемешивают и формуют тефтели в виде шариков (по 3–4 шт. на порцию) или котлеты, биточки, шницели по 2 шт. на порцию. Варят на пару 15–20 мин.

Примечание: на диеты 7, 10, 10 с готовят без соли.

№ 283. Котлеты из отварного мяса и творога

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Творог 9%	20	20	3,6	1,8	0,6	33,0
3.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 95			21,65	20,97	0,73	278,25

№ 283. Котлеты из отварного мяса и творога

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Творог 9%	20	20	3,6	1,8	0,6	33,0
3.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 95			18,67	18,41	0,73	243,29

№ 283. Котлеты из отварного мяса и творога

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Творог 9%	15	15	2,7	1,35	0,45	24,75
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 55			14,16	14,85	0,56	192,53

Зачищенное от сухожилий и жира мясо отваривают крупным куском, дважды пропускают вместе с творогом через мясорубку, до-

бавляют часть яйца, немного воды, часть масла, хорошо выбивают, разделяют на котлеты (по 2 шт. на порцию), смазывают яйцом и запекают в духовом шкафу.

№ 284. Тефтели мясные с рисом

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
3.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 125			20,17	19,53	20,74	339,41

№ 284. Тефтели мясные с рисом

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
3.	Молоко	45	45	1,3	1,12	2,16	23,92
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 110			17,04	16,84	20,5	301,72

№ 284. Тефтели мясные с рисом

Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Рис	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
3.	Молоко	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 80			13,2	13,79	16,56	243,15

№ 284. Тефтели мясные с рисом

Вариант 4

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Рис	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 135			20,41	19,74	19,3	336,5

Рис отваривают до полуготовности, смешивают с мясным фаршем, формируют тефтели в виде шариков по 3–4 шт. на порцию и варят на пару 15–20 мин. Готовые тефтели заливают молочным соусом (см. раздел «Соусы») и прогревают.

№ 285. Тефтели кавказские

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Молоко	25	25	0,72	0,62	1,2	13,26
3.	Урюк или чернослив	10	10	0,5	0,04	5,3	23,56
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Яйца	1/8	5	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 115			19,51	23,6	7,29	319,6

№ 285. Тефтели кавказские

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Урюк или чернослив	10	10	0,5	0,04	5,3	23,56
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Яйца	1/8	5	1,01	0,92	0,05	12,52

6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 95			16,39	20,92	7,05	282,04

№ 285. Тефтели кавказские
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
3.	Урюк или чернослив	8	8	0,4	0,03	4,24	18,83
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Яйца	1/8	5	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 75			12,79	17,9	5,75	235,26

Зачищенное от сухожилий и жира мясо дважды пропускают через мясорубку, выбивают, добавляя молоко, сливочное масло, яйцо, предварительно припущенный в воде и нарезанный тонкой лентой урюк или чернослив, освобожденный от косточек. Готовый фарш разделяют в виде шариков по 3–4 шт. на порцию, запекают до полуготовности, заливают сметаной и доводят до готовности.

№ 286. Котлеты оригинальные паровые
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Судак (филе)	39	20	3,68	0,22	-	16,7
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Крахмал картофельный	5	5	0,005	-	3,91	15,66
	Выход 120			22,05	19,66	4,98	285,08

№ 286. Котлеты оригинальные паровые
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Судак (филе)	78	40	7,36	0,44	-	33,4
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Крахмал картофельный	5	5	0,005	-	3,91	15,66
	Выход 120			22,75	17,32	4,98	266,8

№ 286. Котлеты оригинальные паровые
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Судак (филе)	98	50	9,2	0,55	-	41,75
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Крахмал картофельный	5	5	0,005	-	3,91	15,66
	Выход 120			21,24	14,55	4,98	235,85

Зачищенное от сухожилий и жира мясо, филе рыбы дважды пропускают через мясорубку. В измельченную массу добавляют крахмал, сливочное масло, яйца, молоко, перемешивают и тщательно выбивают. Формуют овально-приплюснутой формы изделия с заостренным концом (котлеты, 2 шт. на порцию) и варят на пару.

№ 287. Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98

3.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
4.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
5.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
6.	Сыр советский	4,3	4,0	0,97	1,24	-	15,04
	Выход 160			21,26	20,73	15,78	334,73

№ 287. Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	18	18	1,36	0,14	8,85	42,1
4.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
5.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
6.	Сыр советский	4,3	4,0	0,97	1,24	-	15,04
	Выход 120			17,54	17,65	13,83	284,33

№ 287. Котлеты рубленые, запеченные с молочным соусом
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	50	37	6,88	5,92	-	80,8
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
6.	Сыр советский	3,3	3	0,73	0,93	-	11,29
	Выход 70			9,53	11,11	9,42	175,79

Приготовленные на пару котлеты (см. рец. 282) кладут на смазанный маслом противень, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его молочным соусом (см. раздел «Соусы»), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают 15–20 мин. При отпуске котлеты гарнируют картофелем отварным, овощами отварными.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с, блюда готовят без соли.

№ 288. Биточки, шницели мясные паровые

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 110			18,88	18,68	10,86	287,08

№ 288. Биточки, шницели мясные паровые

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 95			15,9	16,12	10,86	252,12

№ 288. Биточки, шницели мясные паровые

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Хлеб пшеничный	13	13	0,98	0,1	6,39	30,38
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Молоко	15	15	0,43	0,38	0,72	8,02
	Выход 65			11,86	13,06	7,17	193,66

Из готовой котлетной массы (рец. 282) разделяют изделия кругло-приплюснутой формы толщиной 2–2,5 см (биточки) или плоской овальной формы, толщиной 1 см (шницели) и отваривают на пару.

№ 289. Зразы из говядины, фаршированные с рисом (паровые)
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Рис	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 115			15,99	15,73	18,54	279,69

289. Зразы из говядины, фаршированные с рисом (паровые)
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
3.	Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 85			11,91	12,76	12,38	212,0

№ 289. Зразы из говядины, фаршированные с рисом (паровые)
Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Рис	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 130			20,08	19,25	18,54	327,73

№ 289. Зразы из говядины, фаршированные с рисом (паровые)
Вариант 4

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Рис	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95

4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 145			29,75	27,57	18,54	441,29

Котлетную массу приготавливают, как указано в рец. 282, формируют изделия в виде лепешек толщиной в 1 см, на середину которых кладут припущенный рис, заправленный маслом. После этого края лепешек соединяют, придают овальную форму, кладут на решетку паровой коробки и варят на пару при закрытой крышке 15–20 мин. Отпускают с гарниром – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, пюре из моркови или свеклы (см. раздел «Блюда из овощей») и соусом – молочным, сметанным (см. раздел «Соусы»).

№ 290. Зразы из говядины, фаршированные гречкой (паровые)
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Крупа гречневая	8	8	1,0	0,26	4,56	24,58
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 105			15,94	15,84	12,0	254,32

№ 290. Зразы из говядины, фаршированные гречкой (паровые)
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
3.	Крупа гречневая	5	5	0,63	0,16	2,85	15,36
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 70			11,84	12,82	7,83	194,06

№ 290. Зразы из говядины, фаршированные гречкой (паровые)
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Крупа гречневая	8	8	1,0	0,26	4,56	24,58
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 120			20,03	19,36	12,0	302,36

№ 290. Зразы из говядины, фаршированные гречкой (паровые)
Вариант 4

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Крупа гречневая	8	8	1,0	0,26	4,56	24,58
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 140			29,7	27,68	12,0	415,92

Из котлетной массы (рец. 282) формируют изделия в виде лепешек толщиной в 1 см, на середину которых кладут рассыпчатую гречневую кашу, заправленную маслом. Края лепешек соединяют, придают овальную форму и варят на пару. Отпускают с гарниром и соусом (см. разделы «Блюда из овощей», «Соусы»).

Примечание: на диету 1 гречневая каша протирается.

№ 291. Бифштекс рубленый паровой
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	128	89	16,55	14,24	-	194,36
2.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 73			17,02	18,23	0,78	235,27

№ 291. Бифштек с рубленый паровой
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 64			14,09	15,71	0,54	199,91

В измельченное мясо добавляют молоко, вымешивают, разделяют в виде бифштексов по 1 шт., на порцию, укладывают на решетку паровой коробки, закрывают крышкой и варят на пару 15–20 мин. Отпускают с гарниром и соусом (см. разделы «Блюда из овощей», «Блюда из круп», «Соусы»).

№ 292. Зразы из говядины, фаршированные морковью и яйцами, паровые

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 110			17,05	17,25	9,85	262,85

№ 292. Зразы из говядины, фаршированные морковью и яйцами, паровые

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Хлеб пшеничный	10	10	0,76	0,08	4,92	23,44
3.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93

4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Морковь	19	15	0,19	0,02	1,03	5,06
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 80			12,84	13,97	6,78	204,21

Из котлетной массы (рец. 282) формируют изделия в виде лепешек толщиной 1 см, на середину кладут фарш из нарезанной мелкими кубиками, припущенной с молоком и маслом моркови и сваренных вкрутую рубленых яиц. Края лепешек соединяют, придают изделиям овальную форму и варят на пару при закрытой крышке 15–20 мин.

№ 293. Рулет мясной, фаршированный рисом и зеленью паровой
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
5.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Зелень	7	5	0,12	0,02	0,32	1,94
	Выход 125			20,17	22,85	17,74	357,29

№ 293. Рулет мясной, фаршированный рисом и зеленью паровой
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Рис	8	8	0,56	0,01	5,92	26,01
5.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Зелень	7	5	0,12	0,02	0,32	1,94
	Выход 105			16,63	16,53	13,73	270,21

На смоченную водой полотняную салфетку ровным слоем толщиной 1,5–2 см раскладывают котлетную массу (рец. 282) с введенными

сырыми яйцами. На котлетную массу кладут фарш (припущенный рис с маслом и рубленую зелень). Края салфетки соединяют так, чтобы один край котлетной массы находился на другой, и рулет скатывают с салфетки на решетку паровой коробки, делают 2-3 прокола, варят на пару 20-25 мин. Готовый рулет нарезают на порции, отпускают с гарниром и молочным соусом (см. разделы «Блюда из круп», «Блюда из овощей», «Соусы»).

№ 294. Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	129	90	16,74	14,4	-	196,56
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
	Выход 125			20,15	19,83	10,93	302,79

№ 294. Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
4.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
5.	Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
	Выход 105			16,64	17,1	8,23	253,38

№ 294. Рулет мясной, фаршированный омлетом, паровой
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88

4.	Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
	Выход 120			20,68	20,29	9,97	305,21

№ 294. Рулет мясной, фаршированный омлетом паровой
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	20	20	1,52	0,16	9,84	46,88
4.	Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
	Выход 130			30,35	28,61	9,97	418,77

В котлетную массу (реп. 282) вводят сырые яйца, хорошо перемешивают, раскладывают ровным слоем толщиной 1,5–2 см на мокрой салфетке, сверху – сваренный на пару омлет (приготовленный из яиц и молока). Края салфетки соединяют так, чтобы край находился на другой, и перекладывают рулет на решетку паровой коробки, делают 2–3 прокола, варят на пару 20–25 мин. Готовый рулет нарезают на порции, отпускают с гарниром и молочным соусом (см. разделы «Блюда из круп», «Блюда из овощей», «Соусы»).

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с блюда готовят без соли.

№ 295. Рулет картофельный с мясом, запеченный
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 200			18,44	19,44	24,23	345,64

№ 295. Рулет картофельный с мясом запеченный
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Картофель	160	120	2,4	0,48	19,56	92,16
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 165			14,54	16,35	20,73	288,23

№ 295. Рулет картофельный с мясом запеченный
Вариант 3

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 250			22,79	23,19	24,25	396,87

№ 295. Рулет картофельный с мясом запеченный
Вариант 4

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина	200	148	27,52	23,68	-	323,2
2.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 300						

Картофель варят, обсушивают и в горячем состоянии протирают. В протертый картофель добавляют яйца и молоко, массу перемешивают, выкладывают на смоченную водой салфетку. На середину массы

кладут фарш из отварного мяса (вареное мясо пропускают через мясорубку, заправляют маслом и перемешивают) и придают форму рулета, который с салфетки перекладывают на смазанный маслом противень швом вниз, смазывают сметаной, делают 2-3 прокола и запекают. При подаче рулет нарезают на порции и подают со сметаной.

№ 296. Запеканка картофельная с отварным мясом
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (возрастное мясо)	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 195			18,44	19,44	24,23	345,64

№ 296. Запеканка картофельная с отварным мясом
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (возрастное мясо)	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Картофель	160	120	2,4	0,48	19,56	92,16
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 160			14,54	16,35	20,73	288,23

№ 296. Запеканка картофельная с отварным мясом
Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (котлетное мясо)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Картофель	187	140	2,8	0,56	22,82	107,52
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 230			22,53	22,96	24,23	393,68

Картофель варят, обсушивают и в горячем состоянии протирают. В протертый картофель добавляют яйца, массу перемешивают и часть ее выкладывают ровным слоем на смазанный маслом противень. Сверху кладут слой мясного фарша из отварного мяса и накрывают оставшейся частью картофельной массы. Поверхность выравнивают, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу. Готовая запеканка нарезается на порции и подается со сметаной.

№ 297. Запеканка капустная с отварным мясом
Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (котлетное мясо)	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Капуста белокочанная	200	160	2,88	0,16	7,52	43,04
3.	Крупа манная	15	15	1,54	0,15	10,59	49,87
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
7.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 200			20,35	19,44	20,0	336,36

№ 297. Запеканка капустная с отварным мясом
Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (котлетное мясо)	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Капуста белокочанная	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
7.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 150			15,48	16,22	14,11	264,34

№ 297. Запеканка капустная с отварным мясом
Вариант 3

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Говядина (котлетное мясо)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Капуста белокочанная	200	160	2,88	0,16	7,52	43,04
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 250			22,63	21,74	15,94	349,94

В мелко нарезанную и припущенную с маслом и молоком капусту всыпают манную крупу и, периодически помешивая, варят до готовности, после чего охлаждают до 40–50°C, добавляют сырые яйца и перемешивают. Половину капустной массы выкладывают ровным слоем на смазанный маслом противень, на нее кладут фарш из отварного мяса и сверху еще слой капустной массы. Поверхность разравнивают, смазывают сметаной и запекают. Отпускают со сметаной.

№ 298. Лапшевник с отварным мясом
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина (котлетное мясо)	104	74	13,76	11,84	-	161,6
2.	Вермишель, лапша или макароны в/с	40	40	4,4	0,52	28,2	135,08
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
	Выход 150			19,21	16,9	28,31	342,18

№ 298. Лапшевник с отварным мясом
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина (котлетное мясо)	81	56	10,41	8,96	-	122,28
2.	Вермишель, лапша или макароны в/с	30	30	3,3	0,39	21,15	101,31
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
	Выход 115			14,76	13,89	21,26	269,09

№ 298. Лапшевник с отварным мясом
Вариант 3

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Говядина (котлетное мясо)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Вермишель, лапша или макароны в/с	20	20	2,2	0,26	14,1	67,54
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
	Выход 130			21,1	20,16	14,21	322,68

Вареное мясо пропускают через мясорубку, заправляют маслом, солью и хорошо перемешивают. Лапшу, вермишель или макароны варят, не откидывая, охлаждают до 70°C, добавляют яйца, масло и перемешивают. 1/2 часть макаронных изделий выкладывают на смазанный маслом противень, сверху кладут фарш, который также закрывают оставшейся частью макаронных изделий. Смазывают яйцом, сбрызгивают маслом и запекают.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 299. Голубцы с отварным мясом и рисом

Вариант 1

№	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Капуста белокочанная	218	174	3,13	0,17	8,17	46,73
2.	Говядина (железное мясо)	164	121	22,5	19,36	-	264,24
3.	Крупа рисовая	13	13	0,91	0,13	9,62	43,29
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
Выход 300/20				27,66	30,97	22,08	477,69

№ 299. Голубцы с отварным мясом и рисом

Вариант 2

№	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Капуста белокочанная	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
2.	Говядина (железное мясо)	104	74	13,76	11,84	-	161,6
3.	Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
Выход 170/20				17,74	23,37	17,33	350,61

№ 299. Голубцы с отварным мясом и рисом
Вариант 3

№	На диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Капуста белокачанная	150	120	2,16	0,12	5,64	32,28
2.	Говядина (котлетное мясо)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
3.	Крупа рисовая	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
4.	Масло сливочное	5	5	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
	Выход 200/20			22,53	26,99	24,73	431,95

Кочаны капусты кладут в горячую воду, предварительно вырезав из них кочерыжку, варят, периодически снимая с кочанов верхние сварившиеся листья. Их разравнивают, слегка отбивают. Для приготовления фарша вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют вареный рис (рассыпчатый), заправленный маслом, и перемешивают. На лист капусты кладут фарш и заворачивают его, придавая изделию цилиндрическую форму. Голубцы помещают на смазанный маслом противень, заливают сметанным соусом и запекают в духовом шкафу.

Для приготовления соуса просеянную муку нагревают, не допуская изменения цвета, смешивают с маслом, добавляют в сметану, доведенную до кипения, размешивают, варят 3–5 мин., процеживают и снова доводят до кипения.

№ 300. Перец, фаршированный отварным мясом и рисом
Вариант 1

№	На диеты № 6, 7, 10, 10с, 11, 15, 5						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Перец сладкий	213	160	2,08	0,21	7,84	41,57
2.	Говядина (котлетное мясо)	164	121	22,5	19,36	-	264,24
3.	Крупа рисовая	15	15	1,05	0,15	11,11	49,99
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,1	52,84

6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
8.	Томат-паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
	Выход 265/30			27,19	29,62	25,44	477,1

№ 300. Перец, фаршированный отварным мясом и рисом
Вариант 2

№	На диеты № 6, 7, 10, 10с, 11, 15, 5						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Перец сладкий	135	100	1,3	0,1	4,9	25,7
2.	Говядина (молотное мясо)	81	56	10,41	8,96	-	122,28
3.	Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,1	52,84
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Лук репчатый	20	17	0,24	0,03	1,39	6,79
8.	Томат-паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
	Выход 170/30			13,93	19,05	18,54	301,33

№ 300. Перец, фаршированный отварным мясом и рисом
Вариант 3

№	На диеты № 6, 7, 10, 10с, 11, 15, 5						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Перец сладкий	200	147	1,91	0,14	7,2	37,2
2.	Говядина (молотное мясо)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
3.	Крупа рисовая	15	15	1,05	0,15	11,11	49,99
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
7.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
8.	Томат-паста	3	3	0,1	-	0,35	1,8
	Выход 250/20			22,02	21,37	24,18	377,1

№ 300. Перец, фаршированный отварным мясом и рисом
Вариант 4

На диеты № 1, 5, 7, 10, 10с, 8, 9, 15, 14, 13							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Перец сладкий	200	147	1,91	0,14	7,2	37,2
2.	Мясо говядины (котлетное мясо)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
3.	Крупа гречневая	15	15	1,89	0,49	8,56	46,21
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,02	0,06	32,98
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
7.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
8.	Томат-паста	3	3	0,1	-	0,35	1,8
	Выход 230/20			22,32	21,65	18,15	356,73

У стручков перца срезают плодоножку с частью мякоти, удаляют семена, бланшируют. Подготовленные овощи наполняют фаршем, для приготовления которого вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют вареный рассыпчатый рис, заправленный маслом, и перемешивают. Фаршированный перец укладывают на противень, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу до полуготовности, затем заливают сметанным соусом с томатом и доводят до готовности.

Для приготовления соуса просеянную муку нагревают, помешивая деревянной лопаткой, не допуская изменения цвета, растирают с маслом и разводят водой при помешивании до образования однородной массы. Соус варят 25–30 мин., процеживают. Томат-пасту разводят водой, протирают сквозь сито, кладут в сметанный соус и доводят до кипения.

№ 301. Кабачки, фаршированные отварным мясом и рисом
Вариант 1

На диеты № 1, 4в, 5, 5с, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кабачки	266	160	0,96	0,48	7,36	37,6
2.	Говядина (котлетное мясо)	164	121	22,5	19,36	-	264,24
3.	Крупа рисовая	15	15	1,05	0,15	11,11	49,99
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,1	52,84

6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
8.	Томат-паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
	Выход 265/30			26,07	29,89	24,96	473,13

№ 301. Кабачки, фаршированные отварным мясом и рисом Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Кабачки	166	100	0,6	0,3	4,6	23,5
2.	Говядина (котлетное мясо)	81	56	10,41	8,96	-	122,28
3.	Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,1	52,84
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Лук репчатый	20	17	0,24	0,03	1,39	6,79
8.	Томат-паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
	Выход 170/30			13,26	19,25	18,24	299,1

Кабачки очищают от кожицы, разрезают поперек на куски толщиной 3–5 см, удаляют часть мякоти с семенами и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. В дальнейшем готовят так же, как перец, фаршированный отварным мясом и рисом (реп. 300).

№ 302. Помидоры, фаршированные отварным мясом и рисом Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Помидоры	219	160	1,76	0,32	6,08	34,24
2.	Говядина (котлетное мясо)	164	121	22,5	19,36	-	264,24
3.	Крупа рисовая	15	15	1,05	0,15	11,11	49,99
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,1	52,84
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
8.	Томат-паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
	Выход 265/30			26,87	29,73	23,68	469,77

№ 302. Помидоры, фаршированные отварным мясом и рисом
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Помидоры	137	100	1,1	0,2	3,8	21,4
2.	Говядина (клетчатое мясо)	81	56	10,41	8,96	-	122,28
3.	Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
5.	Масло сливочное	8	8	0,06	5,8	0,1	52,84
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
7.	Лук репчатый	20	17	0,24	0,03	1,39	6,79
8.	Томат-паста	5	5	0,18	-	0,59	3,08
	Выход 170/30			13,76	19,15	17,44	297,1

Помидоры промывают, срезают часть мякоти у плодоножки и вынимают семенное гнездо с частью мякоти (мякоть используют в дальнейшем для соусов и супов). Готовят так же, как перец, фаршированный отварным мясом и рисом (рец. 300). В данном рецепте вместо томата-пасты можно использовать мякоть помидоров для приготовления соуса: ее протирают через сито, полученный сок вливают в сметанный соус и доводят до кипения.

Примечание: в рецептах 300, 301, 302 в овощи, фаршированные отварным мясом и рисом, пассерованный лук добавляют в фарш вместе с рисом.

Блюда из домашней птицы и кролика

№ 303. Курица отварная
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5с, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	260	179	32,57	32,93	-	426,65
2.	Петрушка (корень)	5	4	0,06	-	0,44	2,0
	Выход 125			32,63	32,93	0,44	428,65

№ 303. Курица отварная
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	208	143	26,02	26,31	-	340,87
2.	Петрушка (корень)	4	3	0,04		0,33	1,48
	Выход 100			26,06	26,31	0,33	342,35

№ 303. Курица отварная
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	155	107	19,47	28,52	-	334,56
2.	Петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-
	Выход 75			19,47	28,52	-	334,56

№ 303. Курица отварная
Вариант 4

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	175	163	29,66	29,99	-	388,55
2.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
	Выход 120			30,2	30,05	3,02	403,33

Кур отваривают целиком. Птицу заправляют, чтобы она имела более компактный вид, сохраняла форму. Подготовленные тушки закладывают в горячую воду (2–2,5 л на 1 кг), доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют коренья, соль и варят (цыплят – 20–30 мин., молодых кур – 50–60 мин., старых кур – 2–3 ч.). При порционировании готовую птицу разрезают пополам в продольном направлении, а затем каждую половину делят на филе и ножку. Порционные куски заливают бульоном, доводят до кипения и хранят в закрытой посуде. Гарниры – в зависимости от диет: каша рассыпчатая, рис отварной или припущенный, картофель отварной, шпоре картофельное, овощи отварные, сложные гарниры.

№ 304. Суфле куриное паровое
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	286	106	19,29	19,50	-	252,66
2.	Яйца	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
Соус							
1.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
2.	Мука пшеничная	4	4	0,43	0,05	2,79	13,33
3.	Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,42
Выход 110				23,2	29,12	4,48	372,8

№ 304. Суфле куриное паровое
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	175	65	11,83	11,96	-	154,96
2.	Яйца	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
Соус							
1.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
2.	Мука пшеничная	4	4	0,43	0,05	2,79	13,33
3.	Масло сливочное	4	4	0,03	2,9	0,05	26,42
Выход 75				15,3	21,2	3,76	267,04

Мякоть вареных кур без кожи дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой, в массу вводят молочный соус (см. раздел «Соусы»), желтки яиц, затем вводят белки, взбитые в густую пену, слегка вымешивают снизу вверх и раскладывают в формочки, смазанные маслом (2 г от нормы), доводят до готовности на пару. Отпускают суфле с гарниром и маслом. Гарниры – рис отварной, макаронные изделия отварные, пюре из моркови или свеклы.

№ 305. Суфле куриное паровое с рисом
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	286	106	19,29	19,50	-	252,66

2.	Крупа рисовая	7	7	0,49	0,07	5,18	23,31
3.	Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сыр советский	3,3	3	0,73	0,93	-	11,29
	Выход 110			21,82	25,27	5,31	335,95

№ 305. Суфле куриное паровое с рисом
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Курица	175	65	11,83	11,96	-	154,96
2.	Крупа рисовая	4	4	0,28	0,04	2,96	13,32
3.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сыр советский	3,3	3	0,73	0,93	-	11,29
	Выход 75			13,89	17,47	3,07	225,07

Мякоть вареных кур нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и пропускают 2 раза через мясорубку, добавляют соль. В массу кладут желтки яиц, половину нормы масла, хорошо ее выбивают, смешивают со взбитыми белками, раскладывают в смазанные маслом формочки (2 г от нормы), посыпают тертым сыром и варят на пару.

Отпускают суфле с гарниром (пюре из моркови или свеклы) или маслом.

Примечание: на диеты: 7, 10, 10с готовят без соли.

№ 306. Кнели куриные паровые
Вариант 1

№	На диеты № 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Курица	211	76	13,83	13,98	-	181,14
2.	Крупа рисовая	7	7	0,49	0,07	5,18	23,31
3.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 80			14,65	17,92	5,72	242,76

№ 306. Кнели куриные паровые
Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	175	65	11,83	11,96	-	154,96
2.	Крупа рисовая	4	4	0,28	0,04	2,96	13,32
3.	Молоко	8	8	0,23	0,2	0,38	4,24
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 65			12,38	15,82	3,4	205,5

Мякоть кур пропускают 2 раза через мясорубку, смешивают с холодной рисовой вязкой кашей (см. раздел «Блюда из круп»), добавляют соль, молоко, сливочное масло, тщательно перемешивают и взбивают до получения однородной массы. Из подготовленной массы разделяют кнели по 20–25 г и варят их на пару. Отпускают с гарниром и маслом.

Примечание: на диеты 7, 8, 9, 10, 10 с готовят без соли.

№ 307. Курица, тушенная в соусе
Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	208	143	26,02	26,31	-	340,87
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Соус						
1.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
2.	Мука пшеничная	3	3	0,32	0,03	2,09	9,91
3.	Овощной отвар	15	15				
	Выход 130			26,75	32,96	2,66	414,28

№ 307. Курица, тушенная в соусе
Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	155	107	19,47	28,52	-	334,56
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Соус						
1.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52

2.	Мука пшеничная	3	3	0,32	0,03	2,09	9,91
3.	Овощной отвар	15	15				
	Выход 100			20,02	35,17	2,66	407,97

Перед тушением кур нарубают на куски по 40–50 г и обжаривают. Можно обжарить тушки целиком, а затем нарубить на куски. На диеты 4в, 5, 7, 8, 10, 10с птицу предварительно варят до полуготовности и рубят по 2–3 куса на порцию. Подготовленную птицу тушат в сметанном соусе (см. раздел «Соусы»). Отпускают вместе с соусом и тушеными овощами.

№ 308. Зразы из кур с омлетом и овощами

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	208	76	13,83	13,98	-	181,14
2.	Масло сливочное	3	3	0,2	2,17	0,03	20,45
3.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
4.	Молоко	23	23	0,66	0,57	1,1	12,17
Фарш:							
1.	Яйцо	14	10	1,27	1,15	0,07	15,71
2.	Молоко	7	7	0,2	0,17	0,33	3,65
3.	Морковь	14	10	0,13	0,01	0,69	3,37
4.	Кабачки	19	10	0,06	0,03	0,46	2,35
5.	Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,25
	Выход 120			17,51	19,65	10,09	287,25

Из мякоти кур готовят котлетную массу – мясо, дважды измельченное в мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом без корки, предварительно замоченным в молоке или воде и отжатым, солят и вновь пропускают через мясорубку. В фарш добавляют сливочное масло. Очищенные морковь и кабачки мелко шинкуют, припускают с молоком и маслом, заливают яйцами, смешанными с молоком, и доводят до готовности. Из котлетной массы формируют кружки толщиной в 1 см, на середину которых кладут приготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после чего края кружков соединяют, придают изделиям овальную форму, варят на пару.

При отпуске зразы гарнируют, поливают маслом.

№ 309. Зразы по-ессентукски

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	125	45	8,19	8,28		167,28
2.	Судак	50	25	4,6	0,27	-	20,83
3.	Хлеб пшеничный	18	18	1,36	0,14	8,85	42,1
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Яйца	1,5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
Соус:							
1.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
2.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
Выход 105				16,94	17,91	14,42	286,63

Мякоть курицы, филе рыбы, хлеб без корки дважды пропускают через мясорубку, массу хорошо выбивают, добавляют яйца, молоко, соль, разделяют зразы, фаршированные густым молочным соусом (см. раздел «Соусы»). Варят на пару. Отпускают с гарниром.

№ 310. Котлеты рубленые из кур, запеченные с соусом молочным

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	156	76	13,83	13,98	-	181,14
2.	Хлеб пшеничный	18	18	1,36	0,14	8,85	42,1
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Вода	6	6	-	-	-	-
Фарш:							
1.	Молоко	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
2.	Мука пшеничная	10	10	1,08	0,13	6,99	33,45
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Сыр советский	6,5	6	1,46	1,86	-	22,58
Выход 140				19,55	24,86	18,85	377,34

Готовую котлетную массу (рец. 308) разделяют на котлеты, кладут на смазанный маслом противень, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом (см. раздел «Соусы»), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

№ 311. Котлеты (фрикадельки) куриные паровые
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	206	74	13,46	13,61	-	176,33
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	20	20	2,52	0,16	9,84	46,88
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 110			15,6	17,89	10,86	266,85

№ 311. Котлеты (фрикадельки) куриные паровые
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	175	65	11,83	11,96	-	154,96
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Хлеб пшеничный	20	20	2,52	0,16	9,84	46,88
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
	Выход 100			13,97	16,24	10,86	245,48

Для котлетной массы используют филе и мякоть ножек. Мясо, дважды измельченное в мясорубке, соединяют с пшеничным хлебом без корки, предварительно замоченным в молоке, к отжатым, солят и вторично пропускают через мясорубку. В фарш добавляют охлажденное молоко, масло и перемешивают. Из котлетной массы разделяют котлеты (фуршет) по 5–6 шт. на порцию или шариксы – по 5–6 шт. на порцию и отваривают на пару.

Отпускают с гарниром (пюре картофельное, пюре из моркови или свеклы) и маслом.

№ 312. Кролик отварной
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кролик	179	170	36,04	18,7	-	312,46
2.	Петрушка (корень)	5	4	0,06	-	0,44	2,0
	Выход 125			36,1	18,7	0,44	314,46

№ 312. Кролик отварной
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кролик	143	136	28,83	14,96	-	249,96
2.	Петрушка (корень)	4	3	0,04		0,33	1,48
	Выход 100			28,87	14,96	0,33	251,44

№ 312. Кролик отварной
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кролик	107	102	21,62	11,22	-	187,46
2.	Петрушка (корень)	-	-	-	-	-	-
	Выход 75			21,62	11,22		187,46

Тушку кролика разрезают на переднюю и заднюю части по последнему поясничному позвонку, закладывают в горячую воду (2–2,5 л на 1 кг), доводят до кипения, затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют коренья, соль и варят 40–60 мин. Кролика рубят на 4–6 и более частей в зависимости от величины тушек и нормы выхода порции. Порционные куски заливают бульоном, доводят до кипения и хранят в закрытой посуде.

Гарниры – каши рассыпчатые, ризе отварной или припущенный, пюре картофельное, овощи отварные, сложные гарниры.

Примечание: на диеты 7, 8, 9, 10, 10с готовят без соли.

№ 313. Кролик, тушеный в соусе
Вариант 1

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кролик	143	136	28,83	14,96	-	249,96
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Соус						
1.	Сметана 20 %	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52

2.	Мука пшеничная	3	3	0,32	0,03	2,09	9,91
3.	Овощной отвар	15	15				
	Выход 130			29,56	21,61	2,66	323,37

№ 313. Кролик, тушеный в соусе

Вариант 2

№	На диеты № 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кролик	107	102	21,62	11,22	-	187,46
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Соус						
1.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
2.	Мука пшеничная	3	3	0,32	0,03	2,09	9,91
3.	Овощной отвар	15	15				
	Выход 100			22,35	17,87	2,66	260,87

Перед тушением кроликов нарезают на куски по 40–50 г и обжаривают. На диеты 4в, 5, 7, 8, 10, 10с кроликов предварительно варят до полуготовности и рубят по 2–3 куску на порцию. Подготовленного кролика тушат в сметанном соусе (см. раздел «Соусы»). Отпускают вместе с соусом и тушеными овощами.

№ 314. Котлеты рубленные из кролика, запеченные с соусом молочным

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кролик	106	74	15,68	8,14	-	135,98
2.	Хлеб пшеничный	18	18	1,36	0,14	8,85	42,1
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Вода	6	6	-	-	-	-
	Фарш:						
1.	Молоко	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
2.	Мука пшеничная	10	10	1,08	0,13	6,99	33,45
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Сыр советский	6,5	6	1,46	1,86	-	22,58
	Выход 140			21,4	19,02	18,85	332,18

Готовую котлетную массу разделяют на котлеты, кладут на смазанный маслом противень, в середине по длине котлеты делают углубление, заполняют его густым молочным соусом (см. раздел «Соусы»), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Блюда из рыбы

Блюда из отварной рыбы

№ 315. Рыба отварная

№	Дневты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Треска	158	122	19,52	0,732	-	84,668
	Выход 100			19,52	0,732		84,668

№	Дневты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Щука	245	125	23	1,375		104,375
	Выход 100			23	1,375		104,375

№	Дневты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	227	125	23	1,375	-	104,375
	Выход 100			23	1,375	-	104,375

№	Дневты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Хек	227	125	20,75	2,75	-	107,75
	Выход 100			20,75	2,75		107,75

№	Дневты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Путассу	210	122	22,57	1,098	-	100,162
	Выход 100			22,57	1,098	-	100,162

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Приспичовка	210	122	18,5	2	-	92
	Выход 100			18,5	2	-	92

№ 315. Рыба отварная
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак (филе)	100	80	14,72	0,88	-	66,8
2.	Лук репчатый	20	25	0,21	0,03	1,23	6,03
	Выход 60			14,93	0,91	1,23	72,83

1.	Сазан (филе)	100	80	14,56	2,16	-	77,68
2.	Хек (филе)	100	80	13,28	1,76	-	68,96
3.	Минтай	100	80	12,72	0,72	-	57,36
4.	Треска (филе)	100	80	12,8	0,48	-	55,52
	Выход 60						

№ 315. Рыба отварная
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак (филе)	233	213	39,19	2,34	-	177,82
2.	Лук репчатый	30	25	0,35	0,02	2,05	9,78
	Выход 180			39,54	2,36	2,05	187,6

1.	Сазан (филе)	233	213	38,76	5,75	-	206,75
2.	Хек (филе)	233	213	35,35	4,68	-	183,52
3.	Минтай	233	213	33,86	1,91	-	143,08
4.	Треска (филе)	233	213	34,08	1,27	-	147,75
	Выход						

№ 315. Рыба жаренная
Вариант 4

№	На диеты № 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак (филе)	100	80	14,72	0,88	-	66,8

2.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
3.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
	Выход 60			15,27	10,94	3,39	173,1

1.	Сазан (филе)	100	80	14,56	2,16	-	77,68
2.	Хек (филе)	100	80	13,28	1,76	-	68,96
3.	Минтай	100	80	12,72	0,72	-	57,36
4.	Треска (филе)	100	80	12,8	0,48	-	55,52
	Выход						

№ 315. Рыба жареная

Вариант 5

№	На диеты № 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Судак (филе)	233	213	39,19	2,34	-	177,82
2.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
3.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
	Выход 190			39,74	12,4	3,39	284,12

1.	Сазан (филе)	233	213	38,76	5,75	-	206,75
2.	Хек (филе)	233	213	35,35	4,68	-	183,52
3.	Минтай	233	213	33,86	1,91	-	143,08
4.	Треска (филе)	233	213	34,08	1,27	-	147,75
	Выход 200						

Рыбу, разделанную на филе, с кожей и реберными костями, нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куса делают 2-3 надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, для отдушки добавляют лавровый лист, корень петрушки, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°C в течение 5-7 мин., считая с момента закипания воды. Хранят рыбу в горячем бульоне не более 30-40 мин.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное.

Соусы – сметанный, польский.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с готовят без соли.

№ 316. Рыба, запеченная под молочным соусом

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
	Рыба (судак, треска, щука, хек, путассу, присталома)	См. рец 315	125	23	1,375	-	104,375
	Молоко	40	40	1,16	1	1,92	21,32
	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Сыр советский	5,5	5	1,22	1,555	-	18,875
	Выход 100/50			26,53	7,705	8,765	210,525

№ 316. Рыба, запеченная под молочным соусом

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рыба судак (филе)	100	80	14,72	0,88	-	66,8
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сыр советский	5,5	5	1,22	1,55	-	18,83
	Выход 65			17,1	6,61	4,51	145,93

1.	Сазан (филе)	100	80	14,56	2,16	-	77,68
2.	Хек (филе)	100	80	13,28	1,76	-	68,96
3.	Минтай	100	80	12,72	0,72	-	57,36
4.	Треска (филе)	100	80	12,8	0,48	-	55,52
	Выход						

№ 316. Рыба, запеченная под молочным соусом

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Рыба судак (филе)	233	213	39,19	2,34	-	177,82
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66

3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сыр советский	5,5	5	1,22	1,55	-	18,83
	Выход 180			41,57	8,07	4,51	256,95

1.	Сазан (филе)	233	213	38,76	5,75	-	206,75
2.	Хек (филе)	233	213	35,35	4,68	-	183,52
3.	Минтай	233	213	33,86	1,91	-	143,08
4.	Треска (филе)	233	213	34,08	1,27	-	147,75
	Выход						

Готовят рыбу отварную (реп. 315), выкладывают на противень, заливают молочным соусом (см. раздел «Соусы») и запекают в жарочном шкафу.

№ 317. Карась отварной в сметанном соусе

№	Продукты	Дневны: 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15					
		Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Карась морской	216	125	22,125	2,25	-	
2.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
3.	Рыбный бульон	15	15	0,15	0,015	-	0,735
4.	Мука пшеничная 1-го с.	3	3	0,318	0,039	2,07	9,903
	Выход 100/30			22,968	5,304	2,58	41,178

Крупных карасей нарезают пополам, мелких отваривают целиком. Подготовленную рыбу выкладывают в сотейник, заливают горячей водой (прикрывают рыбу водой на 7з). Добавляют соль, для отдушки – лавровый лист, тмин, зелень укропа и петрушки. Варят до готовности.

Для приготовления соуса просеянную муку нагревают при помешивании, не допуская изменения цвета, затем разводят рыбным бульоном (имеющийся рыбный бульон охлаждают, с поверхности снимают застывший жир, процеживают, разводят водой в соотношении 2:1 и доводят до кипения) до образования однородной массы.

Соус варят 25–30 мин., процеживают, в горячий соус кладут сметану, предварительно доведенную до кипения, и, помешивая, варят до тех пор, пока соус не загустеет. Рыбу выкладывают на блюдо и заливают соусом.

№ 318. Камбала отварная с голландским соусом

№	Дюеты: 1, 3, 4, 8, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Камбала дальне-восточная	188	122	19,154	3,66	-	109,556
2.	Яйца	1/шт	8	1,016	0,92	0,056	12,568
3.	Масло сливочное	12	12	0,096	8,7	0,156	79,308
4.	Мука пшеничная I с.	2	2	0,212	0,026	1,38	6,602
5.	Отвар овощной	15	15	0,3225	0,00525	0,18375	2,07225
6.	Кислота лимонная	0,02	0,02	-	-	-	-
	Выход 100/30			20,8005	13,31125	1,77575	210,10625

Подготовленную камбалу целиком или нарезанную на куски кладут в кастрюлю, добавляют соль, для отдушки – сельдерей, морковь, лавровый лист. Заливают холодной водой так, чтобы вся рыба была покрыта жидкостью, и варят 10–15 мин. Вынимают и выкладывают на тарелку, отдельно подают соус (см. раздел «Соусы»).

№ 319. Рыба соленая отварная

№	Дюеты: 3, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Зубатка пятнистая (пестряк)	197	120	23,52	6,36	-	151,32
2.	Морковь	4	3	0,039	0,003	0,207	1,011
3.	Петрушка (корень)	3	2	0,03	0,012	0,202	1,036
	Выход 100			23,589	6,375	0,409	153,367

№	Дюеты: 3, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Окунь морской	158	120	21,84	3,96	-	123
2.	Морковь	4	3	0,039	0,003	0,207	1,011
3.	Петрушка (корень)	3	2	0,03	0,012	0,202	1,036
	Выход 100			21,909	4,002	0,409	125,047

Перед вымачиванием рыбу помещают в холодную воду на 35–50 мин. для набухания мышечной ткани. Затем удаляют чешую, плавники, голову, внутренности (окунь морской поступает потрошенным, обезглавленным). Выпотрошенную рыбу промывают, нарезают на порционные куски, заливают холодной водой температуры 12°C (на 1 кг рыбы 2 л воды) и продолжают вымачивать в течение 12 ч., меняя воду через 1, 2, 3 и 6 ч. после начала вымачивания. Вымоченную рыбу немедленно подвергают тепловой обработке. Варят и отпускают так же, как указано в рец. 315.

№ 320. Рыба, запеченная под сметанным соусом

№	Диеты: 3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	227	116	21,344	1,276	-	96,86
2.	Гречневая крупа	72	72	9,072	2,376	41,112	222,12
3.	Сметана 20%	30	30	0,75	6	1,02	61,08
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Мука пшеничная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
6.	Отвар овощной	100	100	2,15	0,035	1,225	13,815
7.	Сыр советский	5,4	5	1,22	1,555	-	18,875
	Выход 345			35,686	15,017	50,202	478,705

Порционные куски рыбы отваривают и укладывают на смазанную маслом сковороду, вокруг кладут кашу гречневую рассыпчатую, заливают сметанным соусом (см. раздел «Соусы»), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом, запекают.

Примечание: на диеты 8, 9, 10с отпускают 1/2 порции.

№ 321. Рыба, тушеная со сметаной

№	Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	222	122	22,448	1,342	-	101,87
2.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 120			22,948	5,342	0,68	142,59

Филе рыбы нарезают кружочками, кладут в смазанный маслом сотейник, солят, подливают воды (прикрывают рыбу водой на $\frac{1}{2}$), закрывают крышкой и тушат 10 мин., затем заливают сметаной и доводят до готовности при закрытой крышке. Гарнир – отварной картофель с рубленой зеленью.

№ 322. Судак, тушеный под соусом

№	Дневты: 3,6,5,7, 8,9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	227	125	23	1,375	-	104,375
2.	Картофель	71	53	1,06	0,212	8,639	40,704
3.	Сливки 10%	20	20	0,54	2	0,9	23,76
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
5.	Сыр советский	5,4	5	1,22	1,555	-	18,875
6.	Мука пшенич. 1-го с.	3	3	0,318	0,039	2,07	9,903
7.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	60,09
	Выход 150/50			27,234	13,351	11,795	285,275

Порционные куски рыбы заливают горячей водой, добавляют соль и варят 10 мин. Выкладывают рыбу в сотейник, вокруг размещают ломтики вареного картофеля. Заливают соусом и тушат в горячем духовом шкафу 15 мин.

Для приготовления соуса смешивают сливки, сырые желтки, размягченное сливочное масло, тертый сыр и подсушенную муку. Разбавляют процеженным, обезжиренным, разведенным водой в соотношении 2:1 рыбным бульоном до консистенции сметаны.

№ 323. Рыба, запеченная с картофельным пюре

№	Дневты: 1, 4в, 5, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Треска потрошенная обезглавленная	158	122	19,52	0,732	-	84,668
2.	Картофель	200	150	3	0,6	24,45	115,2
3.	Молоко	40	40	1,16	1	1,92	21,32
4.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,53	0,065	3,45	16,505
5.	Сыр советский	5	5	1,22	1,555	-	18,875
6.	Масло сливочное	30	30	0,24	21,75	0,39	198,27
7.	Овощной отвар	158	122	2,623	0,0427	1,4945	16,8543
	Выход 220			28,293	25,7447	31,7045	471,6923

Порционные куски рыбы отваривают в овощном отваре. Готовят картофельное пюре. В хорошо смазанный маслом сотейник выклады-

вают картофельное пюре, сверху размещают отварную рыбу, заливают молочным соусом (см. раздел «Соусы»), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в духовом шкафу. Подают в посуде, в которой запекалось блюдо.

№ 324. Рыба, запеченная с макаронами

№	Дневты: 4и, 5, 5и, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Хек	222	122	20,252	2,684	-	105,164
2.	Макаронны или вермишель в/с	50	50	5,5	0,65	35,25	168,85
3.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
4.	Мука пшевичная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
5.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
6.	Сыр советский	5,4	5	1,22	1,555	-	18,875
	Выход 370			31,062	14,789	46,96	445,189

Макаронные изделия варят не отжидывая, в небольшом количестве воды. Порционные куски рыбы варят до полуготовности. Отварные макаронны заправляют маслом и молочным соусом, укладывают на порционную сковороду, сверху – подготовленную рыбу, заливают молочным соусом (см. раздел «Соусы»), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Блюда из рубленой рыбы

№ 325. Рыбное суфле

№	Дневты: 1, 3, 4и, 5, 5и, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак или минтай	150	74	13,616	0,814	-	61,79
2.	Мука пшевичная 1-го с.	10	10	1,11	0,15	6,78	32,91
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло сливочное	7	7	0,056	5,075	0,091	46,263
5.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
6.	Соль	1	1	-	-	-	-
	Выход 95			16,632	7,689	7,901	167,333

Отварное филе пропускают через мясорубку, соединяют с густым молочным соусом (см. раздел «Соусы»), сливочным маслом, желтками яиц. Массу солят, вымешивают и осторожно вводят взбитые в пену белки. Готовую массу выкладывают на смазанный маслом противень (порционную сковороду) и запекают при температуре 180–200°C.

Примечание: па диеты 7, 10, 10с готовят без соли.

№ 325. Рыбное суфле

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак (филе)	100	80	14,72	0,88	-	66,8
2.	Мука пшенич-ная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Яйца	1/4	12	1,52	1,38	0,08	18,82
	Выход 90			17,4	6,44	4,59	145,92
1.	Минтай	100	80	12,72	0,72	-	57,36
2.	Хек (филе)	100	80	13,28	1,76	-	68,96
3.	Треска (филе)	100	80	12,8	0,48	-	55,52
	Выход						

№ 325. Рыбное суфле

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак (филе)	233	213	39,19	2,34	-	177,82
2.	Мука пшенич-ная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Яйца	1/4	12	1,52	1,38	0,08	18,82
	Выход 180			41,87	7,9	4,59	256,94
1.	Минтай	233	213	33,86	1,91	-	143,08
2.	Хек (филе)	233	213	35,35	4,68	-	183,52
3.	Треска (филе)	233	213	34,08	1,27	-	147,75
	Выход						

Отварное филе пропускают через мясорубку, соединяют с густым молочным соусом (см. раздел «Соусы»), сливочным маслом, желтками яиц. Массу солят, вымешивают и осторожно вводят избитые в пену белки. Готовую массу выкладывают на смазанный маслом противень (порционную сковороду) и запекают при температуре 180–200°C.

Примечание: на диеты 7, 10, 10с готовят без соли.

№ 326. Суфле из рыбы с творогом (белца)

№	Диеты: 1, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	Треска (филе)	81	70	11,2	0,42	-	48,58
2	Творог кальцинированный						
3	Молоко	280	280	8,4	0,14	13,72	89,74
4	Хлористый кальций 10%	1ст. ложка	-	-	-	-	-
5	Яйца	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
6	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7	Соль	0,5	0,5	-	-	-	-
	Выход 100			22,18	6,485	13,925	202,785

Треску без кожи варят в небольшом количестве воды, охлаждают, пропускают через мясорубку 2 раза, смешивают с кальцинированным творогом (см. раздел «Блюда из творога») и вновь пропускают через мясорубку, добавляют яичный желток, соль, хорошо вымешивают. Яичный белок избивают в пену, осторожно перемешивают с подготовленной массой, выкладывают на противень, смазанный маслом, и варят на пару.

№ 327. Кнели рыбные паровые

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1	Судак	196	100	18,4	1,1	-	83,5
2	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,53	0,065	3,45	16,505
3	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65

5.	Соль	1	1	-	-	-	-
	Выход 120			20,42	6,04	5,915	159,7

Снять с рыбы филе без костей и кожи и нарезать кусками, трижды пропустить через мясорубку. Постепенно подливая густой молочный соус (см. раздел «Соусы»), тщательно взбить. Набирая одной столовой ложкой массу, другой снимать одинаковые по размеру и форме кнели и выложить их в смазанную маслом посуду. Варить на пару.

№ 328. Пудинг паровой из кнельной массы

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5п, 6, 1, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	196	100	18,4	1,1	-	83,5
2.	Хлеб пшенич-ный 1-го с.	3	3	0,237	0,03	1,449	7,014
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Яйца	1/5	8	1,016	0,92	0,056	12,568
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 100			20,273	6,175	2,53	146,787

Снять с рыбы филе без костей и кожи, нарезать кусками. Мякни черствого белого хлеба замочить в молоке. Трижды пропустить через мясорубку рыбу и замоченный хлеб, тщательно взбить, подливая постепенно холодное молоко и сырые белки. В хорошо смазанную маслом и яичным желтком посуду выложить кнельную массу и готовить на пару. Готовый пудинг нарезать порционными кусками. Гарнир овощной, см. раздел «Блюда из овощей», соус сметанный (раздел «Соусы»),

№ 329. Котлеты (биточки) рыбные паровые

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	196	100	18,4	1,1	-	83,5
2.	Хлеб пшенич. 1-го с.	18	18	1,422	0,18	8,694	42,084
3.	Яйца	1/5шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 120			21,458	6,325	9,775	181,857

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Мантай	196	100	15,9	0,9	-	72
2.	Хлеб пшенич. 1-го с.	18	18	1,422	0,18	8,694	42,084
3.	Яйца	1/5шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 120			18,958	6,125	9,775	170,357

Филе рыбы с кожей и без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым черствым хлебом, тщательно вымешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки и готовят на пару. Доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин. Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные. Соус сметанный (подливают сбоку).

№ 329. Котлеты (биточки) рыбные паровые Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак (филе)	100	80	14,72	0,88	-	66,8
2.	Хлеб пшеничный	18	18	1,36	0,14	8,85	42,1
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 85			17,71	6,06	9,92	165,06
1.	Треска (филе)	100	80	12,8	0,48	-	55,52
2.	Мантай	100	80	12,72	0,72	-	57,36
3.	Хек (филе)	100	80	13,28	1,76	-	68,96
	Выход						

№ 329. Котлеты (биточки) рыбные паровые Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак (филе)	233	213	39,19	2,34	-	177,82

2.	Хлеб пшеничный	18	18	1,36	0,14	8,85	42,1
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 90			42,18	7,52	9,92	276,08

1.	Треска (филе)	233	213	12,8	0,48	-	55,52
2.	Минтай	233	213	12,72	0,72	-	57,36
3.	Хек (филе)	233	213	13,28	1,76	-	68,96
	Выход						

Филе рыбы с кожей и без костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке белым черствым хлебом, тщательно вымешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты или биточки и готовят на пару. Доводят до готовности в жарочном шкафу в течение 5 мин.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные.

Соус сметанный (поднимают сбоку).

№ 329. Биточки картофельные с рыбой

Вариант 2

№	На двести № 1, 4а, 5, 5в, 6, 7, 10, 10е, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак (филе)	100	80	14,72	0,88	-	66,8
2.	Картофель	200	150	3,0	0,6	24,45	115,2
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Мука пшеничная	10	10	1,08	0,13	6,99	33,45
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 215/20			20,35	10,15	32,23	301,67

1.	Хек	100	80	13,28	1,76	-	68,96
2.	Минтай	100	80	12,72	0,72	-	57,36
3.	Треска	100	80	12,8	0,48	-	55,52
	Выход						

№ 330. Биточки рыбные с творогом, запеченные

№	Дни: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	196	100	18,4	1,1	-	83,5
2.	Творог 9%	30	30	5,4	2,7	0,9	49,5
3.	Яйца	1/3 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Сметана 20%	5	5	0,125	1	0,17	10,18
	Выход 120			24,981	9,345	1,191	188,793

№	Дни: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Минтай	196	100	15,9	0,9	-	72
2.	Творог 9%	30	30	5,4	2,7	0,9	49,5
3.	Яйца	1/5шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Сметана 20%	5	5	0,125	1	0,17	10,18
	Выход 120			22,481	9,145	1,191	177,293

Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку. В полученный фарш добавляют творог, яйца, сливочное масло и вторично пропускают через мясорубку. Из готовой котлетной массы формируют биточки (по 2 шт. на порцию), выкладывают на смазанную маслом сковороду, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу.

№ 331. Биточки картофельные с рыбой

№	Дни: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	196	100	18,4	1,1	-	83,5
2.	Картофель	200	150	3	0,6	24,45	115,2
3.	Яйца	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Мука пшеничная	15	15	1,59	0,195	10,35	49,515
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 260/20			26,07	11,82	35,685	353,4

№	Дневн: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Минтай	196	100	15,9	0,9	-	72
2.	Картофель	200	150	3	0,6	24,45	115,2
3.	Яйца	35	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Мука пшеничная	15	15	1,59	0,195	10,35	49,515
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 260/20			23,57	11,62	35,685	341,9

Подготовленное филе рыбы пропускают через мясорубку. В полученный фарш добавляют яйца ($\surd 2$ нормы), соль и перемешивают. В очищенный, отваренный в кожуре и пропущенный через мясорубку картофель добавляют яйцо, муку и перемешивают. Из полученной картофельной массы делают лепешки. На середину лепешки выкладывают рыбный фарш, заворачивают его, придавая форму биточков, выкладывают на смазанную маслом сковородку, смазывают сметаной и запекают в духовом шкафу. Готовые биточки поливают сметаной.

№ 332. Рыбные фрикадельки паровые

№	Дневн: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Щука	163	65	11,96	0,715	-	54,275
2.	Хлеб пшен. 1-го с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Яйца	1/5шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
	Выход 100			14,781	5,91	8,326	145,618

№	Дневн: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Ледяная рыба	144	65	11,505	1,43	-	58,89
2.	Хлеб пшен. 1-го с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045

5.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
	Выход 100			14,326	6,625	8,326	150,233
Днища: 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Минтай	141	65	10,335	0,585	-	46,605
2.	Хлеб пшенич-ный 1-го с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
5.	Яйца	1/5шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
	Выход 100			13,156	5,78	8,326	137,948

Филе рыб нарезают на куски и пропускают через мясорубку, добавляют замоченный в молоке черствый белый хлеб (без корок), перемешивают, вторично пропускают через мясорубку и хорошо выбивают массу. В котлетную массу добавляют сливочное масло и вводят сырые яйца, тщательно перемешивают, разделявают на шарики массой 15–18 г и отваривают на пару. Гарниры – рис отварной, картофель отварной, овощи отварные. Соус – сметанный.

№ 333. Тефтели рыбные

Днища: 3, 4в, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 14 (без молока), 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Щука	163	65	11,96	0,715	-	54,275
2.	Мука пшеничная	2	2	0,212	0,026	1,38	6,602
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Яйца	1/3шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
5.	Хлеб пшенич. 1-го с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
Соус:							
6.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
7.	Овощной отвар	15	15	0,3225	0,00525	0,18375	2,07225
8.	Мука пшенич-ная 1-го с.	3	3	0,318	0,039	2,07	9,903
9.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 100/30			16,6425	9,55525	12,50475	202,59025

№	Дieta: 3, 4в, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Ледяная рыба	144	65	11,505	1,43	-	58,89
2.	Мука пшеничная	2	2	0,212	0,026	1,38	6,602
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Яйца	1/3шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
5.	Хлеб пшенич. 1-го с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
Соус:							
6.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
7.	Овощной отвар	15	15	0,3225	0,00525	0,18375	2,07225
8.	Мука пшеничная 1-го с.	3	3	0,318	0,039	2,07	9,903
9.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
Выход 100/30				16,1885	10,27025	12,50475	207,20525

№	Дieta: 3, 4в, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Минтай	141	65	10,335	0,585	-	46,605
2.	Мука пшеничная	2	2	0,212	0,026	1,38	6,602
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Яйца	1/3шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
5.	Хлеб пшенич. 1-го с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
Соус:							
6.	Сметана 20%	15	15	0,375	3	0,51	30,54
7.	Овощной отвар	15	15	0,3225	0,00525	0,18375	2,07225
8.	Мука пшеничная 1-го с.	3	3	0,318	0,039	2,07	9,903
9.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
Выход 100/30				15,0185	9,42525	12,50475	194,92025

Котлетную массу разделяют на шарики по 4-5 шт. на порцию, панируют их в муке, слегка обжаривают, заливают соусом сметанным (см. раздел «Соусы») и тушат до готовности. Подают с гарниром (см. разделы «Блюда из круп», «Блюда из овощей»).

№ 334. Рулет из рыбы

№	Десеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	196	100	18,4	1,1	-	83,5
2.	Хлеб пшенич-ный 1-го с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
3.	Молоко	30	30	0,45	0,015	1,47	7,815
4.	Яйца	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
Выход 140				22,615	7,19	8,92	190,85

№	Десеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Минтай	196	100	15,9	0,9	-	72
2.	Хлеб пшенич-ный 1-го с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
3.	Молоко	30	30	0,45	0,015	1,47	7,815
4.	Яйца	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
Выход 140				20,115	6,99	8,92	179,35

В рыбный фарш с хлебом добавляют 1/2 нормы яиц, хорошо выбиивают и раскладывают слоем 1,5–2 см на смоченную водой салфетку, сверху выкладывают омлет приготовленный из яиц и молока, оформляют в виде рулета, перемещают на смазанный маслом противень швом вниз. Смазывают яйцом и варят на пару или запекают в духовом шкафу.

№ 335. Рыбная запеканка

№	Десеты: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	208	100	18,4	1,1	-	83,5
2.	Картофель	150	113	2,26	0,452	18,419	86,784
3.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
Выход 190				22,351	6,672	18,575	223,752

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 9, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Мангтай	218	100	15,9	0,9	-	72
2.	Картофель	150	113	2,26	0,452	18,419	86,784
3.	Яйца	1/3 шт.	13	1,651	1,495	0,091	20,423
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 190			19,851	6,472	18,575	212,252

Рыбное филе без кожи и костей, вареный картофель пропускают через мясорубку. В фарш добавляют яйца, соль, все перемешивают, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают маслом.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят блюдо без соли.

№ 335. Рыбная запеканка

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 9, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Судак (филе)	233	213	39,19	2,34	-	177,82
2.	Картофель	200	150	3,0	0,6	24,45	115,2
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 260			43,24	7,48	24,56	338,52
1.	Сазан (филе)	233	213	38,76	5,75	-	206,75
2.	Хек (филе)	233	213	35,35	4,68	-	183,52
3.	Мангтай	233	213	33,86	1,91	-	143,08
4.	Треска (филе)	233	213	34,08	1,27	-	147,75
	Выход						

Рыбное филе без кожи и костей, вареный картофель пропускают через мясорубку. В фарш добавляют яйца, соль, все перемешивают, выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу. При отпуске поливают маслом.

Примечание: на диеты 7, 10 готовят блюдо без соли.

№ 336. Хлебцы рыбные

№	Дневн: 1,4а,5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11,13,14,15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	208	100	18,4	1,1	-	83,5
22	Хлеб пшенич. 1 с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
33	Яйца	¼ шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 120			5,22375	6,025	7,38	167,325

№	Дневн: 1,4а,5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11,13,14,15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Минтай	218	100	15,9	0,9	-	72
2.	Хлеб пшенич. 1 с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
3.	Яйца	¼ шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 120			18,395	5,825	7,38	155,825

№	Дневн: 1,4а,5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11,13,14,15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Ледяная рыба	222	100	17,7	2,2	-	90,6
2.	Хлеб пшенич. 1 с.	15	15	1,185	0,15	7,245	35,07
3.	Яйца	¼ шт.	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 120			20,195	7,125	7,38	174,425

В подготовленную рыбную котлетную массу (реп. 332) вводят размягченное сливочное масло, яичные желтки и всю массу тщательно перемешивают, выбивают. Затем при осторожном размешивании вводят взбитые яичные белки. Готовую массу выкладывают в смазанные маслом формы и варят на пару. При отпуске режут на порции, гарнируют. Гарниры – рис отварной, картофель отварной, картофельное пюре. Соусы – сметанный, сметанный с томатом.

№ 337. Рыбные зразы, фаршированные овощами

№	Дюеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	196	100	18,4	1,1	-	83,5
2.	Хлеб пшенич. 1 с.	18	18	1,422	0,18	8,694	42,084
3.	Яйца	18 шт.	5	0,635	0,575	0,035	7,855
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 145			21,467	6,01	11,824	187,254

№	Дюеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Минтай	196	100	15,9	0,9	-	72
2.	Хлеб пшенич. 1 с.	18	18	1,422	0,18	8,694	42,084
3.	Яйца	18 шт.	5	0,635	0,575	0,035	7,855
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 145			18,967	5,81	11,824	175,754

Из рыбной котлетной массы разделяют лепешки толщиной 1 см. На середину кладут фарш (припущенную шинкованную морковь), края лепешек соединяют, придавая им овальную форму. Зразы укладывают на смазанный маслом противень и варят на пару. Отпускают по 2 шт. на порцию, поливают маслом.

№ 338. Галки рыбные по-белорусски

№	Дюеты: 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Судак	200	102	18,768	1,122	-	20,196
2.	Крахмал картофельный	10	10	0,115	0,003	8,11	32,927
3.	Молоко	40	40	1,16	1	1,92	21,32
	Выход 125			20,043	2,125	10,03	74,443

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Лесная рыба	213	102	18,054	2,244	-	92,412
2.	Крахмал картофельный	10	10	0,115	0,003	8,11	32,927
3.	Молоко	40	40	1,16	1	1,92	21,32
	Выход 125			19,329	3,247	10,03	146,659

Филе рыбы с кожей без костей пропускают через мясорубку, добавляют крахмал, соль, молоко и перемешивают. Массу разделяют в виде клецек по 2-3 шт. на порцию и варят в соленой воде. Отпускают галки в холодном или горячем виде с соусом (см. раздел «Соусы»).

Примечание: на диеты – 7, 10, 10с готовят без соли.

Блюда из морепродуктов

№ 339. Морской гребешок отварной в соусе

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Филе морского гребешка	156	147	24,99	2,94	4,41	144,06
2.	Морковь	4	3	0,039	0,003	0,207	1,011
3.	Петрушка (корень)	4	3	0,045	0,018	0,303	1,554
	Соус:						
4.	Сметана 20%	40	40	1	8	1,36	81,44
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,53	0,065	3,45	16,505
	Выход 75/50			26,644	14,651	9,795	277,61

Филе морского гребешка размораживают на воздухе при 18–20°C в течение 1–1,5 ч. Варят 10–15 мин., погружая в кипящую подсоленную воду, с добавлением кореньев и нарезают на ломтики или кружочки (2–3 кусочка на порцию). Муку подсушивают без изменения цвета, охлаждают, смешивают с маслом, кладут и закипевшую сметану, хорошо размешивают и варят 3–5 мин. Мясо морского гребешка выкладывают на сковороду, заливают сметанным соусом и кипятят 7–8 мин. Гарниры – отварной картофель, отварные овощи, гречневая каша.

№ 340. Морской гребешок отварной с соусом

Диеты: 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

№	Диеты: 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Филе морского гребешка	156	147	24,99	2,94	4,41	144,06
2.	Морковь	4	3	0,039	0,003	0,207	1,011
3.	Петрушка (корень)	4	3	0,045	0,018	0,303	1,554
Соус:							
4.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
5.	Масло сливочное	3	3	0,024	2,175	0,039	19,827
6.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,53	0,065	3,45	16,505
	Выход 95			26,128	9,201	9,089	223,677

Вареное филе морского гребешка (рец. 339) перед отпуском нарезают ломтиками, заливают бульоном и доводят до кипения. При отпуске поливают сметанным соусом (см. раздел «Соусы»). Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, капуста тушеная.

№ 341. Морской гребешок, запеченный с картофелем

Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Филе морского гребешка	156	147	24,99	2,94	4,41	144,06
2.	Морковь	4	3	0,039	0,003	0,207	1,011
3.	Петрушка (корень)	4	3	0,045	0,018	0,303	1,554
4.	Картофель	200	150	3	0,6	24,45	115,2
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 250			28,614	11,186	30,115	335,59

Вареное мясо морского гребешка (рец. 339) укладывают в сотейник вместе с вареным картофелем, нарезанным дольками, сбрызгивают маслом и поливают сметаной. Запекают в духовом шкафу.

№ 342. Кальмары в сметанном соусе

№	Диеты: 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кальмар (филе)	54	139	25,02	3,058	2,78	138,722
2.	Сметана 20%	25	25	0,625	5	0,85	50,9
3.	Мука пшенич-ная 1-го с.	2,5	2,5	0,265	0,0325	1,725	8,2525
4.	Овощной отвар	25	25	0,5375	0,00875	0,30625	3,45375
	Выход 125			26,4475	8,09925	5,66125	201,32825

Филе кальмара размораживают в холодной воде, затем опускают на 3–6 мин. в горячую воду (60–65°C, соотношение воды и кальмара 3:1), удаляют щеткой кожицу (пленку). Подготовленное филе тща-тельно промывают в воде 2–3 раза, опускают в кипящую подсолен-ную воду (на 1 кг кальмаров – 2 л воды и 20 г соли) и варят 5 мин. с начала закипания воды. Отварных кальмаров, нарезанных соломкой, заливают сметанным соусом (см. раздел «Соусы») и доводят до кипения. Подают с гарниром – картофель отварной, картофельное пюре.

№ 343. Биточки из кальмаров и рыбы

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кальмар (филе)	54	48	8,64	1,056	0,96	47,904
2.	Минтай	104	48	7,632	0,432	-	34,416
3.	Хлеб пшенич. 1 с.	20	20	1,58	0,2	9,66	46,76
4.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
5.	Яйца	1/2 шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
6.	Соль	1,5	1,5	-	-	-	-
	Выход 130			21,262	4,738	12,2	176,49

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают че-рез мясорубку вместе с замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль, тщательно перемешивают и выбивают.

Отварных кальмаров (реп. 342) пропускают через мясорубку, сме-шивают с рыбной котлетной массой, добавляют яйца, вымешивают и формируют биточки, которые варят на пару.

Отпускают с гарниром (см. раздел «Блюда из овощей») и соусом белым или томатным (см. раздел «Соусы»).

№ 344. Креветки отварные под молочным соусом

№	Диеты: 3, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Креветки наре-но-мороженные	313	313	64,165	5,008	0,939	305,416
2.	Молоко	25	25	0,73	0,63	1,2	13,39
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
4.	Мука пшенич-ная 1-го с.	5	5	0,53	0,065	3,45	16,505
5.	Вода	25	25	-	-	-	-
	Выход 75/50			65,465	9,328	5,654	368,356

Креветки размораживают на воздухе при 18–20°C в течение 2 ч., промывают и опускают блоками в кипящую подсоленную воду, перемешивают и варят 4–5 мин. с момента вторичного закипания воды. Отделяют шейку и снимают панцирь, заливают бульоном и доводят до кипения. Вареную шейку (плавник) нарезают кусочками, при отпуске поливают молочным соусом (см. раздел «Соусы»). Гарниры – отварные овощи или картофельное пюре.

№ 345. Креветки, запеченные под сметанным соусом

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Креветки наре-номороженные	208	208	42,64	3,328	0,624	203,008
2.	Сыр советский	4,3	4	0,976	1,244	-	15,1
3.	Картофель	200	150	3	0,6	24,45	115,2
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Соус:						
5.	Сметана 20%	50	50	1,25	10	1,7	101,8
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Мука пшенич-ная 1-го с.	5	5	0,53	0,065	3,45	16,505
8.	Овощной отвар или вода	50	50	1,075	0,0175	0,6125	6,9075
	Выход 275			49,551	22,5045	30,9665	524,6105

На порционную сковороду, смазанную маслом, укладывают часть картофеля отварного, нарезанного ломтиками, на него – креветки

отварные (реп. 344), разделанные на мякоть, вокруг – оставшиеся ломтики картофеля. Все заливают сметанным соусом (см. раздел «Соусы»), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу в течение 5 мин.

№ 346. Биточки из пасты «Океан»

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5а, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Паста «Океан»	37	35	6,615	2,38	-	47,88
2.	Хек	57	30	4,98	0,66	-	25,86
3.	Хлеб пшенич-ный 1-го с.	18	18	1,422	0,18	8,694	42,084
4.	Молоко	25	25	0,73	0,63	1,2	13,39
5.	Сухари из белого хлеба	10	10	0,85	1,06	7,13	41,46
	Выход 100			14,597	4,91	17,024	170,624

Брикеты пасты размораживают на воздухе 2–6 ч, кладут в сотейник слоем 2–3 см, заливают горячей водой (10% к массе пасты) и припускают 5–10 мин.

Рыбное филе нарезают на кусочки, пропускают через мясорубку вместе с пастой «Океан» и замоченным в молоке черствым пшеничным хлебом. Массу тщательно перемешивают и выбивают. Формуют биточки, панируют их в сухарях, запекают.

Примечание: на диеты 4в, 8, 9 хлеб заменяют творогом 9%–30 г.

№ 347. Зразы «Новинка»

№	Диеты: 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Паста «Океан»	31	30	5,67	2,04	-	41,04
2.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
3.	Яйца	04шт.	16	2,032	1,84	0,112	25,136
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Картофель	228	171	3,42	0,684	27,873	131,328
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
7.	Сухари	10	10	0,85	1,06	7,13	41,46
	Выход 200/20			12,832	16,914	37,565	353,814

Горячий отварной картофель протирают через дуршлаг, охлаждают до 50–60°C и смешивают с сырыми яйцами (0,1 шт.). Из карто-

фельной массы формируют лепешки. Пасту, пассерованный лук и мелко рубленные яйца тщательно перемешивают, заправляют солью. Полученный фарш выкладывают на середину лепешки, сворачивают ее, придавая изделию овально-приплюснутую форму, панируют в сухарях и обжаривают с обеих сторон на сливочном масле. Подают 2 шт. на порцию со сметаной.

№ 348. Голубцы с пастой «Океан»

№	Дневн: 10, 10с, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Паста «Океан»	42	40	7,56	2,72	-	54,72
2.	Хек	75	40	6,64	0,88	-	34,48
3.	Капуста белокочанная свежая	50	120	2,16	0,12	5,64	32,28
4.	Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4	0,68	40,72
	Выход 210			17,88	11,485	15,425	236,585

Капусту отваривают до полуготовности, разбирают на листья. Рис припускают. Дефростированную и припущенную пасту (реп. 346), нарезанное на куски филе рыбы без кожи и костей дважды пропускают через мясорубку, соединяют с рисом и пассерованным луком, тщательно перемешивают. Формуют голубцы (по 2 шт. на порцию), выкладывают на смазанную маслом сковороду или противень, сбрызгивают маслом и запекают в сильно разогретом жарочном шкафу, затем заливают сметаной и тушат 10–15 мин.

Блюда из яиц

№ 349. Яйца вареные Вариант 1

№	На дневн № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Яйца	2 шт	80	10,16	9,2	0,56	125,68
	Выход 80			10,16	9,2	0,56	125,68

№ 349. Яйцо отварное
Вариант 2

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Яйцо отварное	1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	62,84
	Выход 1 шт.						

Яйца опускают в кипящую воду (на 10 яиц – 3 л воды, 40 г соли) и варят при кипении всмятку (диеты 1, 7, 14) – 3–3,5 мин.; в мешочек (диеты – 3, 6, 8, 9, 11, 14, 15) – 4,5–5,5 мин.; вкрутую (диеты – 3, 8, 9, 14, 15) – 8–10 мин., затем их немедленно погружают на несколько секунд в холодную воду.

№ 350. Яичница-глазунья
Вариант 1

№	На диеты № 3, 6 9, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Яйца	3 шт	120	15,24	13,8	0,84	188,52
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 114			15,32	21,05	0,97	254,61

№ 350. Яичница-глазунья
Вариант 2

№	На диеты № 3, 6 9, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 79			10,24	16,45	0,69	191,77

На разогретую с маслом сковороду выпускают яйца. Чтобы не нарушить оболочки желтка, солят масло или белок яйца. Жарят до свертывания белка.

№ 351. Яичная кашка

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Яйца	3 шт	120	15,24	13,8	0,84	188,52
2.	Молоко	60	60	1,74	1,5	2,88	31,98
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 150			17,06	22,55	3,85	286,59

№ 351. Яичная кашка

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	40	40	1,16	1,0	1,92	21,32
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 100			11,36	13,82	2,54	179,98

Яйца смешивают с молоком, солью. Вливают в сотейник, добавляют сливочное масло, проваривают при помешивании до получения рыхлой полужидкой каши. Варят также на водяной бане.

№ 352. Яичница молочная с морковью

№	На диеты № 1, 3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 160			12,3	14,12	6,47	202,16

Морковь шинкуют, припускают с небольшим количеством воды и масла, протирают. Сырые яйца смешивают с молоком, протертой морковью, выливают в форму и варят на пару.

№ 353. Омлет натуральный паровой
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4а, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	3 шт.	120	15,24	13,8	0,84	188,52
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 150			16,73	18,67	3,3	248,15

№ 353. Омлет натуральный паровой
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4а, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
3.	Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,04	19,77
	Выход 100			11,05	12,12	2,04	161,44

Яйца взбивают венчиком, взбитую с молоком смесь выливают в формочки или противни, смазанные маслом, варят на пару – в кастрюлях и с сетчатыми вкладышами, пароварочных аппаратах, на водяной бане.

№ 354. Омлет натуральный паровой

№	На диеты № 1, 3, 4а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
3.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 135			11,63	17,24	4,89	221,24

Отваренную морковь протирают, смешивают с омлетной смесью (рец. 353), выкладывают на смазанный маслом противень и запекают или варят на пару. При отпуске поливают растопленным маслом.

№ 355. Омлет с капустой

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Капуста белокочанная	100	80	1,44	0,08	3,76	21,52
4.	Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,04	19,77
	Выход 190			13,07	12,7	6,76	193,62

Капусту отваривают и измельчают. Взбитые венчиком яйца смешивают с молоком. Капусту выкладывают на смазанный маслом противень, заливают яично-молочной смесью и запекают или варят на пару.

№ 356. Омлет с овощами

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Капуста белокочанная	25	20	0,36	0,02	0,94	5,38
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 130			11,69	13,61	4,38	187,0

Овощи отваривают или припускают с небольшим количеством молока и масла, измельчают. Взбитые венчиком яйца смешивают с молоком. Готовые овощи выкладывают на смазанный маслом противень, заливают яично-молочной смесью и запекают или варят на пару.

№ 357. Омлет с помидорами

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
3.	Помидоры	60	51	0,56	0,1	1,93	10,86
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 110			11,63	13,67	3,99	185,51

Помидоры слегка припускают с маслом, заливают смесью взбитых яиц с молоком и запекают в духовом шкафу.

№ 358. Омлет с сыром

№	На диеты № 3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
3.	Сыр советский	16,5	16	3,9	4,97	-	60,33
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 120			15,01	22,17	2,13	268,09

Омлетную смесь (рец. 353) смешивают с тертым сыром, выливают на разогретый, смазанный маслом противень и запекают. При отпуске поливают растопленным маслом.

№ 359. Омлет с мясом паровой Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Говядина	50	37	6,88	5,92	-	80,8
3.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 140			18,53	19,99	3,02	266,1

№ 359. Омлет с мясом паровой Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Говядина	100	74	13,76	11,84	-	161,6
3.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 200			26,86	27,16	5,42	373,56

Мясо отваривают, зачищают от сухожилий и пропускают через мясорубку с паштетной решеткой, смешивают со взбитыми с молоком яйцами, выливают на смазанный маслом противень и варят на пару.

№ 360. Омлет белковый паровой

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	60	7,62	6,9	0,42	94,26
2.	Молоко	60	60	1,74	1,5	2,88	31,98
3.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
4.	Масло сливочное	2	2	0,02	1,45	0,03	13,25
	Выход 110			9,63	11,85	3,67	159,85

Белки с молоком, взбивают венчиком, взбитую смесь выливают в формочки или протинки, смазанные маслом, варят на пару. Отпускают со сметаной.

№ 361. Драчена

№	На диеты № 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	25	25	0,73	0,63	1,2	13,39
3.	Мука пшеничная	6	6	0,64	0,08	4,19	20,04
4.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 100			11,82	15,53	6,35	212,45

В омлетную смесь, приготовленную по рец. 353, добавляют муку и сметану и запекают на порционной сковороде 5–8 мин. Блюдо готовят непосредственно перед подачей. Отпускают в той же сковороде.

№ 362. Омлет с рисовой кашей (запеченный)

№	На диеты № 4в, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яйца	2 шт.	80	10,16	9,2	0,56	125,68
2.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99

3.	Крупа рисовая	20	20	1,4	0,2	14,8	66,6
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 155			12,51	17,4	16,93	247,36

Омлетную массу (рец. 353) смешивают с рассыпчатой рисовой кашей (рец. 235) и запекают 5–7 мин. При отпуске поливают растопленным маслом.

Блюда из творога. Мучные кондитерские изделия

№ 363. Кальцинированный творог

№	На диеты № 4а, 5, 6, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Молоко	700	700	20,03	17,5	33,6	237,62
2.	Кальций хлорид	1–2 ст. ложка					
	Выход 100,0						

Молоко кипятят, снимают с плиты, немного охлаждают и при постоянном помешивании добавляют раствор хлористого кальция. Охлаждают, кладут под гнет в марле.

№ 364. Творог со сметаной

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0
2.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 120			18,5	13,0	3,68	205,72

№ 364. Творог со сметаной

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Творог 5%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
2.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 80			14,95	5,5	2,44	119,07

Творог протирают через протирочную машину, сито или мясорубку и выкладывают на тарелку. При подаче поливают сметаной.

№ 365. Творог со сметаной и сахаром
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0
2.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 125			18,5	13,0	8,67	225,68

№ 365. Творог со сметаной и сахаром
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 5%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
2.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 85			14,95	5,5	7,43	139,02

№ 365. Творог со сметаной и сахаром
Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 5%	60	60	12,6	3,0	1,8	84,6
2.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 75			12,85	5,0	7,13	124,92

В протертом твороге делают небольшое углубление ложкой, кладут сметану и посыпают сахаром.

№ 366. Творожная паста
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0

2.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
	Выход 140			18,33	18,25	23,43	331,29

№ 366. Творожная паста

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 5%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
2.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 90			14,99	9,12	7,49	172,0

№ 366. Творожная паста

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 5%	60	60	12,6	3,0	1,8	84,6
2.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
	Выход 90			12,93	12,25	12,25	210,97

Протертый творог соединяют с сахаром, растертым с маслом, добавляют сметану и перемешивают.

№ 367. Творожное суфле

Вариант 1

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	150	150	27,0	13,5	4,5	247,5
2.	Молочко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
3.	Мука пшеничная	15	15	1,62	0,19	10,48	50,11

4.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 210			31,3	23,21	17,23	403,1

№ 367. Творожное суфле

Вариант 2

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Квал
1.	Творог 9%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
4.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
7.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 125			17,38	10,83	12,0	214,99

№ 367. Творожное суфле

Вариант 3

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Квал
1.	Творог 9%	60	60	12,6	3,0	1,8	84,6
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
4.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
7.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 115			15,28	10,33	11,7	200,89

Протертый творог, сметану, молоко, муку и желтки перемешивают или взбивают, вводят в 2–3 приема взбитые в пену яичные белки, осторожно перемешивают. Массу выкладывают в смазанные маслом формы и варят на пару.

№ 368. Суфле творожное с морковью

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0
2.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
3.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
4.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
7.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 150/20			21,41	16,27	23,3	325,27

№ 368. Суфле творожное с морковью

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
2.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
3.	Крупа манная	5	5	0,51	0,05	3,53	16,61
4.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
7.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 125			17,19	10,37	13,62	216,57

№ 368. Суфле творожное с морковью

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	60	60	12,6	3,0	1,8	84,6
2.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
3.	Крупа манная	5	5	0,51	0,05	3,53	16,61
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66

5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
7.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
8.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 130			15,42	10,12	18,79	227,76

Морковь шинкуют и припускают до готовности в молоке, протирают и вводят в протертый творог. В морковно-творожную массу вводят манную крупу, яичные желтки, сахар, взбитые яичные белки. Все осторожно вымешивают, выкладывают в смазанный маслом противень или формочки и запекают в духовом шкафу или варят на пару.

№ 369. Пудинг из творога, варенный на пару

№	На диеты № 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Творог 9%	150	150	27,0	13,5	4,5	247,5
2.	Крупа манная	15	15	1,54	0,15	10,59	49,89
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Яйца	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Изюм	20,4	20	0,46	0,1	13,16	55,38
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
8.	Ванилин	0,02	0,02				
	Выход 220			32,08	23,62	49,09	537,7

В протертый творог добавляют манную крупу, яичные желтки, растертые с сахаром, ванилин, растворенный в горячей воде, подготовленный обсушенный изюм и все перемешивают. Затем в массу вводят взбитые яичные белки, раскладывают в формы, смазанные маслом и варят на пару 20–30 мин. Отпускают со сметаной.

№ 370. Пудинг творожно-морковный

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0
2.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71

5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
7.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
8.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
9.	Ванилин	0,02	0,02				
	Выход 155			22,1	18,65	24,36	353,69

В протертый творог добавляют манную крупу, размоченную в молоке, яичные желтки, растертые с сахаром, ванилин, растворенный в горячей воде, все перемешивают. Затем вводят в массу протертую сырую морковь, взбитые белки, осторожно вымешивают, раскладывают в формы, смазанные маслом, и варят на пару или запекают в духовом шкафу.

№ 371. Пудинг творожный с рисом

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	150	150	27,0	13,5	4,5	247,5
2.	Крупа рисовая	30	30	2,1	0,3	22,2	99,9
3.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
4.	Яйца	1/2	20	2,54	2,3	0,14	31,42
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 215/20			32,18	23,72	42,55	512,4

Протертый творог смешивают с вязкой рисовой кашей, желтками, сахаром, маслом, вводят взбитые яичные белки, перемешивают, выкладывают на противень, смазанный маслом, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу при 180–200°C (25–30 мин.). Отпускают со сметаной.

№ 372. Творог с сыром

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	75	75	13,5	6,75	2,25	123,75
2.	Сыр голландский	33	30	7,89	7,98	-	103,38
3.	Сметана 20%	30	30	0,75	6,0	1,02	61,08
	Выход 130			22,14	20,73	3,27	288,21

В протертый творог добавляют тертый сыр, сметану и перемешивают до получения однородной массы.

№ 373. Сырники из творога

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	150	150	27,0	13,5	4,5	247,5
2.	Мука пшеничная	20	20	2,16	0,26	13,98	66,9
3.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	20	20	0,16	14,5	0,26	132,18
5.	Сметана 20%	5	5	0,12	1,0	0,17	10,16
	Выход 170			30,45	30,18	18,96	469,26

№ 373. Сырники из творога

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
2.	Мука пшеничная	10	10	1,08	0,13	6,99	33,45
3.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сметана 20%	5	5	0,12	1,0	0,17	10,16
6.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 90			16,95	9,17	14,36	207,77

№ 373. Сырники с творога

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	60	60	12,6	3,0	1,8	84,6
2.	Мука пшеничная	10	10	1,08	0,13	6,99	33,45
3.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52

4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Сметана 20%	5	5	0,12	1,0	0,17	10,16
6.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
	Выход 90			14,89	12,3	19,12	246,74

В протертый творог добавляют муку, яйца. Можно добавить ванилин 0,02 г на порцию, предварительно растворив его в горячей воде. Массу хорошо перемешивают, придают ей форму батончика толщиной 5–6 см, разделяют поперек на муке, придавая форму круглых биточков толщиной 1,5 см (по 3 шт. на порцию), укладывают на противень и запекают. Подают со сметаной.

№ 374. Сырники розовые

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0
2.	Морковь	56	45	0,58	0,04	3,1	15,08
3.	Яйца	1,5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
4.	Мука пшеничная	10	10	1,08	0,13	6,99	33,45
5.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
6.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
7.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
8.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 165/20			21,79	18,21	24,82	350,33

Сырую очищенную морковь мелко шинкуют или пропускают через мясорубку, припускают до готовности с маслом и молоком, смешивают с протертым творогом. Затем вводят муку, яйца и сахар, массу тщательно перемешивают и разделяют на сырники (по 2 шт. на порцию), выкладывают на смазанный маслом противень и запекают в духовом шкафу.

Подают со сметаной.

№ 375. Сырники с картофелем

№	На диеты № 1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	121	120	21,6	10,8	3,6	198,0
2.	Картофель	113	85	1,7	0,34	13,85	65,26
3.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
4.	Мука пшеничная	20	20	2,16	0,26	13,98	66,9
5.	Сметана 20%	30	30	0,75	6,0	1,02	61,08
	Выход 230			27,22	18,32	32,5	403,76

Вареный картофель пропускают через мясорубку, добавляют протертый творог, сырые яйца, муку и перемешивают. Полученную массу формируют в виде биточков, обваливают в муке и запекают в духовом шкафу. Отпускают сырники по 4 шт. на порцию со сметаной.

№ 376. Сырники диабетические

№	На диеты № 8, 9, 10с						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0
2.	Мука пшеничная	15	15	1,62	0,19	10,48	50,11
3.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 105/20			21,17	17,73	14,27	301,33

В протертый творог добавляют яйца, муку. Массу перемешивают, формируют из нее сырники в виде лепешек округлой формы толщиной 1,5 см, обваливают их в муке и запекают в жарочном шкафу на смазанном маслом противне. Отпускают по 2–3 шт. на порцию со сметаной.

№ 377. Сырники по-славянски

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0
2.	Мука пшеничная	15	15	1,62	0,19	10,48	50,11

3.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
5.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 120/20			21,44	21,41	30,9	402,05

Протертый творог смешивают с яйцом, мукой, сахаром, добавляют изюм, хорошо промытый в теплой воде и обсушенный. Из полученной массы разделяют на муке сырники (по 3 шт. на порцию), укладывают на противень, смазанный маслом, запекают в жарочном шкафу.

Отпускают со сметаной.

№ 378. Зразы творожные с морковью и фруктами

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Творог 9%	100	100	18,0	9,0	3,0	165,0
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Мука пшеничная	10	10	1,08	0,13	6,99	33,45
4.	Яйца	1/5	8	1,05	0,92	0,05	12,52
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сухофрукты	10	10	0,29	0,04	5,8	24,72
7.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 145			20,68	13,73	22,27	295,37

Морковь шинкуют и тушат с маслом до готовности. Сухофрукты варят в небольшом количестве воды, удаляют косточки и мелко рубят, перемешивают с подготовленной морковью. Творог протирают, смешивают с мукой, яйцом. Из творожной массы разделяют круглые лепешки, на середину укладывают фарш из моркови и сухофруктов, края защипывают. Зразы укладывают на смазанный маслом противень и запекают.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10с готовят без сахара.

№ 379. Запеканка из творога

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	140	140	25,2	12,6	4,2	231,0
2.	Крупа манная	10	10	1,03	0,1	7,06	33,26
3.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Яйца	1/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сухари из белого хлеба	5	5	0,56	0,07	3,37	16,35
7.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 165			28,6	21,54	25,42	409,94

№ 379. Запеканка из творога

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
2.	Крупа манная	10	10	1,0	0,1	7,06	33,14
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Яйца	1/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 95/10			17,26	10,37	14,62	220,85

№ 379. Запеканка из творога

Вариант 3

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	60	60	12,6	3,0	1,8	84,6
2.	Крупа манная	10	10	1,0	0,1	7,06	33,14
3.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Яйца	1/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71

5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 95/10			15,16	9,87	19,31	226,71

№ 379. Запеканка из творога и свеклы

Вариант 4

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
2.	Крупа манная	10	10	1,0	0,1	7,06	33,14
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Яйца	1/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Свекла	50	37	0,55	0,03	3,25	15,47
7.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 130/10			17,81	10,4	17,87	236,32

№ 379. Запеканка из творога и свеклы

Вариант 5

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	60	60	12,6	3,0	1,8	84,6
2.	Крупа манная	10	10	1,0	0,1	7,06	33,14
3.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Яйца	1/10	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Свекла	50	37	0,55	0,03	3,25	15,47
7.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 130/10			15,71	9,9	22,56	242,18

Протертый творог смешивают 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 смазанные маслом и посыпанные сухарями противень или форму.

Поверхность массы разравнивают, покрывают сметаной, запекают в жарочном шкафу. При отпуске нарезанную на куски квадратной формы запеканку поливают сметаной.

Примечание: на диеты 7, 10, 10с готовят без соли.

№ 380. Вареники ленивые отварные

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Творог 9%	164	164	29,52	14,76	4,92	270,6
2.	Мука пшеничная	23	23	2,48	0,29	16,07	76,81
3.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Яйца	13	13	1,65	1,49	0,09	20,37
5.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 200/20			33,9	18,54	31,4	428,06

Варианты сложных гарниров

№ 381. Картофельное пюре с тушеной капустой и зеленым горошком

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	69	52	1,04	0,2	8,47	39,84
2.	Капуста белокочанная свежая	95	76	1,36	0,07	3,57	20,35
3.	Зеленый горошек консерв.	46	30	1,5	0,06	2,45	16,34
4.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 150			4,52	4,45	15,51	120,17

№ 381. Картофельное пюре с тушеной капустой и зеленым горошком

Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Картофель	69	52	1,04	0,2	8,47	39,84
2.	Капуста белокачанная свежая	95	76	1,36	0,07	3,57	20,35
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 120			3,02	4,39	13,06	103,83

Картофельное пюре соединяют с тушеной в молоке с добавлением масла капустой и зеленым горошком.

№ 382. Морковь со свеклой и зеленым горошком

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 5н, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Свекла	79	63	0,94	0,06	5,54	26,46
2.	Морковь	75	60	0,9	0,06	5,28	25,26
3.	Зеленый горошек консерв.	46	30	1,5	0,06	2,45	16,34
	Выход 150			3,34	0,18	13,26	68,06

№ 382. Морковь со свеклой и картофельное пюре

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Свекла	79	63	0,94	0,06	5,54	26,46
2.	Морковь	75	60	0,9	0,06	5,28	25,26
3.	Картофель	69	52	1,04	0,2	8,47	39,84
4.	Молоко	20	20	0,08	0,08	1,96	8,88
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 150			3,0	4,02	21,31	133,42

Отваренные отдельно морковь и свеклу шинкуют и соединяют с зеленым горошком.

№ 383. Картофельное пюре с тушеной морковью и яблоками

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	83	62	1,24	0,24	10,1	47,52
2.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
3.	Яблоки свежие	32	28	0,11	0,11	2,74	12,39
4.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
5.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
Выход 150				2,37	7,9	16,9	148,18

Морковь, нарезанную кубиками, припускают в небольшом количестве молока с маслом до полуготовности, затем кладут яблоки, очищенные от кожуры, с удаленным семенным гнездом, нарезанные кубиками, и тушат до готовности 12–15 мин. Соединяют с картофельным пюре.

№ 384. Картофельное пюре с отварной морковью, отварной свеклой, с зеленым горошком.

Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	83	62	1,24	0,24	10,1	47,52
2.	Морковь	41	33	0,43	0,03	2,27	11,07
3.	Свекла	41	33	0,49	0,03	2,9	13,83
4.	Зеленый горошек консерв.	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
5.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
Выход 150				3,49	4,21	17,47	121,73

№ 384. Картофельное пюре с отварной морковью, отварной свеклой.

Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	83	62	1,24	0,24	10,1	47,52

2.	Морковь	41	33	0,43	0,03	2,27	11,07
3.	Свекла	41	33	0,49	0,03	2,9	13,83
4.	Молоко	10	10	0,29	0,25	0,48	5,33
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 150			2,49	4,17	15,81	110,73

Технология приготовления аналогична технологии приготовления по рец. 383.

№ 385. Отварная морковь, отварная свекла, припущенная капуста и зеленый горошек

Вариант 1

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	68	54	0,7	0,05	3,72	18,13
2.	Свекла	68	54	0,81	0,05	4,75	22,69
3.	Капуста белокачанная свежая	70	56	1,0	0,05	2,63	14,97
4.	Зеленый горошек консерв.	16	10	0,5	0,02	0,83	5,5
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 160			3,05	3,79	11,99	94,27

№ 385. Отварная морковь, отварная свекла, припущенная капуста

Вариант 2

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	68	54	0,7	0,05	3,72	18,13
2.	Свекла	68	54	0,81	0,05	4,75	22,69
3.	Капуста белокачанная свежая	70	56	1,0	0,05	2,63	14,97
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 150			2,55	3,77	11,16	88,77

Технология приготовления аналогична технологии приготовления по рец. 383.

№ 386. Морковь и свекла, тушенные в сметанном соусе

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	75	60	0,78	0,06	4,14	20,22
2.	Свекла	75	60	0,9	0,06	3,28	25,26
3.	Мука пшеничная	3	3	0,32	0,03	2,09	9,91
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
6.	Овощной отвар	15	15	0,03	-	0,18	0,84
	Выход 150			2,44	6,77	12,26	119,73

Вареную или печеную свеклу очищают, нарезают кубиками, прогревают с маслом, добавляют сметанный соус и тушат 15–20 мин. на слабом огне. Вареную очищенную морковь также нарезают кубиками, прогревают с маслом, добавляют сметанный соус и тушат 10–15 мин. на слабом огне.

№ 387. Картофельное пюре с огурцами и помидорами

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	137	103	2,06	0,41	16,78	79,05
2.	Огурцы	32	30	0,24	0,03	0,75	4,23
3.	Помидоры	24	20	0,22	0,04	0,76	4,28
	Выход 150			2,52	0,48	18,29	87,56

Картофельное пюре соединяют с нарезанными свежими огурцами и помидорами.

№ 388. Картофель отварной с рисом и морковью припущенной

№	На диеты № 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Картофель	68	51	1,02	0,2	8,31	39,12
2.	Морковь	69	55	0,71	0,05	3,79	18,45
3.	Рисовая крупа	18	18	1,26	0,18	13,32	59,94
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
	Выход 150			3,07	7,68	25,55	183,6

Нарезанный кубиками отварной картофель соединяют с шинкованной припущенной на воде с добавлением масла морковью и рисовой кашей рассыпчатой.

№ 389. Морковное пюре с зеленым горошком в молочном соусе
Вариант 1

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	123	98	1,27	0,09	6,76	32,93
2.	Зеленый горошек консерв.	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
3.	Молоко	35	35	1,01	0,87	1,68	18,59
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
	Выход 150			3,86	4,68	13,65	112,16

№ 389. Морковное пюре с зеленым горошком в молочном соусе
Вариант 2

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	150	125	1,62	0,12	8,62	42,04
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
	Выход 150			2,78	4,3	13,13	102,34

Вареную протертую морковь прогревают с соусом молочным средней густоты и соединяют с зеленым горошком.

№ 390. Припущенная морковь с гречкой

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Морковь	103	82	1,06	0,08	5,65	27,56
2.	Крупа гречневая	35	35	4,41	1,15	19,98	107,91

3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 150			5,51	4,85	25,69	168,45

Нарезанную кубиками морковь припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла и соединяют с рассыпчатой гречневой кашей.

№ 391. Отварные макароны с зеленым горошком

№	На диеты № 4а, 5, 5а, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Макароны	40	40	4,4	0,52	28,2	135,08
2.	Зеленый горошек консерв.	46	30	1,5	0,06	2,45	16,34
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 150			5,94	4,2	30,71	184,4

Соусы

№ 392. Соус молочный (Бешамель)

№	На диеты № 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
2.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 50			2,04	4,94	5,85	76,02

Муку подсушивают до светло-желтого цвета (или без изменения цвета) на противне слоем не более 5 см в жарочном шкафу при температуре 110–120°C, охлаждают до 50°C и просеивают, кладут сливочное масло и растирают до однородной массы. Разводят молоком и варят 7–10 мин. при слабом кипении, солят и процеживают.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с соус готовят без соли.

№ 393. Соус молочный (сладкий)

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко	25	25	0,72	0,63	1,2	13,35
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
4.	Овощной отвар	25	25	0,05	-	0,3	1,4
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
6.	Ванилин	0,002	0,002	-	-	-	-
	Выход 50			1,36	4,32	9,94	84,08

В соус, приготовленный по рец. 392, добавляют сахар и ванилин, предварительно растворенный в горячей кипяченой воде.

№ 394. Соус молочный с рубленым яйцом

№	На диеты № 1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
2.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
3.	Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 60			3,52	4,47	6,2	79,11

Готовый соус, как указано в рец. 392, смешивают с мелко нарубленными яйцами, сметаной.

Примечание: на диеты 7, 10, 10с готовят без соли.

№395. Соус молочный с морковью

№	На диеты № 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко	25	25	0,72	0,63	1,2	13,35
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
3.	Мука пшеничная 1-го с.	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39

4.	Овощной отвар	25	25	0,05	-	0,3	1,4
5.	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
	Выход 60			1,49	4,33	5,64	67,49

В соус, приготовленный, как указано в рец. 392, добавляют вареную, протертую через сито морковь и доводят до кипения.

Примечание: на диеты 7, 10, 10с готовят без соли.

№ 396. Соус молочный с томатом

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
2.	Мука пше-ничная 1-го с.	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
3.	Томат-пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
	Выход 50			2,35	1,31	7,07	49,47

Томатное пюре разводят водой, доводят до кипения и выдерживают на огне 5–10 мин., добавляют в соус молочный (рец. 392). Готовят соус средней густоты.

Примечание: на диеты 7, 10, 10с готовят без соли.

№ 397. Соус сметанный

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
2.	Овощной отвар	15	15	0,03	-	0,18	0,84
3.	Мука пше-ничная 1-го с.	3	3	0,02	2,17	0,03	19,73
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 30			0,46	8,79	0,78	84,07

Для приготовления овощного отвара очищенные овощи (капусту, картофель, морковь, белые корни, лук и др.) нарезают крупными кусками, заливают горячей водой (1:10) и варят 30–40 мин. при слабом кипении с закрытой крышкой. Готовый отвар настаивают 10–15 мин. и процеживают.

Просеянную муку нагревают, помешивая деревянной лопаткой

без изменения цвета, растирают в горячем виде с маслом и разводят овощным отваром до образования однородной массы. Варят 25–30 мин., процеживают. В горячий соус кладут прокипяченную сметану, соль, варят 3–5 мин., процеживают и доводят до кипения.

Примечание: на диеты 7, 10, 10с готовят без соли.

№398. Соус сметанный с томатом

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
2.	Овощной отвар	15	15	0,03	-	0,18	0,84
3.	Мука пшеничная I-го с.	3	3	0,32	0,03	2,09	9,91
4.	Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,03	19,73
5.	Томат-пюре	3	3	0,1	-	0,35	1,8
Выход 30				0,84	5,2	3,16	62,8

Томатное пюре уваривают до половины первоначального объема, соединяют с соусом сметанным (рец. 397). Соус проваривают, процеживают и доводят до кипения.

№ 399. Соус сметанно-творожный

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сметана 20%	15	15	0,37	3,0	0,51	30,52
2.	Творог 9%	15	15	2,7	1,35	0,45	24,75
Выход 30				3,07	4,35	0,96	55,27

Творог протирают и смешивают со сметаной.

№ 400. Соус белый на мясном или рыбном бульоне

№	На диеты № 3, 4в, 8, 9, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Мясной или рыбный бульон	55	55	4,51	20,1	0,09	199,3

2.	Мука пше- ничная 1-го с.	2,5	2,5	0,27	0,03	1,74	8,31
3.	Масло топленое	2,5	2,5	-	2,47	-	22,23
4.	Кислота лимонная	0,05	0,05	-	-	-	-
Выход 50				4,78	22,6	1,83	229,84

Просеянную муку нагревают, помешивая деревянной лопаткой, без изменения цвета, затем растирают с маслом и разводят бульоном, хорошо вымешивая до образования однородной массы. Варят 25–30 мин., солят, процеживают и доводят до кипения.

№ 401. Польский соус

№	На диеты № 1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Масло сливочное	35	35	0,28	25,37	0,45	231,25
2.	Яйцо	1 шт.	40	12,7	11,5	0,7	157,1
3.	Лимонная кислота	0,02	0,02	-	-	-	-
4.	Зельн петрушки	10	7	0,25	0,03	0,53	3,39
Выход 50				13,23	36,9	1,68	391,74

В растопленное сливочное масло вводят рубленые вареные яйца, лимонную кислоту и зелень петрушки, солят.

Примечание: на диету 1 готовят без лимонной кислоты; на диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 402. Голландский соус

№	На диеты № 1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Масло сливочное	40	40	0,32	29,0	0,52	264,36
2.	Яичные желтки	1/2	8	1,01	0,92	0,05	12,52
3.	Лимонная кислота	0,1	0,1	-	-	-	-
4.	Вода	10	10	-	-	-	-
Выход 50				1,33	29,92	0,57	276,88

В яичные желтки добавляют воду, кладут сливочное масло (1/3 нормы) и, непрерывно помешивая, проваривают на водяной бане при 75–80°C до загустения. Не прекращая нагревания, вводят оставшееся масло, заправляют солью и лимонной кислотой.

№ 403. Соус-майонез

№	На диеты № 3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Масло растительное	25	25	-	24,97	-	224,77
2.	Яичные желтки	1/3	5	0,63	0,57	0,03	7,77
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Раствор лимонной кислоты 2%	5	5	-	-	-	-
	Выход 30			0,63	25,54	5,02	252,5

Яичные желтки перемешивают с сахаром, небольшими порциями вводят растительное масло, непрерывно взбивая смесь. После полного эмульгирования масла и образования густой однородной массы вливают раствор лимонной кислоты.

Примечание: на диету 9 сахар заменяют ксилитом.

№ 404. Соус сухарно-масляный

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Масло сливочное	40	40	0,32	29,0	0,52	264,36
2.	Сухари пшеничные	10	10	1,12	0,14	6,75	32,74
3.	Лимонная кислота	0,1	0,1	-	-	-	-
	Выход 50			1,44	29,14	7,27	297,1

Сливочное масло растапливают до тех пор, пока из него не выпарится влага, процеживают и добавляют молотые пшеничные сухари, соль и лимонную кислоту.

Примечание: на диету 1 готовят без лимонной кислоты. На диеты 7, 10 готовят без соли.

№ 405. Маринад овощной с томатом

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
2.	Лук репчатый	6	5	0,07	0,01	0,41	2,01
3.	Томатное пюре	5	5	0,18	-	0,59	3,08
4.	Масло растительное	3	3	-	2,99	-	26,91
5.	Раствор лимонной кислоты 2%	10	10	-	-	-	-
6.	Вода	3	3	-	-	-	-
	Выход 30			0,51	3,02	2,38	38,74

Морковь шинкуют тонкой соломкой, пассеруют на растительном масле 20 мин., добавляют отварной лук и томат-пюре, пассеруют 7–10 мин., вливают воду, раствор лимонной кислоты, вводят соль, сахар, кипятят 10–15 мин.

Примечание: на диеты 8, 9 сахар заменяют ксилитом. На диеты 10, 10с готовят без соли.

№ 406. Маринад овощной со свеклой

№	На диеты № 3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Свекла	26	20	0,3	0,02	1,76	8,42
2.	Морковь	13	10	0,13	0,01	0,69	3,37
3.	Лук репчатый	13	10	0,14	0,02	0,82	4,02
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
5.	Раствор лимонной кислоты 2%	20	20	-	-	-	-
6.	Крахмал картофельный	0,5	0,5	-	-	0,39	1,56
7.	Сахар	1	1	-	-	0,99	3,99
	Выход 50			0,57	5,04	4,65	66,27

Свеклу варят в кожуре, очищают и режут соломкой. Морковь, лук, нарезанные соломкой, пассеруют, добавляют свеклу и снова пассеруют 5–7 мин. После этого добавляют раствор лимонной кислоты,

гвоздику, корицу и кипятят 15–20 мин. В конце варки в маринад добавляют лавровый лист, заправляют сахаром и вводят крахмал, разведенный холодной водой.

Примечание: на диеты 8, 9 сахар заменяют ксилитом.

№ 407. Заправка для салатов

№	На диеты № 3, 4в, 5, 6, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
2.	Сахар	1	1	-	-	0,99	3,99
3.	Раствор лимонной кислоты 2%	10	10	-	-	-	-
	Выход 20			-	9,99	0,99	93,9

В раствор лимонной кислоты добавляют соль, сахар, вводят растительное масло и перемешивают. *Примечание:* на диеты 8, 10, 10с готовят без соли. На диеты 8, 9 сахар заменяют ксилитом.

№ 408. Соус сметанный с луком и томатом

№	На диеты №						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
2.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,93
3.	Мука пшеничное	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Томат-пюре	10	10	0,36	-	1,18	6,16
5.	Лук репчатый	30	20	0,28	0,04	1,64	8,04
	Выход 60			1,72	7,72	7,05	104,56

№ 409. Соус из курицы

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 13,15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Курица	26	26	1,35	0,08	13,66	60,76
2.	Вода для курицы	20	20		-		
3.	Сахар, ксилит	30	30	-	-	29,94	119,76
	Выход 50			1,35	0,08	43,6	180,52

Курагу перебирают, промывают, заливают холодной водой и оставляют на 2–3 ч. Затем ее варят в той же воде до готовности, протирают, добавляют сахар или ксилит и при помешивании проваривают до загустения. Готовый соус охлаждают.

Примечание: на диеты 8, 9 готовят только на ксилите.

№ 410. Соус яблочный

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яблоки свежие	12	10	0,04	0,04	0,98	4,44
2.	Сахар, ксилит	6	6	-	-	5,98	23,92
3.	Крахмал картофельный	1,5	1,5	-	-	1,17	4,68
4.	Крахмал лимонный	0,05	0,05	-	-	-	-
	Выход 50			0,04	0,04	8,13	33,04

Нарезанные ломтиками, очищенные яблоки заливают горячей водой и варят 6–8 мин. до готовности. Затем протирают до пюреобразной консистенции, соединяют с отваром, добавляют сахар или ксилит, лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают предварительно разведенный охлажденным отваром крахмал, дают еще раз вскипеть.

Примечание: на диеты 8, 9 готовят только на ксилите; на диету 1 готовят без лимонной кислоты.

№ 411. Соус черносмородиновый

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Смородина черная	17,5	17	0,17	0,07	1,24	6,27
2.	Сахар, ксилит	30	30	-	-	29,94	119,76
3.	Вода	8	8				
	Выход 50			0,17	0,07	31,18	126,03

Протертые ягоды вводят в горячий раствор сахара, доводят до кипения и охлаждают.

Примечание: на диеты 8, 9 готовят соус на ксилите.

№ 412. Соус клюквенный

№	На диеты № 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Клюква	9	8	0,04	0,02	0,29	1,5
2.	Сахар, ксилит	8	8	-	-	7,98	31,92
3.	Крахмал вар-тофельный	1,5	1,5	-	-	1,17	4,68
4.	Вода	40	40	-	-		
	Выход 50			0,04	0,02	9,44	38,1

Клюкву перебирают, промывают и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5–8 мин., затем процеживают. В отвар добавляют сахар или ксилит и вновь нагревают до кипения. Одновременно разводят крахмал холодной кипяченой водой или охлажденным ягодным отваром. В горячий ягодный сироп сразу вливают процеженный крахмал и, помешивая, быстро доводят до кипения. После этого в него вливают ранее отжатый сок.

Примечание: на диеты 8, 9 готовят только на ксилите.

Сладкие блюда. Свежие фрукты и ягоды, фруктовые и ягодные пюре

№ 413. Клубника (земляника садовая)

Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Клубника	236	200	2,16	1,26	14,84	79,34
Выход 200			2,16	1,26	14,84	79,34

Перебранные и промытые ягоды укладывают в вазу, салатник, блюдо. К ягодам на розетке подают сахарный песок (кроме диет 8, 9) или молоко (кроме диет 4в), кисломолочные напитки, сметану.

№ 414. Малина

Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Малина	235	200	1,6	1	16,6	81,8
Выход 200			1,6	1	16,6	81,8

Опускают так же, как указано в рец. 413.

№ 415. Вишня

Диеты: 3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Вишня	210	200	1,6	0,4	21,2	94,8
Выход 200			1,6	0,4	21,2	94,8

Ягоды перебирают, удаляют плодоножки, промывают. Отпускают так же, как советуют в рец. 413.

№ 416. Виноград

Диеты: 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Виноград	209	200	1,2	1,2	30,8	138,8
Выход 200			1,2	1,2	30,8	138,8

Ягоды перебирают, удаляют сорные примеси, тщательно промывают. Подают на десертной тарелке или в вазочке.

№ 417. Яблоки свежие

Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Яблоки	230	200	0,8	0,8	19,6	88,8
Выход 200			0,8	0,8	19,6	88,8

№ 418. Арбуз

Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Арбуз	278	250	1,5	0,25	14,5	66,25
Выход 250			1,5	0,25	14,5	66,25

Арбуз моют, разрезают на несколько частей вдоль.

№ 419. Дыня

Диеты: 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Дыня	260	200	1,2	0,6	14,8	69,4
Выход 200			1,2	0,6	14,8	69,4

Дыню разрезают вдоль, удаляют семена и нарезают ломтиками.

№ 420. Апельсины, мандарины

Дни: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Апельсины	200	140	1,26	0,28	11,34	52,92
Выход 200			1,26	0,28	11,34	52,92

Дни: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Мандарины	200	148	1,184	0,296	11,1	51,8
Выход 200			1,184	0,296	11,1	51,8

Апельсины или мандарины моют, очищают от кожицы, нарезают кружочками или делают на дольки. Подают плоды в вазочках, посыпая сахаром.

№ 421. Чернослив со взбитой сметаной

Дни: 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15

№	Дни: 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Чернослив	53	60	1,38	0,42	34,5	147,3
2.	Сметана 30%	36	36	0,828	10,8	1,116	104,976
3.	Рафинадная пудра	6	6	-	-	5,988	23,952
	Выход 100			2,208	11,22	41,604	276,228

В охлажденную посуду наливают на 1/3 объема холодную сметану и взбивают до образования густой, пышной и устойчивой пены. Затем при помешивании добавляют рафинадную пудру.

Перебранный и промытый чернослив заливают горячей водой и оставляют в ней до полного набухания и остывания. Затем из чернослива удаляют косточки и кладут его в креманки или вазочки, а сверху перед отпуском выпускают из кондитерского мешочка взбитую сметану.

№ 422. Курага

Дни: 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11

Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
Курага	50	50	2,6	0,15	25,5	113,75
Выход			2,6	0,15	25,5	113,75

Курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют на 2-3 ч для набухания.

№ 423. Пюре яблочное со взбитыми сливками

Дни: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 15

№	Дни: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яблоки свежие	215	150	0,6	0,6	14,7	66,6
2.	Сливки 20%	20	20	0,5	4	0,8	41,2
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
	Выход 150			1,1	4,6	35,46	187,64

Яблоки нарезают, удаляют сердцевину, укладывают на противень, подливают немного воды и припускают, затем протирают.

Сливки заливают в охлажденную посуду на 1/3 ее объема и взбивают, пока не образуется густая, пышная, устойчивая пена. При помешивании в сливки добавляют сахар. Пюре вместе со взбитыми сливками укладывают в креманки и охлаждают.

№ 424. Пюре свекольно-морковное с облепихой

Дни: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15

№	Дни: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Облепиха	21	20	0,24	1,08	1,14	15,24
2.	Морковь	31	25	0,325	0,025	1,725	8,425
3.	Свекла	31	25	0,375	0,025	2,2	10,525
4.	Сахарная пудра	8	8	-	-	7,984	31,936
5.	Вода	22	22	-	-	-	-
	Выход 100			0,94	1,13	13,049	66,126

Мороженые ягоды облепихи промывают и протирают с небольшим количеством воды, отделяют сок от мезги, который хранят при 4–8°C. Для сиропа мезгу заливают кипящей водой, варят 10 мин., процеживают, вводят сахарную пудру и кипятят 2–3 мин. Очищенную вареную свеклу и морковь протирают, соединяют с облепиховым сиропом, доводят до кипения,вливают облепиховый сок. Готовое пюре охлаждают.

№ 425. Пюре абрикосовое со взбитыми сливками

Диеты: 1, 3, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15

№	Диеты: 1, 3, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Квал
1.	Абрикосы свежие с удаленной косточкой	174	150	1,35	0,15	13,5	60,75
2.	Сливки 20%	20	20	0,5	4	0,8	41,2
3.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
	Выход 150			1,85	4,15	34,26	181,79

Абрикосы с удаленными косточками заливают горячей водой, варят до размягчения плодов, протирают. Взбитые сливки готовят по рец. 432. На диеты 8, 9 сахар заменяют ксилитом. Пюре вместе со взбитыми сливками укладывают в креманки и охлаждают.

Желированные сладкие блюда

№ 426. Кисель из яблок

Диеты: 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 13, 15

№	Диеты: 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10а, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Квал
1.	Яблоки свежие	34	30	0,12	0,12	2,94	13,32
2.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Крахмал картофельный	8	8	0,008	-	6,256	25,056
	Выход 200			0,128	0,12	29,156	118,216

Яблоки моют, удаляют семенные гнезда, нарезают, заливают горячей водой, варят до готовности, протирают, соединяют с отваром, в котором они варились, добавляют сахар, доводят до кипения, вводят разведенный охлажденным отваром и процеженный крахмал (на 1 часть крахмала 5 частей отвара) и вновь доводят до кипения.

№ 427. Кисель из клюквы, смородины, крыжовника

Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10а, 11, 13, 15

№	Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10а, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Квал
1.	Клюква	21	20	0,1	0,04	0,74	3,72
2.	Смородина черная	-	-	-	-	-	-

3.	Крыжовник	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
5.	Крахмал картофельный	9	9	0,009	-	7,038	28,188
	Выход 200			0,109	0,04	27,738	111,748

Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15							
3	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Клюква	-	-	-	-	-	-
2.	Смородина черная	22	20	0,2	0,08	1,46	7,36
3.	Крыжовник	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
5.	Крахмал картофельный	9	9	0,009	-	7,038	28,188
	Выход 200			0,209	0,08	28,458	113,388

Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15							
№	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Клюква	-	-	-	-	-	-
2.	Смородина черная	-	-	-	-	-	-
3.	Крыжовник	21	20	0,14	0,04	1,82	8,2
4.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
5.	Крахмал картофельный	9	9	0,009	-	7,038	28,188
	Выход 200			0,149	0,04	28,818	116,228

Ягоды перебирают, удаляют плодоножки, моют и протирают. Крыжовник предварительно варят в небольшом количестве воды 7–10 мин., отвар сливают, ягоды также протирают. Мезгу заливают горячей водой (1:5), проваривают при слабом кипении 4–6 мин. и процеживают. В полученный отвар добавляют сахар, доводят до кипения и при помешивании сразу вливают подготовленный крахмал (рец. 42б.), вновь доводят до кипения и добавляют отжатый сок.

Примечание: на диеты 5а, 9 кисель готовят с ксилитом.

№ 428. Кисель из вишни, черешни, алычи

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Вишня	26	25	0,2	0,05	2,65	11,85
2.	Черешня	-	-	-	-	-	-
3.	Алыча	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Крахмал карто- фельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
6.	Кислота лимонная	0,4	0,4	-	-	-	-
Выход 200				0,21	0,05	35,42	142,97

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Вишня	-	-	-	-	-	-
2.	Черешня	26	25	0,275	0,1	2,65	12,6
3.	Алыча	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Крахмал карто- фельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
6.	Кислота лимонная	0,4	0,4	-	-	-	-
Выход 200				0,275	0,1	35,42	143,68

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево- ды	Ккал
1.	Вишня	-	-	-	-	-	-
2.	Черешня	-	-	-	-	-	-
3.	Алыча	27	25	0,05	0,025	1,975	8,325
4.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Крахмал карто- фельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
6.	Кислота лимонная	0,4	0,4	-	-	-	-
Выход 200				0,06	0,025	34,745	139,445

Вишню, черешню, алычу промывают и перебирают. Алычу с удаленными косточками варят в небольшом количестве воды 7–10 мин. Ягоды протирают. Далее готовят так же, как указано в рец. 427.

Примечание: на диеты 5п, 9 кисель готовят с ксилитом

№ 429. Кисель из клубники, малины, ежевики

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5н, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляника (сладкая)	30	25	0,2	0,1	1,875	9,2
2.	Малина	-	-	-	-	-	-
3.	Ежевика	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
6.	Кислота лимонная	0,4	0,4	-	-	-	-
	Выход 200			0,21	0,1	34,645	140,32

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5н, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляника (сладкая)	-	-	-	-	-	-
2.	Малина	35	25	0,2	0,125	2,075	10,225
3.	Ежевика	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
6.	Кислота лимонная	0,4	0,4	-	-	-	-
	Выход 200			0,21	0,125	34,845	141,345

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5н, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляника (сладкая)	-	-	-	-	-	-
2.	Малина	-	-	-	-	-	-
3.	Ежевика	35	25	0,375	0,125	1,1	7,025
4.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
6.	Кислота лимонная	0,4	0,4	-	-	-	-
	Выход 200			0,385	0,125	33,87	138,145

Подготовленные землянику, малину или ежевику протирают. Полученный сок с мякотью сливают и ставят на холод. Оставшуюся от

ягод мезгу заливают горячей водой, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и процеживают. В дальнейшем варят и отпускают кисель так же, как рекомендовано в рец. 427

№ 430. Кисель из сока плодового или ягодного натурального

№	Дневн: 1, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сок сливовый	100	100	0,3	0,1	15,2	62,9
2.	Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-
3.	Сок апельсиновый	-	-	-	-	-	-
4.	Вода	100	100	-	-	-	-
5.	Сахар, вслит	15	15	-	-	14,97	59,88
6.	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
	Выход 200			0,31	0,1	37,99	154,1

№	Дневн: 1, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Сок сливовый	-	-	-	-	-	-
2.	Сок абрикосовый	100	100	0,5	-	12,7	52,8
3.	Сок апельсиновый	-	-	-	-	-	-
4.	Вода	100	100	-	-	-	-
5.	Сахар, вслит	15	15	-	-	14,97	59,88
6.	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
	Выход 200			0,51	-	35,49	144

№	Дневн: 1, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
	Сок сливовый	-	-	-	-	-	-
	Сок абрикосовый	-	-	-	-	-	-

	Сок апельсиновый	100	100	0,7	0,1	13,2	53,98
	Вода	100	100	-	-	-	-
	Сахар, кислот	15	15	-	-	14,97	59,88
	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
	Выход 200			0,71	0,1	35,99	145,18

Сок (1/2 нормы) разбавляют водой, всыпают сахара и доводят до кипения. В полученный сироп вливают подготовленный крахмал (рец. 427), остальной сок и вновь доводят до кипения.

№ 431. Кисель из варенья

№	Дюеты: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Варенье клубничное	25	25	0,075	0,025	18,5	74,525
2.	Варенье малиновое	-	-	-	-	-	-
3.	Варенье айвовое	-	-	-	-	-	-
4.	Крахмал картофельный	7	7	0,007	-	5,474	21,924
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
6.	Кислота лимонная	0,3	0,3	-	-	-	-
7.	Выход 200			0,082	0,025	28,964	116,409

№	Дюеты: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Варенье клубничное	-	-	-	-	-	-
2.	Варенье малиновое	25	25	0,15	0,05	17,6	71,45
3.	Варенье айвовое	-	-	-	-	-	-
4.	Крахмал картофельный	7	7	0,007	-	5,474	21,924
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
6.	Кислота лимонная	0,3	0,3	-	-	-	-
	Выход 200			0,157	0,05	28,064	113,334

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Варенье клубничное	-	-	-	-	-	-
2.	Варенье малиновое	-	-	-	-	-	-
3.	Варенье айвовое	25	25	0,0625	0,02	15,54	62,59
4.	Крахмал картофельный	7	7	0,007	-	5,474	21,924
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
6.	Кислота лимонная	0,3	0,3	-	-	-	-
	Выход 200			0,695	0,02	26,004	104,474

Варенье разводят горячей водой и нагревают до кипения, затем процеживают с одновременным протиранием ягод, добавляют сахар, кислоту лимонную, доводят до кипения, вливают подготовленный крахмал (рец. 427) и вновь доводят до кипения.

№ 432. Кисель из яблок сушеных

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Квал
1.	Яблоки сушеные	20	20	0,44	0,02	11,8	49,14
2.	Сахар, кондит.	15	15	-	-	14,97	59,88
3.	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
4.	Вода	250	250	-	-	-	-
	Выход 200			0,45	0,02	34,59	140,34

Промытые сушеные яблоки заливают горячей водой и оставляют в закрытой посуде на 2 ч. для набухания, затем варят в той же воде 20–30 мин. при слабом кипении и протирают. В остальном готовят и отпускают кисель, как указано в рец. 427.

Примечание: на диеты 5л, 9, 10с сахар заменяют кондитом.

№ 433. Кисель из кураги.

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Курага	20	20	1,04	0,06	10,2	45,5
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Крахмал картофельный	9	9	0,009	-	7,038	28,188
4.	Кислота лимонная	0,05	0,05	-	-	-	-
5.	Вода	220	220	-	-	-	-
6.	Выход 200			1,049	0,06	37,198	153,528

Курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют на 2–3 ч. для набухания. Затем варят в той же воде до готовности, протирают, соединяют с отваром, сахаром, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают подготовленный крахмал и вновь доводят до кипения.

Примечание: на диеты 5н, 9, 10с сахар заменяют ксилитом.

№ 434. Кисель из плодов шиповника (витаминный)

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Плоды шиповника сушеные	10	10	0,34	0,14	4,83	21,94
2.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
4.	Кислота лимонная	0,3	0,3	-	-	-	-
5.	Вода	220	220	-	-	-	-
	Выход 200			0,35	0,14	32,61	133,1

Плоды шиповника промывают, заливают половинной нормой горячей воды и варят 10–12 мин. Отвар сливают, плоды измельчают, снова заливают горячей водой и повторно варят. Первый и второй отвары соединяют, добавляют сахар, лимонную кислоту, доводят до кипения, вливают подготовленный крахмал (рец. 427) и вновь нагревают до кипения.

Примечание: на диеты 5н, 9, 10с сахар заменяют ксилитом.

№ 435. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах

№	Дiets: 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Кисель из концентрата	25	25	-	-	23,5	94
2.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
3.	Вода	200	200	-	-	-	-
	Выход 200			-	-	33,48	133,92

Кисель из концентрата разводят количеством холодной воды, равным половине нормы. Полученную смесь вливают в кипящую воду, добавляют сахар и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

№ 436. Кисель молочный

№	Дiets: 1, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Молоко	200	200	6	0,1	9,8	64,1
2.	Сахар, ваниль	15	15	-	-	14,97	59,88
3.	Крахмал картофельный	10	10	0,01	-	7,82	31,32
4.	Ванилин	0,0015	0,0015	-	-	-	-
	Выход		200	6,01	0,1	32,59	155,3

В кипящем молоке растворяют сахар, вливают предварительно разведенный холодным молоком и процеженный крахмал и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении в течение 8–10 мин. К концу варки добавляют ванилин.

№ 437. Желе молочное

№	Дiets: 1, 3, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Молоко	150	150	4,35	3,75	7,2	79,95
2.	Сахар или ваниль	25	25	-	-	24,95	99,8
3.	Желатин	6	6	5,1618	0,0234	0,0486	21,0522
4.	Ванилин	0,001	0,001	-	-	-	-
	Выход 200			9,51	3,77	32,2	200,8

Желатин заливают холодной водой (1:6–10) и оставляют на 40–60 мин. до увеличения в объеме в 6–8 раз. Избыток влаги с окрашенными и другими балластными веществами удаляют, откидывая набухшую коллоидную массу на марлю или мелкое сито.

В горячее молоко всыпают сахар, ванилин и нагревают до кипения. В готовую смесь вводят подготовленный желатин, размешивают, процеживают, разливают в формочки и выдерживают до застывания в течение 1 ч., затем охлаждают при 4–8°C.

При подаче формочки с желе на несколько секунд опускают в горячую воду, обтирают форму полотенцем, держа наклонно, выкладывают желе на десертную тарелку или в креманку.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10с сахар заменяют ксилитом.

№ 438. Желе кисломолочное

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Простокваша	100	100	2,5	1,5	4,1	39,9
2.	Ацидофильное молоко	-	-	-	-	-	-
3.	Кефир нежирный	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар, ксилит	15	15	-	-	14,97	59,88
5.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
6.	Ванилин	0,0015	0,0015	-	-	-	-
7.	Вода	10	10	-	-	-	-
	Выход 120			5,0809	1,5117	19,0943	110,3061

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Простокваша	-	-	-	-	-	-
2.	Ацидофильное молоко	100	100	3	0,05	3,9	28,05
3.	Кефир нежирный	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар, ксилит	15	15	-	-	14,97	59,88
5.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
6.	Ванилин	0,0015	0,0015	-	-	-	-
7.	Вода	10	10	-	-	-	-
	Выход 120			5,5809	0,0617	18,8943	98,4561

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Простокваша	-	-	-	-	-	-
2.	Ацидофильное молоко	-	-	-	-	-	-
3.	Кефир нежирный	100	100	3	0,05	4	28,45
4.	Сахар, ксилит	15	15	-	-	14,97	59,88
5.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
6.	Ванилин	0,0015	0,0015	-	-	-	-
7.	Вода	10	10	-	-	-	-
	Выход 120			5,5809	0,0617	18,9943	98,8561

В кипящей воде растворяют сахар и желатин. Сироп охлаждают до 50°C, соединяют с простоквашей, кефиром или ацидофильным молоком, размешивают, разливают в формы и охлаждают.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10с сахар заменяют ксилитом.

№ 439. Желе лимонное

№	Диеты: 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Лимоны	43	18	0,162	0,018	0,54	2,97
2.	Сахар, ксилит	15	15	-	-	14,97	59,88
3.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
4.	Белки яиц	0,11 шт.	2,5	0,2775	-	0,025	1,21
5.	Вода	67	67	-	-	-	-
	Выход 100			3,0204	0,0297	15,5593	74,5861

Лимоны очищают от кожуры и отжимают из них сок. Цедру (без белой мякоти) нарезают тонкой соломкой. В горячей воде растворяют сахар, кипятят, снимают пену, кладут цедру и настаивают без кипячения при температуре 90–95°C в закрытой посуде 20 мин. Отвар процеживают, нагревают до кипения, растворяют подготовленный желатин (рец. 437) и добавляют лимонный сок. Желе разливают в формы и охлаждают. Яичным белком осветляют желе: смесь белка с водой (1:1) вливают в сироп и проваривают 10 мин., процеживают.

№ 440. Желе из соков натуральных.

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сок яблочный	50	50	0,25	0,05	5,05	21,65
2.	Сок томатный	-	-	-	-	-	-
3.	Сок мандариновый	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар, сорбит	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Желатин	6	6	5,1618	0,0234	0,0486	21,0522
6.	Вода	150	150	-	-	-	-
	Выход 200			5,4118	0,0734	30,0486	142,5022

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сок яблочный	-	-	-	-	-	-
2.	Сок томатный	50	50	0,5	0,05	1,45	8,25
3.	Сок мандариновый	-	-	-	-	-	-
4.	Сахар, сорбит	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Желатин	6	6	5,1618	0,0234	0,0486	21,0522
6.	Вода	150	150	-	-	-	-
	Выход 200			5,6618	0,0734	26,4486	129,1022

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сок яблочный	-	-	-	-	-	-
2.	Сок томатный	-	-	-	-	-	-
3.	Сок мандариновый	50	50	0,4	-	4,9	19,76
4.	Сахар, сорбит	25	25	-	-	24,95	99,8
5.	Желатин	6	6	5,1618	0,0234	0,0486	21,0522
6.	Вода	150	150	-	-	-	-
	Выход 200			5,5618	0,0234	29,8986	140,6122

В кипящей воде растворяют сахар (сорбит), подготовленный желатин (реп. 437), слегка охлаждают, добавляют натуральный сок, разливают в формы и охлаждают.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10с сахар заменяют сорбитом

№ 441. Желе из ягод

№	Диеты: 1,3, 4в, 5,5в, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляника (садовая)	33	28	0,224	0,112	2,1	10,304
2.	Малина	-	-	-	-	-	-
3.	Вишня	-	-	-	-	-	-
4.	Вода	170	170	-	-	-	-
5.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
6.	Желатин	6	6	5,1618	0,0234	0,0486	21,0522
7.	Кислота лимонная	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			5,3858	0,1354	27,0986	131,1562

№	Диеты: 1,3, 4в, 5,5в, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Земляника (садовая)	-	-	-	-	-	-
	Малина	33	28	0,224	0,14	2,324	11,452
	Вишня	-	-	-	-	-	-
	Вода	170	170	-	-	-	-
	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
	Желатин	6	6	5,1618	0,0234	0,0486	21,0522
	Кислота лимонная	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			5,3858	0,1634	22,274	132,3042

№	Диеты: 1,3, 4в, 5,5в, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляника (садовая)	-	-	-	-	-	-
2.	Малина	-	-	-	-	-	-
3.	Вишня	33	28	0,224	0,056	2,968	13,272
4.	Вода	170	170	-	-	-	-
5.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
6.	Желатин	6	6	5,1618	0,0234	0,0486	21,0522

7.	Кислота лимонная	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			5,3858	0,0794	27,9666	134,1242

Из перебранных и промытых ягод отжимают сок и хранят его на холоде. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой и варят 5–8 мин. Отвар процеживают, всыпают сахар, нагревают до кипения, удаляют пену с поверхности, затем добавляют подготовленный желатин (рец. 437), размешивают его до полного растворения, вновь доводят до кипения, процеживают. Затем добавляют ягодный сок, разливают в порционные формочки и оставляют на холоде (0–8°C) в течение 2 ч. для застывания. Отпускают так же, как указано в рец. 437.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10с сахар заменяют сорбитом.

№ 442. Желе «Солнечное»

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	брутто	нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
2.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
3.	Желатин	4	4	3,4412	0,0156	0,0324	14,0348
4.	Лимонная кислота	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			3,9612	0,0556	27,7424	127,4138

Очищенную и промытую морковь нарезают кусочками, заливают кипящей водой и варят до готовности. Часть отвара сливают, добавляют в него сахар и лимонную кислоту. Овощи с остальной частью отвара протирают до однородной массы, вливают сироп и доводят до кипения. Подготовленный желатин (рец. 437) добавляют в сироп и тщательно перемешивают. Разливают в формы и оставляют на холоде в течение 2 ч. для застывания. Отпускают так же, как рекомендовано в рец. 437.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10с сахар заменяют сорбитом.

На диету 1 готовят без лимонной кислоты.

№ 443. Желе «Бархатное»

№	Диеты: 1, 3 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Свекла	50	40	0,6	0,04	3,52	16,84
2.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
3.	Желатин	4	4	3,4412	0,0156	0,0324	14,0348
4.	Лимонная кислота	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			4,0412	0,0556	28,5024	130,6748

Готовят и отпускают так же, как советуют в рец. 442.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10с сахар заменяют сорбитом. На диету 1 готовят без лимонной кислоты.

№ 444. Желе из чая

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Чай	0,5	0,5	0,02	-	0,07	1,08
2.	Сахар, кристалл	10	10	-	-	9,98	39,92
3.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
4.	Лимонная кислота	0,1	0,1	-	-	-	-
	Выход 125			2,6	0,0117	10,07	51,53

Чай заваривают, процеживают. Чайный настой доводит до кипения, растворяют сахар (сорбит), подготовленный желатин (рец. 437), вводят лимонную кислоту (можно заменить аскорбиновой кислотой), разливают в формы и охлаждают.

Примечание: на диеты 9, 10с сахар заменяют сорбитом. На диету 1 готовят без лимонной кислоты.

№ 445. Мусс клюквенный

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Клюква	32	30	0,15	0,06	1,11	5,58
2.	Сахар, кристалл	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Желатин	5	5	4,3015	0,0195	0,0405	17,5435
4.	Вода	160	160	-	-	-	-
	Выход 200			4,4515	0,0795	21,1105	102,9635

Из перебранных и промытых ягод отжимают сок и хранят его на холоде. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой и варят 5–8 мин.

Отвар процеживают, всыпают сахар или ксилит, нагревают до кипения, удаляют с поверхности пену, затем добавляют подготовленный желатин (рец. 437), размешивают его до полного растворения, вновь доводят до кипения, процеживают, охлаждают до 30–40° и взбивают до увеличения объема в 3–4 раза. Затем быстро, не давая полностью застыть, мусс разливают в формы и охлаждают. Перед отпуском форму с муссом на $\frac{2}{3}$ объема опускают на несколько секунд в теплую воду. Мусс нарезают на порции, выкладывают в креманку или вазочку.

Примечание: мусс не разрешается взбивать в алюминиевой посуде. На диеты 5л, 9, 10 с сахар заменяют ксилитом.

№ 446. Мусс земляничный (клубничный)

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляника (садовая)	35	30	0,24	1,2	2,25	20,76
2.	Сахар, ксилит	15	15	-	-	14,97	59,88
3.	Желатин	5	5	4,3015	0,0195	0,0405	17,5435
4.	Вода	170	170	-	-	-	-
	Выход 200			4,5415	1,2195	17,2605	98,1835

Готовят и отпускают так же, как в рец. 445.

№ 447. Мусс лимонный

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Лимоны	38	16	0,144	0,016	0,48	2,64
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Желатин	5	5	4,3015	0,0195	0,0405	17,5435
4.	Вода	150	150	-	-	-	-
	Выход 200			4,445	0,0355	20,4805	100,0235

С лимонов срезают цедру, разрезают пополам и отжимают сок. Цедру заливают горячей водой, варят 5–6 мин., процеживают, в отвар добавляют сахар или ксилит, вводят подготовленный желатин (рец. 437), соединяют его с лимонным соком, охлаждают и взбивают (см. рец. 445).

Примечание: на диеты 5н, 9, 10с сахар заменяют ксилитом.

№ 448. Мусс апельсиновый

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Апельсины	68	30	0,27	0,06	2,43	11,34
2.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
3.	Желатин	5	5	4,3015	0,0195	0,0405	17,5435
4.	Кислота лимонная	0,2	0,2	-	-	-	-
5.	Вода	160	160	-	-	-	-
	Выход 200			4,5715	0,0795	17,4405	88,7635

С апельсинов срезают цедру, разрезают пополам, отжимают сок. Цедру заливают горячей водой, варят 5 мин., процеживают, в отвар добавляют сахар или ксилит, вводят подготовленный желатин (рец. 437), соединяют его с апельсиновым соком, охлаждают и взбивают (см. рец. 445).

Примечание: на диеты 5н, 9, 10с сахар заменяют ксилитом.

№ 449. Мусс «Нежность»

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
2.	Яблоки свежие	29	20	0,08	0,08	1,96	8,88
3.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Желатин	4	4	3,4412	0,0156	0,0324	14,0348
5.	Лимонная кислота	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			3,7812	0,1156	23,3324	109,4948

Очищенную и промытую морковь нарезают кусочками, заливают кипящей водой, варят до полуготовности, добавляют нарезанные ломтиками яблоки и все варят до готовности. Часть отвара сливают и готовят на нем сироп с добавлением лимонной кислоты, сахара или ксилита. Морковь и яблоки вместе с оставшимся отваром протирают, вливают в сироп и доводят до кипения, затем вводят подготовленный желатин (рец. 437), размешивают, охлаждают до 30–40°C и взбивают до образования пышной массы, разливают в формы и охлаждают. Отпускают так же, как советуют в рец. 445.

№ 450. Мусс «Коралловый»

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Желатин	4	4	3,4412	0,0156	0,0324	14,0348
4.	Лимонная кислота	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			3,9612	0,0556	22,7524	107,3548

Очищенную, нарезанную кусочками морковь заливают кипящей водой и варят до готовности. Далее готовят по рец. 449

№ 451. Мусс «Розовый»

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Свекла	25	20	0,3	0,02	1,76	7,34
2.	Яблоки свежие	29	20	0,08	0,08	1,96	8,88
3.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Желатин	4	4	3,4412	0,0156	0,0324	14,0348
5.	Лимонная кислота	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			3,8212	0,1156	23,7124	110,0948

Очищенную и промытую свеклу нарезают кусочками и варят до готовности. Часть отвара сливают, добавляют в него сахар или ксилит и лимонную кислоту. Вареную свеклу вместе с отваром соединяют с вареными яблоками и протирают, вливают сироп и доводят до кипения, затем вводят подготовленный желатин (рец. 437), размешивают, охлаждают до 30–40°C и взбивают до увеличения объема в 3–4 раза. Разливают в формы и охлаждают 1,5–2 ч. при температуре 0–8°C. Перед отпуском форму с муссом на 1/3 объема опускают на несколько секунд в теплую воду. Мусс нарезают на порции, выкладывают в креманку или вазочку.

Примечание: на диеты 5в, 9, 10с готовят с ксилитом. На диету 1 готовят без лимонной кислоты.

№ 452. Мусс «Бордо»

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Свекла	50	40	0,6	0,04	3,52	14,68
2.	Сахар, кандит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Желатин	5	5	4,3015	0,0195	0,0405	17,5435
4.	Лимонная кислота	0,2	0,2	-	-	-	-
	Выход 200			4,9015	0,0595	23,5205	112,0635

Готовят и отпускают по рец. 451.

№ 453. Мусс яблочный (на крупе манной)

№	Диеты: 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки свежие	68	60	0,24	0,24	5,88	26,64
2.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
3.	Крупа манная	20	20	2,06	0,2	14,12	66,52
4.	Кислота лимонная	0,3	0,3	-	-	-	-
	Выход 200			2,3	0,44	29,98	133,08

Яблоки после удаления семенных гнезд нарезают и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, лимонную кислоту и доводят до кипения. Тонкой струей вводят манную крупу и варят, помешивая, 15–20 мин. Смесь охлаждают до 40°C и взбивают до образования густой пышной массы, которую разливают в формы и охлаждают. Отпускают, как указано в рец. 445.

Примечание: на диету 1 готовят без добавления лимонной кислоты.

№ 454. Мусс из моркови (на крупе манной)

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	75	60	0,78	0,06	4,14	20,22
2.	Сахар	10	10	-	-	1,5	6
3.	Крупа манная	20	20	2,06	0,2	14,12	66,52
4.	Кислота лимонная	0,3	0,3	-	-	-	-
	Выход 200			2,84	0,26	19,76	92,74

Очищенную и промытую морковь нарезают на кусочки, заливают кипящей водой и варят до готовности. Отвар процеживают, морковь протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, лимонную кислоту и доводят до кипения. Тонкой струей вводят манную крупу и варят, помешивая, 15–20 мин. Смесь охлаждают до 40°С и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают. Отпускают, как указано в рец. 445.

Примечание: на диету 1 готовят без добавления лимонной кислоты.

№ 455. Мусс из свеклы (на крупе манной)

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Свекла	75	60	0,9	0,06	5,28	25,26
2.	Сахар	10	10	-	-	1,5	6
3.	Крупа манная	20	20	2,06	0,2	14,12	66,52
4.	Кислота лимонная	0,3	0,3	-	-	-	-
	Выход 200			2,96	0,26	20,9	97,78

Готовят и отпускают так же, как советуется в рец. 454.

№ 456. Самбук яблочный

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки свежие	159	140	0,56	0,56	13,72	61,16
2.	Сахар, кислот	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
4.	Яйца (белки)	0,4 шт.	10	1,11	-	0,1	4,84
5.	Вода (для желатина)	80	80	-	-	-	-
	Выход 200			4,2509	0,5717	33,8043	156,3661

Яблоки (без семенного гнезда) укладывают на противень, подливают небольшое количество воды и запекают в жарочном шкафу, затем охлаждают и протирают. В полученное пюре добавляют сахар (ксилит), яичный белок и взбивают на холоде до образования пышной массы. Подготовленный желатин (рец. 437) нагревают до полного расплавления, слегка охлаждают, процеживают и тонкой струей вводят во взбитую массу при непрерывном и быстром помешивании венчиком. Массу разливают в формы и охлаждают.

Примечание: на диеты 5п, 9, 10с готовят с ксилитом

№ 457. Самбук сливовый

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углево- ды	Квал
1.	Слива	144	130	1,04	0,39	12,48	57,59
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
4.	Яйца (белки)	0,4 шт.	10	1,11	-	0,1	4,84
5.	Вода (для желатина)	80	80	-	-	-	-
	Выход 200			4,7309	0,4017	32,5643	152,7961

Сливы перебирают, тщательно промывают, удаляют косточки, заливают горячей водой и варят 15–20 мин. Сваренные сливы протирают, соединяют с сахаром (ксилитом), охлаждают. В пюре вводят яичный белок и взбивают до увеличения в объеме в 3–4 раза. Подготовленный желатин (рец. 437) нагревают до полного расплавления, процеживают и вливают тонкой струей во взбитую массу при непрерывном и быстром помешивании венчиком. Массу разливают в формы и охлаждают.

Примечание: на диеты 5н, 9, 10с готовят с ксилитом.

№ 458. Самбук абрикосовый

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Квал
1.	Абрикосы	151	130	1,17	0,13	11,7	52,65
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
4.	Яйца (белки)	0,4 шт.	10	1,11	-	0,1	4,84
5.	Кислота лимонная	80	80	-	-	-	-
6.	Вода (для желатина)	20	20	-	-	-	-
	Выход 200			4,8609	0,1417	31,7843	147,8561

Из абрикосов удаляют косточки, заливают горячей водой, варят до размягчения плодов. В остальном готовят по рец. 457.

Примечание: на диеты 5н, 9, 10с готовят с ксилитом.

№ 459. Самбук из кураги

№	Диеты: 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Курага	50	50	2,6	0,15	25,5	113,75
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Желатин	3	3	2,5809	0,0117	0,0243	10,5261
4.	Яйца (белки)	0,4 шт.	10	1,31	-	0,1	4,84
5.	Вода (для желатина)	80	80	-	-	-	-
	Выход 200			6,2909	0,1617	45,5843	208,9561

Курагу промывают, заливают горячей водой и оставляют на 2–3 ч. для набухания. Затем варят и протирают. В пюре добавляют сахар или ксилит, яичный белок. В остальном готовят по рец. 457.

Примечание: на диеты 5п, 9, 10с готовят с ксилитом.

№ 460. Крем сливочный

№	Диеты: 1, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сливки 20 %	50	50	1,25	10	2	103
2.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
3.	Молоко	21	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
5.	Желатин	2	2	1,7206	0,0078	0,0162	7,0174
6.	Ванилин	0,015	0,015	-	-	-	-
7.	Вода (для желатина)	16	16	-	-	-	-
	Выход 100			4,57	11,43	18,0	193,13

Для яично-молочной смеси яйца растирают с сахаром, добавляют небольшой струей кипяченое горячее молоко и, непрерывно помешивая, нагревают до 70–80°C, вводят набухший желатин (рец. 437), нагревают до полного растворения и затем добавляют ванилин. Смесь охлаждают до 30°C. Сливки охлаждают до 4–5°C и взбивают до образования густой пышной пены. Во взбитые сливки при непрерывном помешивании вливают яично-молочную смесь, быстро разливают в формочки и охлаждают. Перед отпуском форму с кремом опускают на несколько секунд в теплую воду, затем, вынув из воды, встряхивают и крем выкладывают на вазочку или десертную тарелку.

При отпуске поливают соусом фруктовым (см. раздел «Соусы») – 30 г.

№ 461. Крем сметанный

№	Дневты: 1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сметана 20%	25	25	0,625	5	0,85	50,9
2.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
3.	Молоко	53	50	1,45	1,25	2,4	26,65
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
5.	Желатин	2	2	1,7206	0,0078	0,0162	7,0174
6.	Ванилин	0,015	0,015	-	-	-	-
7.	Вода (для желатина)	16	16	-	-	-	-
	Выход 100			4,81	7,18	18,29	157,02

Охлажденную сметану взбивают до образования густой пышной массы и при непрерывном помешиваниивливают в нее яично-молочную смесь с желатином (рец. 460). Крем быстро разливают в порционные формочки и охлаждают.

Отпускают так же, как рекомендовано в рец. 460.

№ 462. Крем ягодный

№	Дневты: 1, 3, 5, 5в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляника (садовая)	15	15	0,12	0,6	1,125	10,38
2.	Сливки 20 %	20	20	0,5	4	0,8	41,2
3.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
4.	Молоко	21	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
6.	Желатин	2	2	1,7206	0,0078	0,0162	7,0174
7.	Вода (для желатина)	16	16	-	-	-	-
	Выход 100			3,94	6,03	17,93	141,71

Ягоды протирают, готовое пюре соединяют с охлажденной до 18–20°C яично-молочной смесью (рец. 460). Готовят и отпускают крем по рец. 460.

№ 463. Крем из апельсинов

№	Дозы: 1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
	Апельсин	34	15	0,135	0,03	1,215	5,67
1.	Сливки 20%	20	20	0,5	4	0,8	41,2
2.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
3.	Молоко	21	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
5.	Желатин	2	2	1,7206	0,0078	0,0162	7,0174
6.	Вода (для желатина)	16	16	-	-	-	-
	Выход 100			3,95	5,46	18,02	136,99

Из апельсинов отжимают сок. В приготовленную яично-молочную смесь (реп. 460) при помешивании вводят подготовленный, доведенный до кипения желатин, затем добавляют отжатый сок. Охлажденные сливки взбивают, при непрерывном помешивании в них вливают приготовленную смесь. Готовый крем быстро разливают в формочки и охлаждают.

№ 464. Крем из варенья клубничного

№	Дозы: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Варенье клубничное	12	12	0,036	0,012	8,88	35,772
2.	Сливки 20%	20	20	0,5	4	0,8	41,2
3.	Сахар	7,5	7,5	-	-	7,485	29,94
4.	Молоко	24	22	0,638	0,55	1,056	11,726
5.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
6.	Желатин	2	2	1,7206	0,0078	0,0162	7,0174
7.	Вода	5,5	5,5	-	-	-	-
8.	Вода (для желатина)	16	16	-	-	-	-
	Выход 100			3,91	5,49	18,29	138,22

В горячий сироп с яблоками (реп. 475) закладывают освобожденную от плодоножек вишню, доводят до кипения яично-молочную смесь (реп. 460), при помешивании вводят подготовленный, доведенный до кипения желатин, затем добавляют разведенное протертое варенье.

В охлажденные сбитые сливки при непрерывном помешивании вливают приготовленную смесь. Затем крем быстро разливают в фор-

мочки и охлаждают, выкладывают в вазочку, поливают фруктовым соусом (см. раздел «Соусы») – 30 мл.

№ 465. Крем из яблочного повидла

№	Диеты: 1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблочное повидло	12	12	0,048	-	7,8	31,392
2.	Сливки 20%	20	20	0,5	4	0,8	41,2
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Молоко	21	20	0,58	0,5	0,96	10,66
5.	Яйца	1/5 шт.	8	1,016	0,92	0,056	12,568
6.	Желатин	2	2	1,7206	0,0078	0,0162	7,0174
7.	Вода	8	8	-	-	-	-
8.	Вода (для желатина)	16	16	-	-	-	-
	Выход 100			3,86	5,43	14,62	122,80

Готовят и отпускают по рец. 464.

№ 466. Крем рисовый (латвийское блюдо)

№	Диеты: 1, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Крупа рисовая	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
2.	Сливки 20%	50	50	1,25	10	2	103
3.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
4.	Желатин	1	1	0,8603	0,0039	0,0081	3,50087
5.	Ванилин	0,001	0,001	-	-	-	-
6.	Вода (для желатина)	5	5	-	-	-	-
	Выход 100			2,81	10,104	24,38	199,7

Рис варят откидным способом и охлаждают. Сливки взбивают, добавляют сахар и предварительно подготовленный желатин (рец. 437). В полученную массу добавляют рис. Приготовленный крем раскладывают в формочки. Подают с фруктовым соусом (см. раздел «Соусы») – 30 мл.

Примечание: на диету 5л готовят с ксилитом.

№ 467. Суфле ванильное

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
2.	Яйца	1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	62,84
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Мука пшеничная в/с	4	4	0,424	0,052	2,76	13,204
5.	Масло сливочное	1	1	0,008	0,725	0,013	6,609
6.	Ванилин	0,01	0,01	-	-	-	-
	Выход 70			6,09	5,88	23,973	173,153

Яичные белки охлаждают и взбивают в густую пену. Желтки растирают с сахаром, добавляют муку, ванилин, разводят горячим молоком, непрерывно помешивая, проваривают смесь до загустения. Горячую смесь вливают тонкой струей при быстром помешивании во взбитые белки. Затем приготовленную массу выкладывают на порционную сковороду, смазанную маслом, и выпекают в жарочном шкафу 12–15 мин.

Отдельно в молочнике подают молоко (за исключением диеты 4в).

№ 468. Пудинг сухарный

№	Диеты: 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сухари ванильные	40	40	3,4	4,24	28,52	165,84
2.	Молоко	80	80	2,32	2	3,84	42,64
3.	Яйца	½ шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
4.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
5.	Изюм	15,3	15	0,345	0,075	9,87	41,535
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 140			8,645	12,24	57,405	374,36

Яичные желтки растирают с сахаром, разводят холодным молоком. Этой смесью заливают разломанные на мелкие кусочки сухари и оставляют на 15 мин. для набухания. Затем добавляют перебранный и промытый изюм, после чего аккуратно вводят взбитые в пену белки. Массу перемешивают и раскладывают в смазанные маслом формочки и выпекают в жарочном шкафу.

Пудинг можно варить на пару – формы, посыпанные сахаром, заполняют на $\frac{2}{3}$ объема подготовленной массой и варят.

Пудинг подают горячим с соусом фруктовым (диега 4в, см. раздел «Соусы») или холодным – с молоком или киселем.

№ 469. Хлебный пудинг с яблоками

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки свежие	68	60	0,24	0,24	5,88	26,64
2.	Яйца	$\frac{1}{2}$ шт.	20	2,54	2,3	0,14	31,42
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Хлеб пшеничный	50	50	3,95	0,5	24,15	116,9
5.	Молоко	80	80	2,32	2	3,84	42,64
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Ванилин	0,015	0,015	-	-	-	-
	Выход 140			9,09	8,665	54,035	330,485

Пшеничный хлеб без корок нарезают кубиками, заливают теплым молоком, смешанным с желтками и сахаром, оставляют на 15 мин. для набухания. Яблоки очищают, нарезают ломтиками. В подготовленную смесь кладут яблоки, ванилин, вводят взбитые в пену белки, осторожно перемешивают, выкладывают в формы и выпекают.

При отпуске нарезают, подают с соусом фруктовым (см. раздел «Соусы»).

Фрукты запеченные, компоты

№ 470. Яблоки печеные

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки свежие	200	176	0,704	0,704	17,248	78,144
2.	Сахар	3	3	-	-	2,994	11,976
	Выход 140			0,704	0,704	20,242	90,12

Яблоки с удаленным семенным гнездом укладывают на противень. Отверстия заполняют сахаром. Яблоки сбрызгивают водой и запекают в жарочном шкафу 15–20 мин.

Примечание: на диеты 8–9 запекают без сахара.

№ 471. Яблоки с рисом

№	Дiets: 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яблоки	126	88	0,352	0,352	8,624	39,072
2.	Кислота лимонная	0,1	0,1	-	-	-	-
3.	Крупа рисовая	15	15	1,05	0,15	11,1	49,95
4.	Молоко	45	45	1,35	0,0225	2,205	14,4225
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
6.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
7.	Ванилин	0,03	0,03	-	-	-	-
8.	Изюм	10,2	10	0,23	0,05	6,58	27,69
9.	Яйца	0,1 шт.	4	0,508	0,46	0,028	6,284
	Выход 140			3,53	4,6595	38,582	210,3835

Варят кашу рисовую вязкую на молоке с сахаром. В остывшую до 60–70°C кашу добавляют яйца, изюм, ванилин, масло сливочное и перемешивают. Полученную массу кладут на порционную сковороду, смазанную маслом, и запекают в жарочном шкафу.

Очищенные яблоки (без семенного гнезда) варят половинками в подкисленной лимонной кислотой воде до готовности. При отпуске горячие яблоки кладут на кашу.

Рекомендуется к данному блюду использовать фруктовые соусы (см. раздел «Соусы»).

№ 472. Яблоки по-киевски

№	Дiets: 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яблоки свежие	90	63	0,252	0,252	6,174	27,972
2.	Варенье клубничное	10	10	0,03	0,01	7,4	29,81
3.	Сметана 20%	25	25	0,625	5	0,85	50,9
4.	Мука пшеничная 1-го с.	4	4	0,424	0,052	2,76	13,204
5.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
6.	Яйца	½ шт.	10	1,27	1,15	0,7	15,71
7.	Кислота лимонная	0,03	0,03	-	-	-	-

Выход 100			2,601	6,464	22,874	157,556
-----------	--	--	-------	-------	--------	---------

Яблоки, очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом бланшируют до полуготовности в подкисленной горячей воде. Затем укладывают их на порционную сковороду. Образовавшиеся отверстия заполняют вареньем. Яичные желтки растирают с сахаром, добавляют муку, отдельно взбивают сметану, белки, соединяют с растертыми желтками. Полученной яично-сметанной смесью заливают яблоки и запекают до готовности.

№ 473. Яблоки с рисом, морковью и яйцом

№	Дневные: 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки свежие	172	120	0,48	0,48	11,76	53,28
2.	Рисовая крупа	5	5	0,35	0,05	3,7	16,65
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Сахар	3	3	-	-	2,994	11,976
5.	Яйца	¼ шт.	10	1,27	1,15	0,7	15,71
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
	Выход 130			2,4	5,325	20,599	137,401

У яблок вырезают сердцевину, придавая им форму чашек. Мякоть нарезают мелкими кубиками, предварительно удалив семенное гнездо. Морковь нарезают мелкими кубиками и тушат в небольшом количестве молока. Рис отваривают отдельным способом. Тушеную морковь смешивают с рисом, рублеными яблоками, сахаром, вареным рубленым яйцом. Этим фаршем заполняют яблоки и запекают при умеренной температуре.

Подать можно с соусом фруктовым (см. раздел «Соусы») или со сметаной.

№ 474. Шарлотка с яблоками

№	Дневные: 3, 4в, 6, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки свежие	71	50	0,2	0,2	4,9	20,58
2.	Хлеб пшеничный 1-го с.	50	50	3,95	0,5	24,15	122,3

3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Яйца	1/2 шт.	10	1,27	1,15	0,7	15,71
5.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,625	0,065	33,045
7.	Корица	1	1	-	-	-	-
	Выход 115			6,04	5,975	40,755	242,215

Очищенные от кожицы и семенных гнезд яблоки нарезают мелкими кубиками и пересыпают сахаром. С хлеба срезают корки. Мякиш режут прямоугольными ломтиками толщиной 0,5 см. Оставшиеся от хлеба обрезки нарезают мелкими кубиками и подсушивают.

Ломтики хлеба смачивают с одной стороны в смеси яиц и молока с сахаром, затем ими обкладывают (смоченной стороной вниз) дно и стенки смазанной маслом формы, в которой должна выпекаться шарлотка.

Подсушенные кусочки хлеба перемешивают с яблоками и корицей, заполняют этой смесью форму, сверху покрывают ломтиками хлеба и запекают в жарочном шкафу. Готовую шарлотку выдерживают в форме 10 мин., затем выкладывают на блюдо или тарелку.

Отпускают с соусом фруктовым (см. раздел «Соусы»).

№ 475. Компот из свежих яблок

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки свежие	143	100	0,4	0,4	9,8	44,4
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Вода	120	120	-	-	-	-
	Выход 200			0,4	0,4	29,76	124,24

Яблоки очищают, удаляют сердцевину, нарезают дольками. Очистки заливают водой, варят, отвар процеживают, растворяют в нем сахар (ксилит). В полученный горячий сироп закладывают яблоки и варят 6–8 мин. Легко разваривающиеся сорта яблок заливают кипящим сиропом и охлаждают.

Примечание: на диету 1 компот протирают. На диеты 5п, 8, 9, 10с готовят на ксилите.

№ 476. Компот из смеси свежих плодов и бахчевых

№	Диеты: 1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки	29	20	0,08	0,08	1,96	8,88
2.	Сливы	11	10	0,08	0,03	0,96	4,43
3.	Дыня	23	15	0,09	0,045	1,11	5,205
4.	Арбуз	29	15	0,09	0,015	0,87	3,975
5.	Сахар, кислот	20	20	-	-	19,96	79,84
5.	Вода	120	120	-	-	-	-
	Выход 200			0,34	0,17	24,86	102,33

Яблоки очищают от кожицы, удаляют семенные гнезда и нарезают дольками. Сливы разрезают пополам и удаляют косточки. У арбузов и дынь удаляют кору и семена. В горячий сироп с вареными яблоками (рец. 475) закладывают сливы и доводят до кипения. Кусочки арбузов и дынь кладут в готовый компот в сыром виде.

Примечание: на диету 1 компот протирают. На диеты 5н, 8, 9, 10с готовят на кислоте.

№ 477. Компот из свежих яблок и вишен

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки	80	70	0,28	0,28	6,86	31,08
2.	Вишня	21	20	0,16	0,04	2,12	9,48
3.	Сахар, кислот	25	25	-	-	24,95	99,8
4.	Вода	110	110	-	-	-	-
	Выход 200			0,44	0,32	33,93	140,36

В горячий сироп с яблоками (рец. 475) закладывают освобожденную от плодоножек вишню, доводят до кипения и охлаждают. Отпускают по рец. 475.

№ 478. Компот из клубники или малины

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5н, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляника (сидовая)	59	50	0,4	0,2	3,75	18,4
2.	Малина	-	-	-	-	-	-
3.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8

4.	Кислота лимонная	0,05	0,05	-	-	-	-
5.	Вода	125	125	-	-	-	-
	Выход 200			0,4	0,2	28,7	118,2

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Земляники (сладкая)	-	-	-	-	-	-
2.	Малина	50	50	0,4	0,25	4,15	20,45
3.	Сахар	25	25	-	-	24,95	99,8
4.	Кислота лимонная	0,05	0,05	-	-	-	-
5.	Вода	125	125	-	-	-	-
	Выход 200			0,4	0,25	29,1	120,25

В горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10–12 мин. и процеживают. Подготовленные ягоды раскладывают в креманки или вазочки, заливают теплым сиропом и дают настояться 30–40 мин.

Примечание: на диету 1 ягоды протирают, готовят без лимонной кислоты.

На диеты 5п, 8, 9, 10с сахар заменяют ксилитом.

№ 479. Компот из сухофруктов

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Яблоки сушеные	15	15	0,33	0,015	8,85	36,855
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Вода	200	200	-	-	-	-
	Выход 200			0,33	0,015	28,81	116,695

Промытые сушеные яблоки заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности. Настаивают компот 10–12 ч. в холодном месте.

Примечание: на диеты 1, 5п, 10с фрукты варят, протирают, а затем добавляют сахар (ксилит) и доводят до кипения. На диеты 5п, 8, 9, 10с готовят на ксилите.

№ 480. Компот из консервированных фруктов

Диеты: 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 13, 15

№	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Консервированный компот из яблок	100	100	0,2	0,2	22,3	91,8
2.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
3.	Вода	60	60	-	-	-	-
	Выход 200			0,2	0,2	27,29	111,76

Консервированные яблоки нарезают дольками. Сахар растворяют в воде, кипятят, вводят сироп от консервированных фруктов, охлаждают. Фрукты раскладывают в стаканы или креманки и заливают охлажденным сиропом.

№ 481. Компот «Пикантный»

Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

№	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
2.	Сахар, ксилит	25	25	-	-	24,95	99,8
3.	Лимонная кислота	0,4	0,4	-	-	-	-
4.	Вода	150	150	-	-	-	-
	Выход 200			0,52	0,04	27,71	113,28

Очищенную и промытую морковь нарезают тонкими ломтиками, заливают кипящей водой и варят до готовности. В конце варки добавляют сахар или ксилит, лимонную кислоту. Доводят до кипения, охлаждают и выдерживают 10–12 ч.

Примечание: на диету 1 готовят без лимонной кислоты. На диеты 5п, 8, 9, 10с готовят с ксилитом.

Напитки

Горячие напитки

№ 482. Чай с сахаром (ксилитом, сорбитом)

Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15

№	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Чай	1	1	0,02	-	0,07	1,08
2.	Сахар (ксилит, сорбит)	20	20	-	-	19,96	79,84

3. Вода	200	200	-	-	-	-
Выход 200			0,02	-	20,03	80,92

Перед заваркой чайник ополаскивают кипятком, всыпают чай, наливают кипяток до 1/3 чайника, накрывают полотенцем, оставляют на 5–6 мин. для настаивания. После этого доливают кипятком, добавляют сахар.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10с чай готовят с ксилитом.

№ 483. Чай с лимоном

№	Диеты: 3, 4в, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Квал
1. Чай	1	1	0,02	-	0,07	1,08	
2. Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84	
3. Лимон	1/10	10	0,09	0,01	0,3	1,65	
4. Вода	200	200	-	-	-	-	
Выход 200/10			0,11	0,01	20,33	82,57	

Лимон нарезают тонкими кружочками, поддают на розетке. Чай – рец. 482.

№ 484. Чай с вареньем

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Квал
1. Чай	1	1	0,02	-	0,07	1,08	
2. Вода	200	200	-	-	-	-	
3. Варенье клубничное	30	30	0,09	0,03	22,2	89,43	
Выход 200/30			0,11	0,03	22,27	90,51	

Чай готовят так, как советуют в рец. 482. Варенье поддают отдельно на розетке.

№ 485. Чай с медом

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Квал
1. Чай	1	1	0,02	-	0,07	1,08	
2. Мед	30	30	0,24	-	24,09	97,32	
3. Вода	200	200	-	-	-	-	
Выход 200/30			0,26	-	24,16	98,4	

Чай готовят так, как рекомендуют у реч. 482. Мед подают отдельно на розетке.

№ 486. Чай с молоком

Вариант 1

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Чай	1	1	0,02	-	0,07	1,08
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Вода	150	150	-	-	-	-
Выход 200				1,65	1,25	22,43	107,57

№ 486. Чай с молоком без сахара

Вариант 2

№	Диеты: 8, 9, 5п, 10с						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Чай	1	1	0,2	-	0,07	1,04
2.	Молоко	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Вода	150	150	-	-	-	-
Выход 200				1,65	1,25	2,47	27,73

В чай перед отпуском вливают горячее кипяченое молоко.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9, 10 с готовят без сахара.

№ 487. Кофе с молоком

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14 (без молока), 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Кофе натураль- ный	6	6	0,012	0,03	0,012	0,798
2.	Молочо	50	50	1,45	1,25	2,4	26,65
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Вода	150	150	-	-	-	-
Выход 200				1,462	1,28	22,372	107,288

Кофе варят в кофеварках, больших кофейниках или кастрюлях: посуду ополаскивают кипятком, засыпают молотый кофе, заливают кипятком, доводят до кипения, но не кипятят и настаивают 5–10 мин., при варке в кастрюле процеживают. Добавляют горячее молоко, кладут сахар, доводят до кипения.

Примечание: на диеты 5п, 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом.

№ 488. Какао с молоком

Вариант 1

№	Диеты: 1, 3, 4в, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Какао-порошок	4	4	0,972	0,6	0,408	10,92
2.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Вода	100	100	-	-	-	-
	Выход 200			3,872	3,1	25,168	144,06

№ 488. Какао с молоком без сахара

Вариант 2

№	Диеты: 3, 4в, 9, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Какао	2	2	0,48	0,35	0,48	6,99
2.	Молоко	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
3.	Вода	100	100				
	Выход 200			3,38	2,85	5,28	60,29

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка (20 мл) и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения.

Примечание: на диету 4в можно готовить на рисовом отваре.

На диету 9 готовят с ксилитом или сорбитом.

Холодные напитки

№ 489. Витаминный напиток из плодов шиповника

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Плоды шиповника сушеные	20	20	0,68	0,28	9,66	43,88
2.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Вода	200	200	-	-	-	-
	Выход 200			0,68	0,28	29,62	123,72

Промытые холодной водой плоды шиповника заливают кипятком, варят в закрытой посуде при слабом кипении 5–10 мин. и добавляют сахар. Затем оставляют для настаивания в темном месте, лучше в неметаллической посуде, закрытой. После этого отвар процеживают.

Примечание: на диеты 5и, 8, 9 сахар заменяют ксилитом.

№ 490. Отвар шиповника

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Плоды шиповника сушеные	20	20	0,68	0,28	9,66	43,88
2.	Вода	200	200	-	-	-	-
	Выход 200			0,68	0,28	9,66	43,88

Предварительно дробленые плоды шиповника кладут в кипящую воду, закрывают крышкой и варят при слабом кипении 10–15 мин. Настаивают 22–24 ч. в темном месте в неметаллической закрытой посуде и процеживают.

№ 491. Напиток «Здоровье»

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
2.	Свекла	50	40	0,6	0,04	3,52	16,84
3.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Лимонная кислота	0,4	0,4	-	-	-	-
5.	Вода	230	230	-	-	-	-
	Выход 200			1,12	0,08	26,24	110,16

Тщательно промытые овощи нарезают кусочками произвольной формы, заливают кипящей водой и варят до готовности, пропускают через мясорубку, дают отстояться, сливают отвар. Оставшуюся мякоть заливают водой и варят 10–15 мин., отвар сливают. Оба отвара смешивают, добавляют сахар (ксилит), лимонную кислоту, доводят до кипения, процеживают и охлаждают.

Примечание: на диету 1 готовят без лимонной кислоты. На диеты 5п, 8, 9 готовят с ксилитом.

№ 492. Свекльно-яблочный напиток

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Свекла	31	25	0,375	0,025	2,2	10,525
2.	Яблоки свежие	40	35	0,14	0,14	3,43	15,54

3.	Сахар, ксилит	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Лимонная кислота	0,1	0,1	-	-	-	-
	Выход 200			0,515	0,165	15,61	65,985

Свеклу и яблоки (с удаленным семенным гнездом) промывают, протирают, заливают раздельно кипятком и настаивают 1–1,5 ч. Затем настоем соединяют, процеживают, добавляют сахар или ксилит, лимонную кислоту и охлаждают.

Примечание: на диеты 8, 9 готовят с ксилитом.

№ 493. Морковно-яблочный напиток

№	Диеты: 1, 3, 4в, 5, 5в, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48
2.	Яблоки	45	40	0,16	0,16	3,92	17,76
3.	Сахар, ксилит	15	15	-	-	14,97	59,88
4.	Вода	150	150	-	-	-	-
	Выход 200			0,68	0,20	21,65	91,12

Яблоки с удаленным семенным гнездом мелко шинкуют, заливают кипятком, закрывают и дают настояться 2–3 ч., затем процеживают и добавляют сахар. Морковь натирают на терке и отжимают сок, который соединяют с яблочным настоем.

Примечание: на диеты 8, 9 готовят с ксилитом.

№ 494. Лимонно-яблочный напиток

№	Диеты: 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Лимон	1/3 шт.	20	0,18	0,02	0,6	3,3
2.	Яблоки	86	60	0,24	0,24	5,88	26,64
3.	Сахар, ксилит	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Вода	150	150	-	-	-	-
	Выход 200			0,42	0,26	16,46	69,86

Яблоки с удаленным семенным гнездом протирают, отжимают сок и ставят на холод. Оставшуюся мякоть заливают горячей водой, варят 10–15 мин. и процеживают. В отвар добавляют сахар, доводят до кипения, вливают яблочный и отжатый лимонный соки, охлаждают.

№ 495. Яблочный напиток

№	Диеты: 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углево-ды	Ккал
1.	Яблоки свежие	29	25	0,1	0,1	2,45	11,1
2.	Сахар, ксилит	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Вода	200	200	-	-	-	-
	Выход 200			0,1	0,1	22,41	90,94

Яблоки с удаленным семенным гнездом протирают и отжимают сок. Оставшуюся массу заливают горячей водой, варят 10 мин., процеживают. В отвар добавляют сахар, затем его доводят до кипения, вливают отжатый сок и охлаждают.

№ 496. Морковно-апельсиновый напиток

№	Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Морковь	63	50	0,65	0,05	3,45	16,85
2.	Апельсины	159	70	0,63	0,14	5,67	26,46
3.	Сахар	15	15	-	-	14,97	59,88
4.	Вода	65	65	-	-	-	-
	Выход 200			1,28	0,19	24,09	103,19

Цедру, снятую с апельсина, мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят 5 мин., а затем 3–4 ч. настаивают. Морковь натирают на терке, смешивают с отваром, процеживают, добавляют сахар и доводят до кипения, вливают отжатый апельсиновый сок.

Примечание: на диеты оп, 8, 9, 10с готовят с ксилитом.

№ 497. Сливки с соком апельсиновым

№	Диеты: 1, 3, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сливки 10%	100	100	2,7	10	4,5	118,8
2.	Сок апельсиновый	25	25	0,175	0,025	3,3	14,125
3.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
4.	Яичные желтки	8	8	1,296	2,496	-	27,648
	Выход 150			4,171	12,521	27,76	240,413

Яичные желтки растирают с сахаром, добавляют апельсиновый сок, размешивают, разливают в бокалы и доливают сливки.

Примечание: на диету 5п желтки растирают с ксилитом.

№ 498. Молочный напиток с ванилью

№	Диеты: 1, 3, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Молоко	200	200	5,8	5	9,6	106,6
2.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
3.	Яичные желтки	10	10	1,62	3,12	-	34,56
4.	Ваниль	По вкусу	-	-	-	-	-
	Выход 200			7,42	8,12	19,58	181,08

Яичные желтки растирают с сахаром и ванилью, разводят кипящим молоком. Напиток проваривают на слабом огне, не давая ему закипеть, процеживают и остужают.

№ 499. Изюмный напиток

№	Диеты: 1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Изюм	30,3	30	0,69	0,15	19,74	83,07
2.	Вода	200	200	-	-	-	-
3.	Лимонная кислота	0,1	0,1	-	-	-	-
	Выход 200			0,69	0,15	19,74	83,07

Промытый рубленый изюм заливают водой, кипятят, прибавляют лимонную кислоту, можно заменить лимонную кислоту аскорбиновой кислотой.

Примечание: на диету 1 готовят без лимонной кислоты.

№ 500. Дрожжевой напиток с отрубями

№	Диеты: 5, 9, 10						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Отруби пшеничные	15	7,5	1,1325	0,285	4,02	23,175
2.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
3.	Дрожжи	2	2	0,254	0,054	0,17	2,182
4.	Лимонная кислота	0,1	0,1	-	-	-	-
5.	Вода	200	200	-	-	-	-
	Выход 200			1,3865	0,339	14,17	65,277

Отруби заливают горячей водой, кипятят, настаивают, процеживают, вводят сахар и дрожжи, ставят в теплое место. После прекращения брожения напиток переносят в холодное место.

№ 501. Томатный сок

Вариант 1

№	Диета: 9, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Томатный сок	100	100	1,0	0,1	2,9	16,8
	Выход 100						

№ 501. Томатный сок

Вариант 2

№	Диета: 9, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Томатный сок	200	200	2,0	0,2	5,8	33,0
	Выход 200						

№ 502. Молоко коровье

Вариант 1

№	Диета: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Молоко 2,5 %	100	100	2,9	2,5	4,8	53,3
	Выход 100						

№ 502. Молоко коровье

Вариант 2

№	Диета: 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Молоко 2,5 %	200	200	5,8	5,0	9,6	106,6
	Выход 200						

№ 503. Кефир 2,5 %

№	Диета: 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Кефир 2,5 %	200	200	5,8	5,0	8,0	100,2
	Выход 200						

№ 504. Кефир 3,2 %

№	Диета: 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Кефир 3,2 %	200	200	5,8	6,4	8,0	112,8
	Выход 200						

№ 505. Саумал

№	Диета: 1, 1а, 1б, 5, 5а, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Саумал	100	100	2,1	1,9	5,0	45,5
	Выход 100						

№ 506. Саумал

№	Диета: 1, 1а, 1б, 5, 5а, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Саумал	200	200	4,2	3,8	10,0	91,0
	Выход 200						

№ 507. Кумыс из кобыльего молока

№	Диета: 3, 11, 15, 5						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Кумыс	100	100	2,1	1,9	5,0	45,5
	Выход 100						

№ 508. Кумыс из кобыльего молока

№	Диета: 3, 11, 15, 5						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Кумыс	200	200	4,2	3,8	10,0	91,0
	Выход 200						

№ 509. Шубат

№	Диета: 3, 4а, 6, 7, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Шубат	100	100	4,1	5,0	3,2	74,2
	Выход 100						

№ 510. Шубат

№	Диета: 3, 4а, 6, 7, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Шубат	200	200	8,2	10,0	6,4	148,4
	Выход 200						

ГЛАВА III

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РЕЦЕПТУРА

Творожные, мясные, из морских рыб блюда, порционные блюда

Новые изделия

№ 511. Обезжиренный творог

№	Диета: 8, 9, 1, 5, 10, 10с						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Творог обезжиренный	100	100	21,0	0,6	3,3	106,6
	Выход 100						

№ 512. Обезжиренный творог со сметаной

№	Диета: 4, 4б, 4в, 5а, 5п, 5, 10с, 10п, 8, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Творог	70	70	15,4	0,42	2,31	74,62
2.	Сметана 10%	5	5	0,14	0,5	0,2	5,86
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 80			15,54	0,92	7,5	100,44

В протертом твороге делают небольшое углубление ложкой, кладут сметану и посыпают сахаром.

№ 513. Запеканка из обезжиренного творога

№	Диета: 5а, 5п, 5, 10, 10с, 8, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Творог	70	70	15,4	0,42	2,31	74,62

2.	Крупа манная	10	10	1,0	0,1	7,06	33,14
3.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
4.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 95			17,71	5,29	14,49	176,41

Протертый творог смешивают 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 смазанные маслом и посыпанные сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, покрывают сметаной, запекают в жарочном шкафу. При отпуске нарезанную на куски квадратной формы запеканку поливают сметаной.

Примечание: на диеты 7, 10, 10с готовят без соли.

№ 514. Суфле творожное с морковью и обезжиренным творогом

№	Диета: 5, 5а, 5н, 10, 10с, 8, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Творог	100	100	21,0	0,6	3,3	106,6
2.	Морковь	38	30	0,39	0,03	2,07	10,11
3.	Крупа манная	10	10	1,3	0,1	7,06	33,26
4.	Молоко	15	15	0,43	0,37	0,72	7,93
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
7.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
	Выход 150			25,16	5,87	18,27	226,55

Морковь шинкуют и припускают до готовности в молоке, протирают и вводят в протертый творог. В морковно-творожную массу вводят манную крупу, яичные желтки, сахар, взбитые яичные белки. Все осторожно вымешивают, выкладывают в смазанный маслом противень или формочки и запекают в духовом шкафу или варят на пару.

№ 515. Творожное суфле из обезжиренного творога

№	Диета: 5, 5а, 5н, 10, 10с, 8, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Творог	100	100	21,0	0,6	3,3	106,6
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66

3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,48	16,62
4.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
	Выход 120			24,43	5,93	12,86	202,53

Протертый творог, сметану, молоко, муку и желтки перемешивают или взбивают, вводят в 2–3 приема взбитые в пену яичные белки, осторожно перемешивают. Массу выкладывают в смазанные маслом формы и варят на пару.

№ 516. Бешбармак

№	Диета: 5, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина	75	54	10,04	8,64	-	117,92
2.	Казы	76	58	11,31	5,74	-	96,9
3.	Лук репчатый	50	42	0,58	0,08	3,44	16,8
4.	Мука пшеничная в/с	40	40	4,32	0,52	27,96	133,8
5.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
6.	Вода для замешивания теста Выход лапши 100 г.	15	15				
	Выход 350			27,52	16,13	31,47	381,13

Говядину варят крупными кусками в небольшом количестве воды с добавлением соли. Сваренное мясо нарезают тонкими ломтиками шириной 0,5 см и длиной 5 см. Казы варят отдельно до готовности, нарезают кружочками. Замешивают пресное тесто, тонко его раскатывают и нарезают в виде продолговатых прямоугольников, которые отваривают в бульоне. Затем их соединяют с мясом и луком, нарезанным кольцами и припущенным в бульоне.

№ 517. Лангет

№	Диета: 5, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина	216	159	29,57	25,44	-	347,24

2.	Масло растительное	10	10	-	9,99		89,91
	Выход 100			29,57	35,43	-	437,15

Лангет нарезают из тонкой части вырезки по 2 куса на порцию, толщиной 10–12 мм, слегка отбивают, посыпают солью и перцем, жарят с обеих сторон на сковороде с жиром, нагретым до 150–180°С, до образования поджаристой корочки (8 мин.). При отпуске лангет гарнируют и поливают мясным соком.

№ 518. Лангет с помидорами

№	Диета: 5, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина (вырезка)	200	157	29,2	25,12	-	342,88
2.	Масло растительное	10	10	-	9,99		89,91
3.	Помидоры	65	55	0,6	0,11	2,09	11,75
	Выход 100/40			29,8	35,22	2,09	444,54

Приготавливают как лангет с гарниром. При отпуске гарнируют, поливают мясным соком и кладут на лангет половинки поджаренных помидоров.

№ 519. Пельмени отварные со сметаной

Вариант 1

№	Диета: 5, 7, 10, 10с, 4в, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина (вырезка)	200	157	29,2	25,12	-	342,88
2.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
3.	Лук репчатый	50	42	0,58	0,08	3,44	16,8
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Черный перец	0,02	0,02	-	-	-	-
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 300/20			36,69	30,77	39,12	580,17

№ 519. Пельмени отварные со сметаной
Вариант 2

№	Диагн: 5, 7, 10, 10с, 4в, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина (вырезка)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
3.	Лук репчатый	50	42	0,58	0,08	3,44	16,8
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
5.	Черный перец	0,02	0,02	-	-	-	-
6.	Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	20,36
	Выход 200/10			25,09	19,01	38,78	426,57

Для фарша котлетное мясо и лук измельчают на мясорубке, добавляют соль, сахар, перец и холодную воду, затем все тщательно перемешивают.

Готовое тесто раскатывают в пласт толщиной 1,5–2 мм. На середину смазанной полосы, вдоль нее кладут рядами шарики фарша массой 7–8 г на расстоянии 3–4 см один от другого. Затем края теста приподнимают накрывают им фарш, после чего вырезают пельмени специальным приспособлением или формочкой с заостренными краями и с заглушенным ободком. Масса одной штучки должна быть 12–13 г.

Подготовленные пельмени отпускают в кипящую подсоленную воду (на 1 кг пельменей 4 л воды и 20 г соли), доводят до кипения и продолжают варить при слабом кипении 5–7 минут.

№ 520. Манты из говядины
Вариант 1

№	Диагн: 5, 4в, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина (вырезка)	200	157	29,2	25,12	-	342,88
2.	Мука	70	70	7,56	0,91	48,93	234,15
3.	Лук репчатый	60	52	0,72	0,1	4,26	20,82
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
5.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
	Выход 300			38,49	32,04	53,24	655,28

№ 520. Манты из говядины

Вариант 2

№	Диета: 5, 4в, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина (вырезка)	125	96	17,85	15,36	-	209,64
2.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
3.	Лук репчатый	50	42	0,58	0,08	3,44	16,8
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
5.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,05	12,52
	Выход 220			24,84	22,0	38,44	151,12

Для фарша говядину нарезают мелкими кубиками, смешивают с мелкорубленным репчатым луком, добавляют соль, перец, холодную воду и все хорошо перемешивают до получения однородной массы. Из муки, воды и соли замешивают крутое тесто, накрывают влажной тканью и выдерживают в течение 40–60 минут.

Готовое тесто раскатывают тонкими жгутами, делят их на куски весом 9–20 г и раскатывают на круглые лепешки с утонченными краями. На середину лепешки укладывают фарш и края защипывают посередине, придавая изделию круглую или овальную форму. Манты укладывают на смазанную жиром решетку каскана и варят на пару в течение 30 минут.

№ 520. Манты из говядины с тыквой

Вариант 3

№	Диета: 5, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Говядина (вырезка)	200	157	29,2	25,12	-	342,88
2.	Мука	75	75	8,1	0,97	52,42	250,81
3.	Лук репчатый	77	65	0,91	0,13	5,33	26,13
4.	Тыква	130	80	0,8	0,08	3,52	18,0
5.	Масло растительное	10	10	-	9,99	-	89,91
	Выход 360			39,01	39,29	61,27	727,73

Для фарша говядину и очищенную от кожуры и семян тыкву нарезают мелкими кубиками, добавляют мелкорубленный репчатый лук,

воду, соль и молотый перец. Массу хорошо перемешивают. В остальном манты с мясом и тыквой готовят и отпускают так же как манты с говядиной.

№ 521. Салат из печени трески с вареными овощами

№	Диета: 1, 4в, 5, 5н, 8, 9, 11, 13, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Печень трески	100	100	4,2	65,7	1,2	612,9
2.	Картофель	76	53	1,06	0,21	8,63	40,65
3.	Морковь	19	15	1,51	0,02	1,03	10,34
4.	Зеленый горошек	31	20	1,0	0,04	1,66	11,0
5.	Яйцо отварное	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
6.	Сок лимона	5	5	0,04	-	0,18	0,88
	Выход 200			9,08	67,12	12,77	691,48

Вареный картофель и лук очистить, картофель нарезать кубиками, лук измельчить. Печень трески вынуть из банки, нарезать небольшими кусочками. Яйца очистить, белки отделить от желтков. Желтки раскрошить и соединить в миске с печенью, картофелем, луком и зеленым горошком. Лимон нарезать дольками. Белки мелко нашинковать. Полить салат растительным маслом, приправить солью и перцем. Перемешать, разложить по порционным тарелкам. Посыпать сверху белками и оформить дольками лимона. Можно украсить веточками укропа.

№ 522. Печень трески с отварным картофелем

№	Диета: 1, 4в, 5, 5н, 7, 10 без соли, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Печень трески	100	100	4,2	65,7	1,2	612,9
2.	Картофель	210	150	3,0	0,6	24,45	115,2
3.	Зелень	7	5	0,12	0,03	0,32	2,03
	Выход 210			7,32	66,33	25,97	730,13

Печень трески нарезают тонкими кусочками, сверху посыпают зеленью. Блюдо поливают заправкой для салатов. К блюду отпускают отваренный картофель.

№ 523. Печень трески с творогом

№	Диета: 1, 4в, 5, 5н, 7,10, 10с, 8, 9, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Печень трески	100	100	4,2	65,7	1,2	612,9
2.	Творог 5%	70	70	14,7	3,5	2,1	98,7
3.	Укроп	7	5	0,12	0,03	0,32	2,03
4.	Помидоры	47	40	0,44	0,08	1,52	8,56
	Выход 200			19,46	69,31	5,14	722,19

Печень трески, творог, укроп пропустить через мясорубку. Массу посолить, хорошо перемешать, взбить с помощью вилки, переложить в сельдереинцу, украсить ломтиками свежих помидоров и зеленью укропа.

№ 524. Гренки с печеню трески и луком

№	Диета: 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Печень трески	100	100	4,2	65,7	1,2	612,9
2.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
3.	Лук репчатый	18	15	0,21	0,03	1,23	6,03
4.	Майонез «Провансаль»	20	20	0,56	13,4	0,74	125,8
	Выход 150			5,23	79,15	4,55	751,42

Лук мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке. Обжарить на растительном масле. Печень размять вилкой. Добавить 3 ложки майонеза и пережарку. Все перемешать. Белый батон нарезать на ломтики. Обжарить на сковороде до золотистого цвета. Выложить начинку сверху на остывший хлеб.

№ 525. Семга, запеченная с помидорами

№	Диета: 1, 5, 4в, 7, 10, 10с, 15, 9, 8, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Семга филе	233	215	47,92	26,62	-	431,26
2.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
4.	Помидоры	100	70	0,77	0,14	2,66	14,98
	Выход 200			49,24	31,82	6,05	507,54

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, солят, панируют и жарят. Свежие помидоры опаривают, снимают с них кожицу, разрезают пополам, удаляя семена, посыпают солью и жарят. На сковороде подливают соус томатный с овощами, кладут рыбу жареную, на нее помидоры жареные, заливают соусом, посыпают тертым сыром, поливают жиром и запекают.

№ 526. Котлеты паровые из лосося

№	Диета: 1, 4в, 5, 5в, 7, 10 без соли, 10с, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Лосось	100	52	10,4	4,21	-	79,49
2.	Хлеб пшеничный	15	15	1,14	0,12	7,38	35,16
3.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
	Выход 85			12,12	9,82	8,34	170,22

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, пропускают через мясорубку вместе с замоченным в воде или молоке черствым пшеничным хлебом, кладут соль. Тщательно перемешивают и выбивают. Из рыбной котлетной массы формируют котлеты и варят в пароварке.

№ 527. Лосось в собственном соку с овощным гарниром

№	Диета: 3, 8, 9, 7, 10, 10с, 11, 13, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Лосось	53	50	10,0	4,05	-	76,45
2.	Картофель	76	53	1,06	0,21	8,63	40,65
3.	Свекла	25	20	0,3	0,02	1,76	8,42
4.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
5.	Горошек консервированный	15	10	0,5	0,02	0,83	5,5
	Выход 50			12,12	4,32	12,6	137,76

Лосось подается с овощным гарниром (вареные, очищенные и нарезанные кубиками картофель, свекла, морковь, зеленый горошек).

№ 528. Скумбрия отварная

№	Диета: 1, 4в, 5, 5в, 7/10, 10с, 11, 14, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Скумбрия	100	60	10,8	7,92	-	114,48

2.	Лук репчатый	20	15	0,21	0,03	1,23	6,03
	Выход 50			11,01	7,95	1,23	120,51

Рыбу, разделанную на филе, с кожей и реберными костями нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куска делают 2–3 надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3–5 см выше поверхности рыбы, для отдушки добавляют лавровый лист, корень петрушки, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85–90°C в течение 5–7 мин., считая с момента закипания воды. Хранят рыбу в горячем бульоне не более 30–40 мин.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное. Соусы – сметанный, польский.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с готовят без соли.

№ 529. Скумбрия, запеченная под молочным соусом

№	Диета: 1, 4в, 5, 5н, 7/10, 3, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Скумбрия	233	200	36,0	26,4	-	381,6
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сыр советский	5,5	5	1,22	1,55	-	18,83
	Выход 155			38,38	32,13	4,51	460,73

Готовят рыбу отварную (рец. 315), выкладывают на противень, заливают молочным соусом (см. раздел «Соусы») и запекают в жарочном шкафу.

№ 530. Тунец отварной

№	Диета: 1, 4в, 5, 5н, 7/10, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Тунец	233	149	36,35	6,85	-	207,05
2.	Лук репчатый	20	15	0,21	0,03	1,23	6,03
	Выход 125			36,56	6,88	1,23	213,08

Рыбу, разделанную на филе, с кожей и реберными костями нарезают порционными кусками. На поверхности кожи каждого куса делают 2-3 надреза, чтобы при варке куски рыбы не деформировались. Затем их укладывают в один ряд в посуду кожей вверх, заливают горячей водой, уровень которой должен быть на 3-5 см выше поверхности рыбы, для отдушки добавляют лавровый лист, корень петрушки, соль. Когда жидкость закипит, удаляют пену и варят рыбу до готовности без кипения при температуре 85-90°C в течение 5-7 мин., считая с момента закипания воды. Хранят рыбу в горячем бульоне не более 30-40 мин.

Гарниры – картофель отварной, пюре картофельное, рагу овощное. Соусы – сметанный, польский.

Примечание: на диеты 7, 8, 10, 10с готовят без соли.

№ 531. Тунец, запеченный с помидорами

№	Диета: 1, 4в, 5, 7, 10, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Тунец филе	233	213	51,97	9,79	-	295,72
2.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
3.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
4.	Помидоры	100	70	0,77	0,14	2,66	14,98
	Выход 200			53,29	14,99	6,05	372,0

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей, солят, панируют и жарят. Свежие помидоры ошпаривают, снимают с них кожицу, разрезают пополам, удаляя семена, посыпают солью и жарят. На сковороде подливают соус томатный с овощами, кладут рыбу жареную, на нее жареные помидоры, заливают соусом, посыпают тертым сыром, поливают жиром и запекают.

№ 532. Сардина, запеченная с картофелем по-русски

№	Диета: 1, 4в, 5, 5н, 7/10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сардина	233	200	38,0	20,0	-	332,0
2.	Картофель	200	150	3,0	0,6	24,45	115,2
3.	Сыр советский	5,5	5	1,22	1,55	-	18,83
4.	Мука пшеничная	5	5	0,55	0,07	3,39	16,39
	Выход 310			42,77	22,22	27,84	482,42

Порционные куски сырой рыбы, нарезанные на филе или порционные куски, посыпают солью, черным перцем молотым, кладут на смазанную сковороду, сверху кладут ломтиками вареного картофеля, заливают соусом, посыпают тертым сыром, поливают жиром и запекают в жарочном шкафу.

№ 533. Чахохбили из курицы

№	Диета: 3, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Курица 1-й категории	175	122	22,2	22,44	-	290,76
2.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Мука пшеничная	5	5	0,54	0,06	3,49	16,66
5.	Помидоры	50	45	0,49	0,09	1,71	9,61
6.	Чеснок	2,5	2	0,13	0,01	0,59	2,97
	Выход 70:40			23,72	29,89	7,56	394,13

Подготовленную курицу нарезают на 4-6 кусочков на порцию, солят и обжаривают. Добавляют нашинкованный репчатый лук и тушат при закрытой крышке до готовности лука. Затем кладут томат или помидоры, муку, толченый чеснок, специи, добавляют немного бульона и тушат еще 4-5 минут. При отпуске посыпают зеленью.

№ 534. Суп с макаронными изделиями

№	Диета: 5, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Картофель	100	75	1,5	0,3	12,22	57,58
2.	Лук репчатый	20	16	0,22	0,03	1,31	6,39
3.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Вермишель	20	20	2,2	0,26	14,1	67,54
	Выход 500			4,22	4,23	29,07	171,23

Лук нашинковать, пассеровать с маслом, смешать с овощами, нарезанными мелкими кубиками, тушить под крышкой до готовности.

В кипящий бульон засыпать вермишель (за 30 минут отпуска блюда), нарезанный картофель, вскипятить, добавить тушеные овощи. Перед отпуском посыпать зеленью.

№ 535. Суп гороховый на мясном бульоне

№	Днеги: 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мясной бульон	250	250	16,45	9,13	0,43	149,69
2.	Картофель	70	52	1,04	0,2	8,47	39,84
3.	Лук репчатый	12	10	0,14	0,02	0,82	4,02
4.	Морковь	25	20	0,26	0,02	1,38	6,74
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Горох лущен.	30	29	6,67	0,46	13,94	86,58
	Выход 400			24,6	13,45	25,1	319,85

Предварительно замачивают горох на 5–6 часов, варят до размягчения. В кипящий бульон закладывают проваренный горох, затем добавляют картофель, пассерованный морковь и лук, варят 10–15 минут. Отпускают со сметаной.

Мучные кондитерские изделия

№ 536. Ватрушки с творогом

№	Днеги: 5, 7, 10, 15, 4в, 13, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
2.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
3.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
4.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Творог 5%	40	40	8,4	2,0	1,2	56,4
7.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
	Выход 90			15,94	7,92	47,38	324,56

Дрожжевое, приготовленное опарным способом тесто раскладывают на булочки круглой формы, в середине делают углубление, которое заполняют творожным фаршем. После изделия смазывают яйцом

и выпекают в жарочном шкафу. Фарш: творог пропустить через мясорубку, смешать с сахаром и вином.

№ 537. Пирожки печеные с капустой и отрубями духовые

№	Дневн: 3, 7, 10, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука пшеничная в/с	25	25	2,7	0,32	17,47	83,56
2.	Отруби	25	25	3,77	0,95	13,4	77,23
3.	Масло растительное	3	3	-	2,99	-	26,91
4.	Лук репчатый	20	17	0,24	0,03	1,39	6,79
5.	Молоко	8	8	0,23	0,2	0,38	4,24
6.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
7.	Капуста свежая	80	64	1,15	0,06	3,0	17,14
Выход 130				8,34	4,55	35,8	217,51

Муку смешать с отрубями, ввести постепенно кефирно-яичную смесь и тщательно взбить. Из полученного теста сформировать пирожки, на середину положить начинку из капусты и выложить на смазанный маслом противень в духовом шкафу.

№ 538. Баурсаки

№	Дневн: 3, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
2.	Молоко	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
4.	Масло растительное	25	25	-	24,97	-	224,73
5.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
Выход 70				7,24	27,04	36,13	416,84

Из муки, воды, дрожжей, сахара и соли приготавливают кислое тесто. После застойки замешивают крутое тесто, раскатывают его в виде колбасок, которые нарезают на кусочки весом 15 г, раскатывают шарики и жарят в жире.

№ 539. Пирог яблочный

№	Диета: 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	30	30	3,24	0,39	20,97	100,35
2.	Сахар	20	20	-	-	19,96	79,84
3.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
5.	Яблоки	50	35	0,14	0,14	3,43	15,54
	Выход 80			4,47	8,7	44,55	274,38

№ 540. Оладьи из муки

№	Диета: 11, 15, 7, 10 без соли						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	40	40	4,32	0,52	27,96	133,8
2.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
3.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
4.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,98
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
	Выход 80			6,49	5,81	34,67	216,9

В небольшом количестве воды или молока растворяют сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь пролеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35–40°C, добавляют муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25,35°C) на 3–4 ч.

Оладьи выпекают на разогретых сковородах, толстостенных противнях или электросковородах. Толщина готовых оладий должна быть не меньше 5–6 мм.

№ 541. Пирожки с рисом и мокровой духовая

№	Диета: 1, 5, 7, 10 без соли, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	40	40	4,32	0,52	27,96	133,8
2.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
3.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99
4.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,98
5.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
6.	Морковь	50	40	0,52	0,04	2,76	13,48

7.	Рис	10	10	0,7	0,1	7,4	33,3
8.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
	Выход 140			7,71	5,95	42,83	255,7

Из дрожжевого теста разделяют пирожки, укладывают их швом вниз на подготовленный кондитерский лист, дают расстояться, смазывают яйцом и выпекают при температуре 200-240°C.

Фарш: сырую морковь измельчают на мясорубке, кладут в посуду, добавляют масло, воду (200 г на 1 кг моркови) и тушат; часто помешивая. В готовую морковь вводят сахар и отваривают рис. Подают по 2 штуки.

№ 542. Крендель

№	Днеги: 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука пшеничная в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
2.	Молоко свежее	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
4.	Яйцо	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
5.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
6.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
	Выход 80			7,28	5,69	46,17	265,01

Приготовить дрожжевое тесто опарным способом. Готовое тесто делят на равные части, раскладывают каждую часть длиной колбаской, складывают кренделем. Крендель кладут на сахарный песок. Затем перекалывают на лист смазанный маслом, сахаром сверху. Дают ему подняться и выпекают.

№ 543. Булочка домашняя

№	Днеги: 1, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	40	40	4,32	0,52	27,96	133,8
2.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
3.	Масло растительное	2	2	-	1,99	-	17,91
4.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92

5.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
6.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
	Выход 70			5,66	10,68	38,29	271,92

В теплой воде развести дрожжи, добавить соль, сахар, яйца, муку, масло, тщательно вымесить тесто и поставить в теплое место на 3–4 часа, в процессе брожения 2–3 раза тесто обмять. Из готового теста сформировать шарики массой примерно 30 г, уложить на смазанный маслом противень, смазать яйцом, посыпать сахарным песком и выпекать в духовке в течение 10 минут.

№ 544. Пирожки с картофелем печеные

№	Диета: 1, 5, 4в, 7, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
2.	Сахар	5	5	-	-	4,99	19,96
3.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
4.	Масло сливочное	3	3	0,02	2,17	0,03	19,73
5.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
6.	Картофель	51	41	0,82	0,16	6,68	31,44
	Выход 150 (2 штуки)			7,76	4,13	46,88	255,73

Готовое дрожжевое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол и формируют из него пирожки. Сформированные пирожки укладывают швом вниз на смазанный маслом кондитерский лист и дают расстояться. За 5–10 минут до посадки в печь пирожки смазывают яйцом. Пирожки выпекают при температуре 200–240°C.

Фарш: очищенный картофель отваривают в подсоленной воде. Горячий картофель протирают, добавляют поджаренный на масле лук и перемешивают.

№ 545. Блины

Вариант 1

№	Диета: 5, 11, 15, 10						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука пшеничная в/с	66	66	7,12	0,85	46,13	220,65
2.	Яйца	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
3.	Сахар	4	4	-	-	3,99	15,96

4.	Молоко	110	110	1,19	2,75	5,28	58,63
5.	Дрожжи (прессов.)	4	4	0,5	0,01	0,33	3,41
6.	Масло растительное	4	4	-	3,99	-	35,91
	Выход 150 (3 штуки)			12,08	8,75	55,8	350,27

В небольшом количестве воды или молока растворяют соль, сахар, добавляют предварительно разведенные дрожжи, смесь процеживают, соединяют с остальной водой, подогретой до температуры 35–40°C, добавляют муку, яйца и перемешивают до образования однородной массы, затем вводят растопленный жир и снова перемешивают до образования однородной массы. Замешанное тесто оставляют в теплом месте (25–35°C) на 3–4 часа. В процессе брожения тесто перемешивают (обминают).

Блины выпекают с обеих сторон на нагретых чугунных сковородах, смазанных маслом, толщина блинов должна быть не менее 3 мм.

№ 546. Блины с маслом, сметаной, повидлой, медом

Вариант 2

Смотри рецепты блинов

№	Диета: 5, 11, 15, 10						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
2.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
3.	Повидло	20	20	0,08	-	13,0	52,32
4.	Мед	15	15	0,12	-	12,04	48,64
5.	Семга	35	25	5,62	3,12	-	50,56
	Выход 150 Выход 150/20 Выход 150/20 Выход 150/15 Выход 175						

№ 547. Пирожки с капустой запеченные

№	Диета: 5, 4в, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
2.	Сахар	3	3	-	-	2,99	11,98
3.	Молоко	30	30	0,87	0,75	1,44	15,99

4.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
5.	Капуста белокачанная	113	90	1,62	0,09	4,23	24,21
6.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
	Выход 140 (2 штуки)			8,18	5,11	43,83	254,03

Готовое дрожжевое тесто выкладывают на подпыленный мукой стол и формируют из него пирожки. Сформированные пирожки укладывают швом вниз на смазанный маслом кондитерский лист и дают расстояться. За 5–10 минут до посадки в печь пирожки смазывают яйцом. Выпекают при температуре 200–240°C.

Фарш: свежую капусту мелко шинкуют, кладут на противень с растопленным маслом и варят до готовности при температуре 180–200°C. Готовую капусту охлаждают, солят, добавляют пассерованный лук и перемешивают.

№ 548. Чебуреки

№	Диаг: 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мясо говяжье	125	96	17,83	15,36	-	209,64
2.	Мука в/с	40	40	4,32	0,52	27,96	133,8
3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,52
4.	Лук репчатый	60	50	0,7	0,1	4,1	20,1
5.	Масло растительное	20	20	-	19,96	-	179,64
	Выход 230			23,88	36,86	32,11	555,7

Мясо и лук пропускают через мясорубку, заправляют солью, тушат. Заменяют тесто, как для лапши, раскатывают его в виде лапши, кладут на него фарш, края соединяют и обрезают в виде полумесяца. Жарят чебуреки во фритюре.

№ 549. Беляши

№	Диаг: 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мясо говяжье	125	96	17,83	15,36	-	209,64
2.	Мука в/с	60	60	6,48	0,78	41,94	200,7

3.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,52
4.	Масло растительное	15	15	-	14,97	-	134,73
5.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
6.	Дрожжи	2	2	0,25	-	0,16	1,64
	Выход 150			25,87	32,07	43,79	567,27

Из кислого теста формируют лепешки, на середину которых кладут мясной фарш с луком. Края лепешки загибают, оставляя середину с мясом открытой. Изделию придают вид круглого биточки и жарят на сковороде с двух сторон, причем вначале беляши укладывают мясом вниз.

Фарш: мясо пропускают через мясорубку, добавляют мелко рубленный лук, соль и хорошо размешивают.

№ 550. Печенье овсяное

№	Диета: 1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10п, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Крупа геркулес	40	40	4,92	2,48	24,72	140,88
2.	Яйцо	1/4	10	1,27	1,15	0,07	15,71
3.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
4.	Масло сливочное	10	10	0,08	7,25	0,13	66,09
5.	Сметана 20%	5	5	0,12	1,0	0,17	10,16
6.	Ванилин	0,01	0,01	-	-	-	-
	Выход 70			6,39	11,88	35,07	272,76

Подсушенную крупу истолочь, смешать с размягченным маслом, яйцами и сахаром, замесить тесто. Разделить на печенье продолговатой или круглой формы, намазать сметаной, посыпать сахаром и выпекать при умеренной температуре в жарочном шкафу.

№ 551. Коржик с отрубями

№	Диета: 3, 7, 10, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука пшеничная	20	20	2,16	0,26	13,98	66,9
2.	Отруби	20	20	3,02	0,76	10,72	61,8
3.	Масло растительное	12	12	-	11,98	-	107,82

4.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
5.	Кефир 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,8	10,02
	Выход 95			6,77	14,42	25,56	259,1

Муку смешать с отрубями, ввести постепенно кефирно-яичную смесь и тщательно вымесить. Из полученного теста сформировать коржик и выложить на смазанной маслом противень, выпечь в духовом шкафу.

№ 552. Вареники с картофелем

№	Дневн. 15, 5, 7, 10, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
2.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,52
3.	Картофель	125	100	2,0	0,4	16,3	76,8
4.	Лук репчатый	24	20	0,28	0,04	1,64	8,04
5.	Масло растительное	5	5	-	4,99	-	44,91
6.	Сметана 20%	20	20	0,5	4,0	0,68	40,72
	Выход 200/20			9,19	11,0	53,62	350,24

Картофель варят, в горячем виде протирают, добавляют сметану, пассерованный лук. Из крутого теста теста раскатывают небольшие сочни, на середину которых кладут фарш. Края сочней соединяют, придавая изделиям форму полумесяца. Отпускают с маслом или сметаной. Варят в подсоленной воде.

№ 553. Вареники с творогом

№	Дневн. 1, 4н, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука в/с	50	50	5,4	0,65	34,95	167,25
2.	Яйца	1/5	8	1,01	0,92	0,06	12,56
3.	Творог 9%	50	50	9,0	4,5	1,5	82,5
4.	Масло сливочное	5	5	0,04	3,62	0,06	32,98
5.	Сахар	10	10	-	-	9,98	39,92
	Выход 155			15,45	9,69	46,55	335,21

Замешивают крутое пресное тесто. Из теста разделяют жгуты, которые нарезают на шарики весом 8–12 г, раскатывают их на небольшие круглые сочни. Края вареников зашивают, придавая изделиям

форму полумесяца. Варят в подсоленной воде. Отпускают со сметаной или сливочным маслом.

№ 554. Заварное пирожное без крема

№	Диета: 3, 5, 7, 10, 8, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Мука пшеничная	30	30	3,24	0,39	20,97	100,35
2.	Молоко 2,5%	20	20	0,58	0,5	0,96	10,66
3.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07
4.	Яйцо	1/8	5	0,63	0,57	0,03	7,77
	Выход 50			4,57	12,33	22,15	217,85

Сахарный песок, масло сливочное, соль перемешивают до образования однородной массы, закладывают муку и замешивают тесто 2-3 мин. Затем разделяют на куски: отформовывают на листы в виде колец, трубочек и запекают.

Гастрономия

№ 555. Масло сливочное несоленое «Крестьянское»

№	Диета: на все варианты						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Масло сливочное	15	15	0,12	10,87	0,19	99,07
	Выход 15						

№ 556. Сыр голландский

№	Диета: 1, 5, 15, 11, 4а, 8, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сыр голландский	30	29	7,89	7,98	-	103,4
	Выход 30						

№ 557. Сыр голландский

№	Диета: 1, 5, 15, 11, 4а						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сыр голландский	15	14	3,68	3,72	-	48,2
	Выход 15						

№ 558. Колбаса докторская

№	Диета: 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Колбаса докторская	10	9	1,15	1,99	0,13	23,03
	Выход 10						

№ 559. Колбаса докторская

№	Диета: 1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10с, 15, 11						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Колбаса докторская	35	34	4,35	7,54	0,51	87,3
	Выход 0,34						

№ 560. Сметана 20%

№	Диета: 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сметана 20%	25	25	0,62	5,0	0,85	50,88
	Выход 25						

№ 561. Сметана 20%

№	Диета: 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сметана 20%	50	50	1,25	10,0	1,7	101,8
	Выход 50						

№ 562. Сахар-песок

№	Диета кроме 8, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Сахар	30	30	-	-	29,94	119,76
	Выход 30						

№ 563. Сухарики из пшеничного хлеба

Вариант 1

№	Диета: 1а, 4, 4в, 5а, 10, 10с, 0 диеты, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Хлеб пшеничный в/с	60	45	3,42	0,36	22,14	105,48
	Выход 45						

№ 563. Сухарики из пшеничного хлеба

Вариант 2

№	Диета: 1а, 4, 4б, 4в, 5а, 10, 10с, 13, 0 диеты, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Хлеб пшеничный в/с	100	70	5,32	0,56	34,44	164,08
	Выход 70						

№ 564. Хлеб пшеничный из муки высшего сорта

№	Диета: всем						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Хлеб пшеничный из муки в/с	200	200	15,2	1,6	98,4	468,8
	Выход 200						

№ 565. Хлеб ржаной

№	Диета: 3, 4в, 5, 7, 10, 15, 8, 9						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Хлеб ржаной	150	150	10,2	1,95	59,7	297,15
	Выход 150						

№ 566. Чай черный байховый

№	Диета: 1, 4в, 5, 5в, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15, 14						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Чай черный байховый	2	2	0,4	-	0,08	1,92
	Выход 2						

№ 567. Соль йодированная

№	Диета: 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Соль йодированная	6	6	-	-	-	-
	Выход 6						

№ 568. Кофе растворимый

№	Диета: 5, 15, 11, 4в						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Кофе растворимый	2	2	0,3	0,07	0,14	2,39
	Выход 2						

№ 569. Какао-порошок

№	Диета: 1, 3, 4в, 9, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Какао-порошок	2	2	0,48	0,35	0,07	6,52
	Выход 2						

№ 570. Йогурт плодово-ягодный 1,5%

№	Диета: 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Йогурт 1,5%	200	200	8,0	3,0	28,6	173,4
	Выход 200						

№ 571. Йогурт 1,5%

№	Диета: 1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 15						
	Продукты	Брутто	Нетто	Белок	Жиры	Углеводы	Ккал
1.	Йогурт 1,5%	200	200	8,2	3,0	11,8	107,0
	Выход 200						

ПРИМЕРНОЕ СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ ПО ОСНОВНЫМ ВАРИАНТАМ СТАНДАРТНЫХ ДИЕТ

Документы для составления семидневного меню

1. Характеристика диет – это важный документ, в котором отражены следующие особенности: целевое назначение каждой диеты, ее общая характеристика, особенности кулинарной обработки продуктов (холодной и термической), химический состав и энергетическая ценность рационов; перечень разрешенных и запрещенных продуктов, температура принимаемой пищи, режим питания, показания к ее назначению. Характеристики диет разработаны.....

2. Картотека блюд, составленная с учетом необходимых требований и утвержденная руководителем конкретного учреждения здравоохранения или социального обслуживания,

Последовательность составления

Формирование семидневного меню начинается с составления обеда: используя картотеку блюд, сначала расписывают первые блюда обеда. Они не должны повторяться на протяжении недели.

Затем распределяют вторые блюда с повышенным содержанием белка, учитывая среднесуточные наборы продуктов по говядине, рыбе и птице. Например, если больному в день положено получать 100 г мяса, то за 7 дней ему нужно выдать 700 г мяса говядины. Птицы необходимо выдать за неделю 140 г из расчета 20 г в день и т. д. Для этого из утвержденной руководителем учреждения картотеки блюд подбираются карточки-раскладки на соответствующий вес продукта в нетто.

Для создания семидневного меню выбирают различные мясные блюда, которые обеспечивают потребление требуемого количества продукта за неделю. Также необходимо обращать внимание на тот факт, что если в один день готовится суп с включением крупы или макаронных изделий, то гарнир второго блюда должен быть овощным, и, наоборот, если первое блюдо овощное, гарнир должен быть из крупы или макаронных изделий. Это важно, с одной стороны, с точки зрения вкусового разнообразия, а с другой стороны, с позиции правильного включения продуктов и блюд с преобладанием либо кислых, либо щелочных валентностей, призванных поддерживать кислотно-щелочное равновесие в организме.

Овощные, фруктовые, молочные блюда – это в основном источник щелочных валентностей. Крупяные, мясные, рыбные, бобовые блюда – источник кислых валентностей.

Далее в семидневное меню включают третьи блюда обеда на все дни недели. Это компоты, кисели, соки, отвары. Следует отметить, что компоты из сухофруктов для диеты ЩД должны подаваться преимущественно в протертом виде.

Затем переходят к составлению завтраков, ужинов и полдников с учетом продуктовых норм по вышеописанному правилу. В первую очередь необходимо проконтролировать выполнение продуктовых норм по содержанию белка в готовых блюдах. Важно учитывать, особенно в составе завтрака, наличие готовых блюд с высокой биологической ценностью по белку, так называемых белковых блюд. Кроме того, следует учитывать, что завтрак должен быть представлен менее трудоемкими блюдами с точки зрения их приготовления, включая как холодную, так и термическую обработку продуктов.

Из белковых продуктов на завтрак следует вводить блюда из яиц, творога, на ужин – блюда из рыбы, но иногда возможно и включение блюд из мяса, если позволяет остаток по норме мяса говядины. В завтрак мясные блюда включают реже, учитывая трудоемкий процесс приготовления мясных блюд к первому приему пищи. Во время ужина мясные блюда следует давать еще реже в связи со специфически-динамическим действием белков на организм человека. Между основными приемами пищи (завтраком, обедом и ужином) необходимо запланировать второй завтрак, полдник и второй ужин для обеспечения в случае необходимости пяти- или шестипразового питания для отдельных категорий питающихся.

При выполнении продуктовых норм необходимо подсчитать и то количество продуктов, которое входит в те или иные блюда в качестве составляющих ингредиентов. Например, в блюдо «Суфле из отварной курицы» кроме курицы входят яйцо, молоко, мука.

После выполнения продуктовых норм по белковым блюдам необходимо рассчитать по такому же принципу нормы по овощам, крупам, фруктам, молоку и другим продуктам, входящим в состав среднесуточного набора продуктов, сочетая их с белковыми блюдами всех приемов пищи за день.

Затем подсчитывают количество хлеба, сахара, масла, сыра и некоторых других продуктов, которые были введены в блюда во время приготовления в соответствии с перечнем продуктов по карточке-рас-

кладке. Затем, исходя из полученных величин, выводят нормы буфетных продуктов. Нормы буфетных продуктов должны быть утверждены на Совете по лечебному питанию.

Аналогичным способом составляются семидневные меню по всем номенклатурам диет, утвержденных в учреждении здравоохранения или учреждении социального обслуживания.

**Основной вариант стандартной диеты ОВД
Ранее применяемые диеты номерной системы
Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15**

Примечания:

- На основе базового семидневного меню допускается производить коррекцию блюд на каждый день недели, по каждой диете. В зависимости от сезона года меню пересматривают и изменяют, вводят сезонные продукты, главным образом овощи, фрукты, ягоды.

- Согласно утвержденному среднесуточному набору продуктов на одного больного в день для ЛПУ, некоторые продукты, например мука – 15 г (две чайные ложки), курица – 25 г, рыба – 100 г, невозможно использовать в составе ежедневного меню из-за их недостаточного объема и веса. В связи с этим для рационализации питания рациона больного недельная норма этих продуктов разделена на несколько приемов в течение семи дней: мучные изделия, рыбные блюда, макарона 3 раза, курица 1 раз в структуре базисного меню.

**Основной вариант стандартной диеты ОВД
Ранее применяемые диеты номерной системы
Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15**

№	Номер карточки	Понедельник		
		Наименование блюд	выход	к/кал
		<i>Запрос</i>		
1	235	Каша рисовая молочная с сахаром	250	197,71
2	555	Масло сливочное	0,015	99,07
3	558	Колбаса	0,010	23,03
4	557	Сыр	0,015	48,2
		Яйцо отварное (1 шт.)		62,84
5	483	Чай сладкий с лимоном	0,200	81,49

		<i>II завтрак</i>		
1	417	Яблоки		88,8
		<i>Обед</i>		
1	107 В-2	Борщ из свежей капусты со сметаной	400	225,22
2	261 В-4	Мясо отварное	0,65	213,96
3	256	Макаронны отварные	150	201,17
4	36	Салат из свежих овощей и яблок	120	142,98
5	479	Компот из сухофруктов с сахаром	200	116,695
		<i>Полдние</i>		
1	570	Йогурт 1,5%	200	107
2	495	Сок фруктовый яблочный	0,200	90,94
		<i>Ужин</i>		
1	315 В-5	Рыба жареная (сухак) филе	190	284,12
2	152 В-1	Картофельное пюре	200	175,09
3	379 В-4	Творожная запеканка со сметаной с сахаром	130/10	236,32
4	486	Чай с молоком с сахаром	200	107,57
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 124,03 Жиры – 108,22 Углеводы – 278,05 Ккал – 2600		

**Основной вариант стандартной диеты ОВД
Ранее применяемые диеты померной системы
Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15**

№	<i>Вторник</i>			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
		<i>Завтрак</i>		
1	234	Каша манная молочная с сахаром	200/5	231,7
2	555	Масло сливочное	0,015	99,07
3	558	Колбаса	0,010	23,03
4	557	Сыр	0,015	48,2
5	482	Чай сладкий	0,200	80,92
		<i>II завтрак</i>		
1	495	Сок фруктовый (яблочный)	0,200	90,94
2	417	Яблоки свежие	200	88,8
		<i>Обед</i>		
1	121	Суп лапша домашняя на курином бульоне	500	152,62
2	303 В-4	Курица отварная	120	403,33
3	381 В-2	Картофельное пюре с тушеной капустой	120	103,83
4	21 В-2	Салат из свежих огурцов со сметаной	70	19,3
5	488	Какао с молоком	200	60,29

		<i>Полдник</i>		
1	373 В-2	Сырники творожные с сахаром	90	207,77
2	490	Отвар цинковника	200	43,88
		<i>Ужин</i>		
1	282 В-4	Котлеты мясные паровые	90	288,44
2	256	Макаронны отварные	150	201,17
3	25 В-2	Салат из свежих помидоров с маслом	70	24,25
4	486	Чай с молоком с сахаром	200	107,57
		<i>На ночь 21,00</i>		
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 106,45		
		Жиры – 110		
		Углеводы – 211		
		Квал – 2300,0		

**Основной вариант стандартной диеты ОВД
Ранее применяемые диеты номерной системы
Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15**

№	<i>Среды</i>			
	Номер карточки	Наименование блюд	выход	к/ккал
		<i>Завтрак</i>		
1	236 В-2	Каша геркулес молочная с сахаром	250	238,55
2	353 В-2	Омлет паровой	100	161,44
3	555	Колбаса	0,010	23,03
4	558	Сыр	0,015	48,2
5	557	Масло сливочное	0,015	99,07
6	482	Чай с сахаром	200	80,92
		<i>Полдник</i>		
1	417	Яблоки свежие	200	88,8
		<i>Обед</i>		
1	111 В-2	Суп-рассольник со сметаной	400/10	188,8
2	272 В-4	Рис из отварного мяса	220	382,38
3	15 В-2	Салат из свежей капусты с морковью и луком	110	76,1
4	479	Компот из сухофрукта с сахаром	200	116,695
		<i>Полдник</i>		
1	495	Сок фруктовый (яблочный)	200	90,94
2	570	Йогурт 1,5%	200	107,0
		<i>Ужин</i>		
1	315 В-5	Рыба жареная (судак филе)	290	284,12
2	151 В-2	Картофель отварной с маслом	150	164,71
3	168	Слойка морковно-творожная	180/20	169,881
4	486	Чай с молоком и с сахаром	200	107,57

		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 129,0 Жиры – 110,3 Углеводы – 252,4 Ккал – 2530		

Основной вариант стандартной диеты ОВД
Ранее применяемые диеты номерной системы
Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15

№	Четверг			
	Номер карточки	Наименование блюд	выход	к/кал
		<i>Завтрак</i>		
1	241 В-2	Каша ячневая молочная	250	226,88
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	558	Колбаса	10	23,03
4	557	Сыр	15	48,2
5	482	Чай с сахаром	200	80,92
		<i>II завтрак</i>		
1	570	Йогурт	200	107,0
2	495	Сок	200	90,94
		<i>Обед</i>		
1	115 В-2	Суп крестьянской с рисом	500	227,9
2	294 В-3	Рулет мясной, фаршированный омлетом	120	305,21
3	184	Капуста тушеная	200	94,274
4	217	Тыква запеченная	200	57,6
5	479	Компот из сухофруктов с сахаром	200	116,695
		<i>Полдние</i>		
1	417	Яблоки свежие	200	88,8
		<i>Ужин</i>		
1	240 В-1	Каша гречневая молочная с сахаром	300	255,64
2	536	Ватрушки с творогом	90	324,56
3	482	Чай сладкий	200	80,92
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 84,239 Жиры – 81,456 Углеводы – 314,081 Ккал – 2327,8		

Основной вариант стандартной диеты ОВД
 Ранее применяемые диеты номерной системы
 Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15

№	Питание			
	Номер карточек	Наименование блюд	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	238 В-2	Каша пшеничная молочная с сахаром	250	269,57
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	558	Колбаса	10	23,03
4	557	Сыр	15	48,2
5	357	Омлет с помидорами	110	185,51
6	483	Чай с сахаром и лимоном	200/10	81,49
<i>II завтрак</i>				
1	417	Яблоки свежие	200	88,8
<i>Обед</i>				
1	535	Суп гороховый	400	319,85
2	313 В-5	Рыба отварная	190	284,12
3	152 В-1	Картофельное пюре	200	175,09
4	2 В-2	Салат из отварной свеклы с яблоками	120	101,17
5	479 В-1	Компот из сухофруктов с сахаром	200	116,695
<i>Полдние</i>				
1	495	Сок фруктовый	200	90,94
2	570	Йогурт 1,5 %	200	107,0
<i>Ужин</i>				
1	268 В-4	Гуляш с мясом	79	260,43
2	256	Макаронные отварные	150	201,17
3	368 В-1	Суфле творожное с морковью	150/20	325,27
4	37 В-2	Баклажанная икра	100	96,05
	482	Чай с сахаром	200	80,92
<i>На ночь</i>				
1	503	Кефир 2,5%	200	107,0
		Белки – 161 Жиры – 129 Углеводы – 315 Ккал – 3066		

Основной вариант стандартной диеты ОВД
 Ранее применяемые диеты номерной системы
 Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15

№	Суббота			
	Номер карточки	Наименование блюд	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	238 В-2	Каша пшеничная молочная с сахаром	250	269,57
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	558	Колбаса	10	23,03
4	557	Сыр	15	48,2
5	349	Яйцо отварное 1 шт.	40	62,84
6	482	Чай с сахаром	200	80,92
<i>II завтрак</i>				
1	570	Йогурт 1,5%	200	107,0
2	495	Сок фруктовый	200	90,94
<i>Обед</i>				
1	129	Суп-свекольник со сметаной	500	204,11
2	271 В-4	Плов с вареным мясом	210	462,37
3	36	Салат из свежих овощей	120	142,98
4	479	Компот из сухофруктов с сахаром	200	116,695
<i>Полдник</i>				
1	470	Яблоки печенные	140	90,12
<i>Ужин</i>				
1	74 В-3	Суп молочный с макаронными изделиями и сахаром	300	200,67
2	373 В-2		90	207,77
3	195	Сырники творожные с сахаром и сметаной	200	201,26
4	486	Пирожки с капустой	200	80,92
		Чай с сахаром		
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5 %	200	100,2
		Белки – 100,794 Жиры – 103,849 Углеводы – 312,352 Ккал – 2588		

Основной вариант стандартной диеты ОВД
 Ранее применяемые диеты номерной системы
 Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15

№	Воскресенье			
	Номер карточки	Наименование блюд	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	234	Каша геркулес молочная с сахаром	250	238,55
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	558	Колбаса	10	23,03
4	557	Сыр	15	48,2
5	349	Яйцо отварное 1 шт.		62,84
6	462	Чай сладкий	200	80,92
<i>Полдник</i>				
1	570	Йогурт 1,5%	200	107,0
2	495	Сок фруктовый	200	90,94
<i>Обед</i>				
1	534	Суп с макаронными изделиями	500	171,23
2	299 В-3	Голубцы, фаршированные мясом и рисом	200/20	431,95
3	32 В-1	Винегрет с растительным маслом (весенний)	110	127,3
4	479	Компот из сухофруктов с сахаром	200	116,695
<i>Полдник</i>				
1	417	Яблоки свежие	200	88,8
<i>Ужин</i>				
1	240 В-1	Каша гречневая молочная с сахаром	300	255,64
2	370	Пудинг творожно-морковный	155	353,69
3	26 В-2	Салат из помидоров и сладкого перца	90	64,37
4	486	Чай с сахаром	200	80,92
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 92,29 Жиры – 113,745 Углеводы – 287,28 Ккал – 2541		

Варианты диеты с пониженной калорийностью
Низкокалорийная диета (НКД)
Диеты № 8, 8а, 8о, 9а, 10с

№	Понедельник			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	195	Котлеты из капусты	200	201,26
2	486 В-2	Чай с молоком	200	27,73
<i>II завтрак</i>				
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Обед</i>				
1	535	Суп гороховый	400	319,85
2	261 В-4	Мясо отварное	065	213,96
3	232	Рагу из овощей	170	239,25
4		Компот из сухофруктов без сахара	200	74,29
<i>Полдник</i>				
1	417	Яблоки свежие	200	88,8
<i>Ужин</i>				
1	315 В-2	Рыба отварная (филе судака)	60	72,83
2	179	Свекла, тушеная с яблоками	160	139,5
3		Чай без сахара	200	1,04
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 89,0 Жиры – 62,0 Углеводы – 152,3 Ккал – 1523,2		

Варианты диеты с пониженной калорийностью
Низкокалорийная диета (НКД)
Диеты № 8, 8а, 8о, 9а, 10с

№	Вторник			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	236 В-2	Каша геркулес молочная без сахара	250	218,59
2	349	Яйцо вареное 1 шт.	040	62,84
3	488 В-2	Какао с молоком без сахара	200	60,29
<i>II завтрак</i>				
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Обед</i>				
1	102 В-2	Щи из свежей капусты	400	108,99
2	303 В-4	Куры отварные	75	334,56
3	7 В-3	Салат из моркови и яблок	75	48,32
4		Компот из сухофруктов и яблок	200	74,29

		<i>Полдник</i>		
1	501	Сок томатный	200	33,0
		<i>Ужин</i>		
1	368 В-2	Суфле творожное с морковью	125	216,57
2	13 В-1	Салат из свежей капусты и яблок со сметаной	120	110,1
3	486 В-2	Чай без сахара	200	1,04
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 69,29 Жиры – 70,43 Углеводы – 125,41 Ккал – 1412,67		

Варианты диеты с пониженной калорийностью
Низкокалорийная диета (НКД)
Диеты № 8, 8а, 8о, 9а, 10с

№	Среды			
	Номер карточки	Наименование блюд	выход	к/кал
		<i>Завтрак</i>		
1	557	Сыр голландский	30	103,4
2	353 В-2	Омлет на пару	100	161,44
3	486 В-2	Чай без сахара с молоком	200	27,69
		<i>II завтрак</i>		
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
2	417	Яблоки	200	88,8
		<i>Обед</i>		
1	88 В-3	Суп пюре с перловкой	400	343,47
2	315 В-2	Рыба отварная (филе судака)	060	72,83
3	1 В-1	Свекла отварная с зеленым горошком и растительным маслом	120	98,77
4	479	Компот из сухофруктов без сахара	200	74,29
		<i>Полдник</i>		
1	502	Молоко 1,5%	200	89,4
2	550	Печенье овсяное	70	272,76
		<i>Ужин</i>		
1	261 В-3	Мясо отварное	50	181,2
2	26 В-2	Салат из помидоров и сладкого перца	90	64,37
3	566	Чай без сахара	200	1,04
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 84,46 Жиры – 82,12 Углеводы – 161,65 Ккал – 1723,53		

Варианты диеты с пониженной калорийностью
Низкокалорийная диета (НКД)
Диеты № 8, 8а, 8б, 9а, 10с

№	Четверг			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	31	Салат витаминный с растительным маслом	120	84,92
2	559	Колбаса докторская	34	87,3
3	438 В-2	Чай с молоком без сахара	200	27,69
<i>II завтрак</i>				
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
2	417	Яблока	200	88,8
<i>Обед</i>				
1	107 В-1	Борщ из свежей капусты	500	166,91
2	290 В-2	Зрты из говядины, фаршированные гречкой (перловой)	70	194,06
3	184	Капуста тушеная	200	94,27
4	479 В-2	Компот из сухофруктов без сахара	200	74,29
<i>Полдник</i>				
1	501	Сов томатный	200	33,0
2	551	Корзинк с отрубями	95	259,1
<i>Ужин</i>				
1	315 В-2	Рыба отварная (филе судака)	60	72,83
2	237 В-2	Перловка рассыпчатая	150	190,33
3	78 В-3	Салат из моркови и яблок	75	48,32
4	566	Чай без сахара	200	1,04
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 66,59 Жиры – 58,31 Углеводы – 193,93 Ккал – 1566,9		

Варианты диеты с пониженной калорийностью
Низкокалорийная диета (НКД)
Диеты № 8, 8а, 8б, 9а, 10с

№	Пятница			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	191	Запеканка из капусты	140/20	178,04
2	349 В-2	Ябло отварное 1 шт.	40	62,84
3	502	Молоко 2,5%	200	106,6
<i>II завтрак</i>				
1	490	Отвар шиповника	200	43,88

		<i>Обед</i>		
1	112 В-2	Овощной суп		
2	269 В-3	Бефстроганов с отварным мясом	400	130,35
3	240 В-2	Гречка рассыпчатая	46	243,41
4	24	Салат из свежих помидоров	110	187,23
5	479	Компот из сухофруктов без сахара	120	69,5
			200	74,29
		<i>Полдник</i>		
1	417	Яблоки свежие	200	88,8
		<i>Ужин</i>		
1	368 В-2	Суфле творожное с морковью	125	216,57
2	217	Тыква запеченная	200	57,6
3	566	Чай без сахара	200	1,04
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 72,06 Жиры – 68,63 Углеводы – 163,61 Ккал – 1560,35		

Варианты диеты с пониженной калорийностью
Низкокалорийная диета (НКД)
Диеты № 8, 8а, 8о, 9а, 10с

		<i>Суббота</i>		
№	Номер карточки	Наименование блюд	выход	к/кал
		<i>Завтрак</i>		
1	236 В-3	Каша геркулес молочная	0,250	218,59
2	557	Сыр	0,030	103,4
3	486 В-2	Чай с молоком без сахара	0,200	27,69
		<i>II завтрак</i>		
1	417	Яблоки свежие	0,200	88,8
2	490	Отвар шиповника	0,200	43,88
		<i>Обед</i>		
1	111 В-1	Рассольник	0,400	152,25
2	264 В-3	Мяс, шпигованное овощами	0,070	206,2
3	15 В-2	Салат из свежей капусты с морковью и луком	110	76,1
4	479	Компот из сухофруктов без сахара	0,200	74,29
		<i>Полдник</i>		
1		Сок томатный	0,200	33,0
		<i>Ужин</i>		
1	329 В-2	Котлеты рыбные паровые	0,85	165,06
2	381 В-2	Картофельное пюре с тушеной капустой и зеленым горошком	120	103,83
3	566	Чай без сахара	0,200	1,04

<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5%	0,200	100,2
		Белки – 67,79 Жиры – 66,51 Углеводы – 131,14 Ккал – 1304,3		

**Варианты диеты с пониженной калорийностью
Низкокалорийная диета (НКД)
Диеты № 8, 8а, 8о, 9а, 10с**

Воскресенье				
№	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	557	Сыр	0,030	103,4
2	353	Омлет паровой	0,100	161,44
3	486 В-2	Чай с молоком без сахара	0,200	27,69
<i>Ползтрак</i>				
1	417	Яблоки свежие	0,200	88,8
2	490	Отвар шиповника	0,200	43,8
<i>Обед</i>				
1	107 В-1	Борщ из свежей капусты	0,500	166,91
2	261 В-3	Мясо отварное	0,050	181,2
3	237 В-2	Перловая рассыпчатая	0,150	190,33
4	28	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	0,125	92,21
5	479	Компот из сухофруктов без сахара	0,200	74,29
<i>Полдник</i>				
1	364 В-2	Творог со сметаной	0,880	119,07
2	501	Сок томатный	0,200	33,0
<i>Ужин</i>				
1	559	Колбаса докторская	0,034	87,3
2	197	Голубцы, фаршированные морковью	150/50	195,27
3	566	Чай без сахара	0,200	1,04
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5 %	0,200	100,2
		Белки – 84,26 Жиры – 74,37 Углеводы – 164,89 Ккал – 1666,0		

Варианты диеты с повышенным количеством белка
 Высокобелковая диета (ВБД)
 Диеты № 4з, 4и, 5и, 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-1, R-2

№	Понедельник			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	235	Каша рисовая молочная	0,300	197,71
2	555	Масло сливочное	0,015	99,07
3	559	Колбаса докторская	0,34	87,3
4	556	Сыр	0,030	103,4
5	349	Яйцо отварное 1 шт.	0,040	62,84
6	486	Чай с молоком и сахаром	0,200	106,69
<i>II завтрак</i>				
1	363	Творог кальцинированный	0,100	237,62
2	490	Отвар цитронника	0,200	43,88
<i>Обед</i>				
1	107 В-2	Борщ из свежей капусты со сметаной	0,400	207,16
2	260 В-	Мясо отварное	0,100	355,92
3	240 В-2	Гречка рассыпчатая	0,110	187,23
4	479	Компот из сухофруктов с сахаром	0,200	116,695
<i>Полдник</i>				
1	470	Яблоки печеные	0,140	90,12
2	570	Йогурт 1,5%	0,200	107,0
<i>Ужин</i>				
1	315 В-5	Хек отварной	0,200	183,52
2	151 В-2	Картофель отварной	0,150	164,71
3	7В В-2	Салат из моркови и яблок	0,120	96,44
4	406	Чай с молоком и сахаром	0,200	106,69
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5 %	0,200	100,2
		Белки – 141,8 Жиры – 125,4 Углеводы – 239,59 Ккал – 2654,16		

Варианты диеты с повышенным количеством белка

Высокобелковая диета (ВБД)

Диеты № 4з, 4аг, 5п, 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-1, R-2

№	Вторник			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	238	Каша пшеничная молочная	0,250	269,57
2	353 В-1	Омлет паровой	0,150	248,15
3		Чай без сахара	0,200	1,04
<i>II завтрак</i>				
1	490	Отвар шиповника	0,200	43,88
<i>Обед</i>				
1	113 В-1	Суп овощной с перловой	0,400	229,98
2	303 В-2	Куры отварные	0,100	342,35
3	152 В-1	Картофельное пюре	0,200	161,27
4	7 В-2	Омлет из моркови и яблок	0,120	96,44
5	479	Компот из сухофруктов с сахаром	0,200	116,695
<i>Полдник</i>				
1	417	Яблоко свежее	0,200	88,8
<i>Ужин</i>				
1	261 В-2	Мясо отварное	0,75	269,56
2	232	Рагу овощное	0,170	239,25
3	486	Чай с молоком	0,200	107,57
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5 %	0,200	100,2
		Белки – 112,13 Жиры – 119,36 Углеводы – 223,6 Квал – 2418		

Варианты диеты с повышенным количеством белка

Высокобелковая диета (ВБД)

Диеты № 4з, 4аг, 5п, 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-1, R-2

№	Среда			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	236	Каша геркулес молочная	0,250	238,55
2	559	Колбаса докторская	0,034	87,3
3	557	Сыр	0,030	103,4
4	349	Яйцо отварное	0,040	62,84
5	486	Чай сладкий с молоком	0,200	107,57

		<i>II завтрак</i>		
1	364	Творог свежий со сметаной	0,120	205,72
2	490	Отвар шиповника	0,200	43,88
		<i>Обед</i>		
1	115 В-1	Суп крестьянский с перловкой	0,500	225,14
2	261 В-2	Мясо отварное	0,75	269,56
3	206	Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом	0,260	283,7
4	479	Компот из сухофруктов	0,200	116,69
		<i>Полдние</i>		
1	417	Яблоки свежие	0,200	88,8
		<i>Ужин</i>		
1	329 (1)	Котлеты рыбные паровые (филе судака)	0,120	177,607
2	151 В-1	Картофель отварной с мясом	0,150	145,245
3	12 В-1	Салат из отварных овощей	120	162,1
4	482	Чай сладкий	0,200	80,92
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кефир 2,5%	0,200	100,2
		Белки – 116,6 Жиры – 119,505 Углеводы – 239,34 Калл – 2499,3		

Варианты диеты с повышенным количеством белка

Высокобелковая диета (ВБД)

Диеты № 4з, 4аг, 5п, 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-1, R-2

<i>Четверг</i>				
№	Номер карточка	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	240 В-1	Каша гречневая молочная	0,300	235,37
2	557	Сыр голландский	0,030	103,4
3	349	Яйцо отварное 1 шт.	0,040	62,84
4	486	Чай сладкий с молоком	0,200	107,57
<i>II завтрак</i>				
1	490	Отвар шиповника	0,200	43,88
<i>Обед</i>				
1	102 В-1	Щи из свежей капусты со сметаной	0,500	119,49
2	294 В-3	Рулет мясной, фаршированный омлетом	0,130	418,77
3	38	Нера кабачковая	0,120	135,61
4	479	Компот из сухофруктов	0,200	116,695

		<i>Полдник</i>		
1	417	Яблоки свежие	0,200	88,8
		<i>Ужин</i>		
1	236 В-1	Каша геркулес молотая	0,250	238,55
2	369	Пудинг творожный	0,220	537,7
3	482	Чай сладкий	0,200	80,92
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кофир 2,5%	0,200	100,2
		Белки - 109,91 Жиры - 101,195 Углеводы - 259,555 Ккал - 2389		

Варианты диеты с повышенным количеством белка

Высокобелковая диета (ВБД)

Диеты № 4з, 4аг, 5и, 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-1, R-2

№	Пятница			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
		<i>Завтрак</i>		
1	235	Каша рисовая молочная	0,300	197,71
2	353 В-1	Омлет паровой	0,150	248,15
3	486	Чай сладкий с молоком	0,200	107,57
		<i>II завтрак</i>		
1	556	Сыр голландский	0,030	103,4
2	490	Отвар шиповника	0,200	43,88
		<i>Обед</i>		
1	79	Суп гороховый на бульоне	0,400	319,85
2	261 (1)	Отварное мясо	0,100	355,92
3	184	Тушеная капуста	0,200	94,274
4	479	Компот из сухофруктов	0,200	116,695
		<i>Полдник</i>		
1	417	Яблоки свежие	0,200	88,8
		<i>Ужин</i>		
1	315 В-2	Рыба отварная	0,200	284,12
2	381	Картофельное пюре, горошек зеленый (консерв.) с тушеной капустой	0,150	120,17
3	486 В-2	Чай сладкий	0,200	1,04
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кофир 3,2%	0,200	112,8
		Белки - 144,549 Жиры - 95,775 Углеводы - 188,547 Ккал - 2194,4		

Варианты диеты с повышенным количеством белка

Высокобелковая диета (ВБД)

Диеты № 4э, 4аг, 5п, 7в, 7г, 9б, 10б, 11, R-1, R-2

№	Суббота			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	238	Каша из пшеничной крупы молочная	300	238,945
2	556	Сыр	30	103,4
3	559	Колбаса отварная	34	87,3
4	555	Масло сливочное	15	99,07
5	483	Чай с лимонной цедрой	200	81,49
<i>II завтрак</i>				
1	417	Яблоки	200	88,8
2	349	Яйцо отварное 2 шт.	80	125,68
3	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Обед</i>				
1	113 В-3	Суп овощной с крупой «Геркулес»	400	202,27
2	269	Бефстроганов из отварного мяса	100	405,21
3	240 В-2	Каша гречневая рассыпчатая	110	187,23
4	2 В-3	Салат из отварной свеклы с яблоками	95	101,17
5	479	Компот из сухофруктов	200	116,695
<i>Полдник</i>				
1	417	Яблоки свежие	200	88,8
<i>Ужин</i>				
1	71 (1)	Суп молочный гречневый	500	412,4
2	373 (1)	Сырники творожные со сметаной	170	469,26
3	482	Чай без сахара	200	1,04
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 130,06		
		Жиры – 142,82		
		Углеводы – 287		
		Ккал – 2953,2		

Варианты диеты с повышенным количеством белка
 Высокобелковая диета (ВБД)
 Диеты № 4э, 4аг, 5н, 7н, 7г, 9б, 10б, 11, R-1, R-2

№	Воскресенье			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	236	Каша геркулес молочная	60	255,17
2	353 В-1	Омлет паровой	150	248,15
3	555	Масло сливочное	15	99,07
4	482	Чай сладкий	200	80,92
<i>II завтрак</i>				
1		Сыр	30	103,4
2	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Обед</i>				
1	534	Суп с макаронными изделиями	500	393,22
2	261 (1)	Отварное мясо	100	355,92
3	232	Рагу из овощей	170	289,25
4	479	Компот из сухофруктов	200	116,695
<i>Полдник</i>				
1	495	Сок фруктовый	200	90,94
<i>Ужин</i>				
1	396	Пудинг творожно-морковный	220	537,7
2	234	Каша манная молочная	200	183,9
3	482	Чай сладкий	200	80,92
<i>На ночь 21,00</i>				
1	503	Кефир 2,5%	0,200	100,2
		Белки – 138,15 Жиры – 129,0 Углеводы – 303,8 Ккал – 2929		

Варианты диеты с механическим и химическим щажением

Щадящая диета (ЩД)
Диеты № 1б, 4б, 4в, 5п

№	Понедельник			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	235	Каша рисовая молочная протертая сладкая	300	197,71
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	349 В-2	Яйцо всмятку 1 шт.	40	62,84
4		Сушарки из белого хлеба	-	105,48
5	486	Чай с молоком некрепкий	200	27,73
<i>II завтрак</i>				
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Обед</i>				
1	87 В-2	Суп-пюре из овощей	400	344,4
2	274 В-4	Суфле из вареного мяса паровое	90	285,7
3	432	Кисель из яблочк	200	140,34
<i>Полдник</i>				
1	495	Сок фруктовый пополам с кипяченой водой	200	90,94
2	563	Сушарки		105,48
<i>Ужин</i>				
1	367 В-2	Суфле творожное паровое	125	214,99
2	436	Молочный кисель	200	155,3
<i>На ночь 21.00</i>				
1	502	Молоко теплое	200	106,6
Строго соблюдать температурный режим и рацион питания!				
		Белки – 76,86 Жиры – 64,26 Углеводы – 273,65 Ккал – 1980,4		

Варианты диеты с механическим и химическим щажением

Щадящая диета (ЩД)
Диеты № 1б, 4б, 4в, 5п

№	Вторник			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	235	Каша рисовая молочная (протертая)	300	197,71
2	353 В-2	Омлет паровой	100	161,44
3	482	Некрепкий чай с сахаром	200	80,92

		<i>Позитрак</i>			
1	563	Сухарики из муки в/с	0,45	105,48	
2	432	Кисель из сухофруктов	200	140,34	
		<i>Обед</i>			
1		Суп вегетарианский с вермишелью	500	171,23	
2	273	Пюре из отварного мяса	90	232,56	
3	436	Кисель молочный	200	155,3	
		<i>Полдник</i>			
1	470	Яблоки печеные	140	90,12	
		<i>Ужин</i>			
1	241 В-2	Каша ячневая слизнистая	250	226,88	
2	367 В-2	Творожное суфле	125	214,99	
3		Чай некрепкий	200	1,04	
		<i>На ночь 21.00</i>			
1	302	Молоко теплое	200	106,6	
Строго соблюдать температурный режим и рацион питания!					
		Белки – 78,48 Жиры – 61,63 Углеводы – 253,81 Ккал – 1884,1			

Варианты диеты с механическим и химическим щажением
Щадящая диета (ЩД)
Диеты № 1б, 4б, 4в, 5и

№	Среды			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
		<i>Завтрак</i>		
1	236 В-2	Каша геркулес слизнистая, молочная, жидкая	250	238,55
2	366	Творожная паста	90	172,0
3	366 В-2	Чай некрепкий с молоком	200	27,73
		<i>Позитрак</i>		
1	570	Йогурт 1,5%	200	107,6
		<i>Обед</i>		
1	87 В-2	Суп-пюре из овощей	400	344,4
2	278 В-4	Кнели мясные паровые	110	269,9
3	235	Каша рисовая молочная протертая	300	197,71
4	432	Кисель из сухофруктов	200	140,34
		<i>Полдник</i>		
1	490	Отвар лимонника, сухари	200	43,88
		<i>Ужин</i>		
1	329 В-2	Котлеты рыбные паровые	85	165,06
2	152 В-1	Картофельное пюре	200	161,27
3	482	Чай некрепкий с сахаром	200	80,92

		<i>На ночь 21.00</i>		
1	502	Молоко теплое	200	106,6
Строго соблюдать температурный режим и рацион питания!				
		Белки – 93,6 Жиры – 67,55 Углеводы – 268,065 Ккал – 2055,1		

Варианты диеты с механическим и химическим щажением
Щадящая диета (ЩД)
Диеты № 1б, 4б, 4в, 5и

№	Четверг			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	256	Отварная вермишель с мясом	40	201,17
2	349	Яйцо отварное всмятку 1 шт.	40	62,84
3	486	Чай некрепкий с молоком	200	27,73
<i>II завтрак</i>				
1	570	Йогурт 1,5%	200	107,0
<i>Обед</i>				
1	80	Суп мясной с протертыми овощами	500	260,5
2	296 В-3	Запеканка картофельная с мясом протертая	230	393,68
3	12 В-2	Салат из вареных овощей	100	106,22
4	432	Кисель из сухофруктов	200	140,34
<i>Полдник</i>				
1	495	Сок фруктовый	200	90,94
2	349 В-2	Сухарник		105,48
<i>Ужин</i>				
1	315 В-2	Рыба отварная	60	72,83
2	240 В-2	Каша гречневая молочная вязкая	250	226,12
3	436	Молочный кисель	200	155,3
<i>На ночь 21.00</i>				
1	502	Молоко теплое	200	106,6
Строго соблюдать температурный режим и рацион питания!				
		Белки – 93,34 Жиры – 70,08 Углеводы – 263,17 Ккал – 2056		

Варианты диеты с механическим и химическим щажением

Щадящая диета (ЩД)
Диеты № 16, 4б, 4в, 5п

№	Пятница			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	235	Каша рисовая, молочная, протертая	300	197,71
2	353 В-2	Омлет паровой	100	161,44
3	482	Некрепкий чай с сахаром	200	80,92
<i>II завтрак</i>				
1	349 В-2	Сухарики из муки в/с неподжаренные	0,45	105,48
2	432	Кисель из сухофруктов	200	140,34
<i>Обед</i>				
1	534	Суп с макаронными изделиями	500	171,23
2	273 В-	Пюре из отварного мяса	90	232,56
3	436	Кисель молочный	200	155,3
<i>Полдник</i>				
1	470	Яблоки печеные	140	90,12
<i>Ужин</i>				
1	241 В-2	Каша ячневая слизистая	250	226,88
2	367 В-2	Творожное суфле	125	214,99
3	482	Чай некрепкий	200	1,04
<i>На ночь 21.00</i>				
1	502	Молоко теплое	200	106,6
Строго соблюдать температурный режим и рацион питания!				
		Белки – 78,48 Жиры – 61,63 Углеводы – 253,81 Ккал – 1884,1		

Варианты диеты с механическим и химическим щажением

Щадящая диета (ЩД)
Диеты № 16, 4б, 4в, 5п

№	Суббота			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	236 В-2	Каша геркулесовая молочная, жидкая	250	238,55
2	349 В-2	Яблоко свежее 1 шт.	40	62,84
3	482	Чай некрепкий с сахаром	200	80,92

		<i>Поздний завтрак</i>		
1	570	Йогурт 1,5%	200	173,4
		<i>Обед</i>		
1	86	Суп-пюре из цветной капусты	500	470,41
2	281 В-3	Фрикадельки из отварного мяса	60	196,55
3	479	Компот из сухофруктов	200	116,695
		<i>Полдник</i>		
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
2	349 В-2	Сухарики	0,045	105,48
		<i>Ужин</i>		
1	325 В-2	Суфле рыбное паровое	90	145,92
2	152 В-1	Картофельное пюре	200	161,27
3	432	Кнессель из сухофруктов	200	140,34
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	502	Молоко теплое	200	106,6
Строго соблюдать температурный режим и рацион питания!				
		Белки – 78,52 Жиры – 59,79 Углеводы – 297,835 Ккал – 2043		

Варианты диеты с механическим и химическим щажением
Щадящая диета (ЩД)
Диеты № 1б, 4б, 4и, 5и

		Воскресенье		
№	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
		<i>Завтрак</i>		
1	241 В-1	Каша овсяная молочная жидкая	100	209,08
2	555	Масло сливочное	15	99,7
3	482	Чай некрепкий	200	1,04
		<i>II завтрак</i>		
1	495	Сок фруктовый (яблочный)	200	90,94
		<i>Обед</i>		
1	534	Суп с макаронными изделиями	500	171,23
2	282 В-4	Котлеты паровые		
3	235	Рисовая каша молочная	300	197,71
4	432	Кнессель из сухофруктов	200	140,34
		<i>Полдник</i>		
1	570	Йогурт 1,5%	200	107,0

<i>Ужин</i>				
1	329 В-2	Котлеты рыбные	215	301,67
2	152	Картофельное пюре	200	161,27
3	366 В-2	Творожная паста	90	172,0
4	482	Чай некрепкий	200	1,04
<i>На ночь 21.00</i>				
1	502	Молоко теплое	200	106,6
Строго соблюдать температурный режим и рацион питания!				
		Белки – 73,05 Жиры – 54,99 Углеводы – 241,37 Ккал – 1753,0		

Варианты диеты с пониженным количеством белка
Низкобелковая диета (НБД)
Диеты № 7а, 7б

Понедельник				
№	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	240 В-2	Каша гречневая молочная вязкая, без соли	250	226,12
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	169	Котлеты морковные без соли	130	204,6
4	482	Чай		80,92
<i>II завтрак</i>				
1	470	Яблоки печеные	200	90,12
<i>Обед</i>				
1	107 В-1	Борщ вегетарианский со сметаной без соли, полпорции	500	166,91
2	296 В-2	Запеканка картофельная с мясом без соли	160	288,23
3	432	Кисель из сухофруктов	200	153,528
<i>Полдник</i>				
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Ужин</i>				
1	32 В-1	Винегрет весенний с растительным маслом	110	127,3
2	482	Чай сладкий	200	80,92
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 2,5%	200	100,2
		Белки – 42,78 Жиры – 65,27 Углеводы – 225,66 Ккал – 1661,8		

Варианты диеты с пониженным количеством белка

Низкобелковая диета (НБД)

Диеты № 7а, 7б

№	Вторник			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	234	Каша манная молочная без соли	200	231,7
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	482	Чай с сахаром	200	80,92
<i>II завтрак</i>				
1	495	Сок фруктовый	200	90,94
<i>Обед</i>				
1	112 В-2	Овощной суп вегетарианский без соли	400	188,8
2	282 В-3	Котлеты паровые	65	193,66
3	235 В-2	Рис рассыпчатый	110	32,98
4	479	Компот из сухофруктов	200	116,695
<i>Полдник</i>				
1	221	Запеканка из тыквы с яблоками без соли	190	165,3935
2	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Ужин</i>				
1	197	Голубцы, фаршированные морковью	150/50	195,2725
2	2 В-1	Салат из отварной свеклы с яблоками	120	97,39
3	482	Чай	200	80,92
<i>На ночь 21.00</i>				
1	503	Кефир 3,2%	200	112,8
		Белки – 43,959 Жиры – 65,36 Углеводы – 241,49 Ккал – 1730,4		

Варианты диеты с пониженным количеством белка

Низкобелковая диета (НБД)

Диеты № 7а, 7б

№	Среда			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	234	Каша манная молочная протертая без соли	200	231,7
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	482	Чай с сахаром	200	80,92

		<i>Позитрак</i>		
1	495	Сок фруктовый	200	90,94
		<i>Обед</i>		
1	112 В-2	Овощной суп вегетарианский без соли	400	130,35
2	282 В-2	Кислеты паровые	95	247,34
3	235 В-2	Рис рассыпчатый	110	32,98
4	479	Компот из сухофруктов	200	116,695
		<i>Полдник</i>		
1	221	Запеканка из тыквы с яблоками без соли	190	165,393
		<i>Ужин</i>		
1	197	Голубцы, фаршированные морковью	150	195,272
2	2 В-3	Салат из отварной свеклы с яблоками	95	101,17
3	482	Чай	200	80,92
		<i>На ночь 21.00</i>		
1	503	Кефир 3,2 %	200	112,8
		Белки – 46,669		
		Жиры – 68,069		
		Углеводы – 222,06		
		Ккал – 1687		

Варианты диеты с пониженным количеством белка
Низкобелковая диета (НБД)
Диеты № 7а, 7б

		<i>Четверг</i>		
№	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/ккал
		<i>Завтрак</i>		
1	241 В-2	Каша ячневая молочная вязкая	250	226,88
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	482	Чай с сахаром	200	80,92
		<i>Позитрак</i>		
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
		<i>Обед</i>		
1	102 В-1	Щи из цветной капусты без соли	500	119,49
2	303 В-3	Куры отварные без соли	75	334,56
3	152 В-1	Картофельное пюре без соли	200	161,27
4	177 В-1	Пюре свекловичное	160	138,445
5	432	Кисель из сухофруктов	200	140,34
		<i>Полдник</i>		
1	470	Яблоки печеные	200	90,12
2	495	Сок фруктовый	200	90,94

		<i>Ужин</i>		
1	32 В-2	Винегрет осенний с растительным маслом	200	169,0
2	162	Зрелы картофельные с овощами	200	275,305
3	482	Чай сладкий	200	80,92
<i>На ночь 21,00</i>				
1	504	Кефир 3,2%	200	112,8
		Белки – 57,787 Жиры – 89,914 Углеводы – 281,013 Ккал – 2164,4		

Варианты диеты с пониженным количеством белка
Низкобелковая диета (НБД)
Диеты № 7а, 7б

№	Питание			
	Номер карточки	Наименование блюда	выход	к/кал
<i>Завтрак</i>				
1	238	Каша пшеница молочная без соли	0,200	269,57
2		Сметана 20%	0,025	50,88
3		Чай сладкий	200	80,92
<i>II завтрак</i>				
1	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Обед</i>				
1	82 В-2	Суп пюре из картофеля	400	270,7
2	261 В-3	Мясо отварное	50	181,2
3	256	Макаронны отварные	40	201,17
4	431	Кисель из пшеницы	200	116,409
<i>Полдник</i>				
1	495	Сок фруктовый	200	90,94
2	470	Яблоки печеные	200	90,12
<i>Ужин</i>				
1	196	Котлеты капустно-морковные	200	201,184
2	24	Салат из свежих помидоров	120	69,5
3		Чай сладкий	200	80,92
<i>На ночь 21,00</i>				
1	504	Кефир 3,2%	200	112,8
		Белки – 50,311 Жиры – 57,869 Углеводы – 284,167 Ккал – 1860		

Варианты диеты с пониженным количеством белка

Низкобелковая диета (НБД)

Диеты № 7а, 7б

№	Суббота			
	Номер карточки	Наименование блюд	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	234	Каша манная молочная протертая без соли	200	231,7
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	482	Чай с сахаром	200	80,92
<i>II завтрак</i>				
1	495	Сок фруктовый	200	90,94
<i>Обед</i>				
1	112 В-2	Овощной суп вегетарианский без соли	400	130,35
2	282 В-2	Котлеты паровые	95	247,34
3	235 В-2	Рис рассыпчатый	110	32,98
4	479	Компот из сухофруктов	200	116,695
<i>Полдние</i>				
1	221	Запеканка из тыквы с яблоками без соли	190	165,393
<i>Ужин</i>				
1	197	Голубцы, фаршированные морковью	150	195,272
2	2 В-3	Салат из отварной свеклы с яблоками	95	101,17
3	482	Чай	200	80,92
<i>На ночь 21.00</i>				
1	504	Кефир 3,2%	200	112,8
		Белки – 46,669 Жиры – 68,069 Углеводы – 222,06 Ккал – 1687		

Варианты диеты с пониженным количеством белка

Низкобелковая диета (НБД)

Диеты № 7а, 7б

№	Воскресенье			
	Номер карточки	Наименование блюд	выход	к/ккал
<i>Завтрак</i>				
1	234	Каша манная молочная без соли	200	231,7
2	555	Масло сливочное	15	99,07
3	482	Чай с сахаром	200	80,92

<i>II завтрак</i>				
1	495	Сок фруктовый	200	90,94
<i>Обед</i>				
1	112 В-2	Овощной суп вегетарианский без соли	400	188,8
2	282 В-2	Котлеты паровые	65	193,66
3	235 В-2	Рис рассыпчатый	110	32,98
4	479	Компот из сухофруктов	200	116,695
<i>Полдник</i>				
1	221	Запеканка из тыквы с яблоками без соли	190	165,3935
2	490	Отвар шиповника	200	43,88
<i>Ужин</i>				
1	197	Голубцы, фаршированные морковью	150/50	195,2725
2	2 В-3	Салат из отварной свеклы с яблоками	120	97,39
3	482	Чай	200	80,92
<i>На ночь 21.00</i>				
1	504	Кефир 3,2%	200	112,8
		Белки – 43,959 Жиры – 65,36 Углеводы – 241,49 Квал – 1730,4		

II вариант

Примерное семидневное меню составлено согласно действующим нормативным документам

Понедельник

<i>Сухой паек на каждый день</i>			
№ п/п	Наименование блюда	Дни	Выход
1	Хлеб белый пшеничный		200
2	Хлеб ржаной	В	150
3	Масло сливочное	всем	15
4	Сахар	8, 9, 4, 5п	30
5	Чай	всем	2
<i>Завтрак</i>			
1	Каша рисовая молочная с сахаром	1, 5, 10, 15	200
2	Каша ячневая молочная без сахара	9, 8	200
3	Каша рисовая молочная протертая	1а, 1б	200
4	Каша рисовая на воде	4, 4б, 5а	200

5	Сыр	1, 5, 4а, 8, 9, 11, 15, 10, 7	0,014
6	Колбаса докторская	1, 5, 7, 10, 4а, 8, 9, 11, 15	9
7	Яйцо отварное	1, 5, 7, 10, 8, 9, 10, 15	1 шт
2-й завтрак			
1	Яблоки	5, 7, 10, 8, 9, 11, 15	100
2	Яблоки печеные	1а, 1б, 4б, 4, 5а	55
Обед			
1	Борщ из свежей капусты со сметаной	5, 9, 15, 10, 7 (7, 10 без соли)	400
2	Суп-пюре морковный	1	400
3	Рулет мясной, фарш, яйцом, гречкой	1, 5, 10, 7	90/150
4	Мясо отварное с гречкой	9, 8	55/150
5	Мясо тушеное с макаронами	15	210
6	Салат из свежих овощей	5, 15, 10, 9, 7	120
7	Салат из отварной свеклы	1	70
8	Компот из сухофруктов с сахаром	5, 10, 15, 7	200
9	Компот из сухофруктов без сахара	9	200
10	Кисель из сухофруктов	1	200
11	Суфле мясное паровое	1а, 5а, 5а, 4, 4а	90
	17.00 Полдник – соки	5, 8, 9, 7, 10, 15	100
Ужин			
1	Каша манная молочная с сахаром	1, 5, 7, 10, 10с	200
2	Каша пшеничная молочная с сахаром	15, 11	200
3	Каша пшеничная без сахара	8, 9	200
4	Творог со сметаной с сахаром	5, 7, 10, 15, 11	80
5	Творог со сметаной без сахара	8, 9	86
6	Рыба жареная	15	180
7	Котлеты рыбные паровые	1а, 5а, 4б, 4, 4а, 5а	2 шт. (по 0,090)
8	Рыба запеченная	5, 7, 10, 11с, 9, 8	180
На ночь 21.00			
1	Кефир	5, 7, 8, 9, 10, 15	100
2	Молоко	1, 1а, 5а	200

Вторник

№ п/п	Наименование блюда	Диеты	Выход
Завтрак			
1	Каша геркулесовая молочная с сахаром	1, 5, 7, 10, 15, 10с	200
2	Каша геркулес на воде	4, 4б, 4в, 5п	200
3	Каша геркулес молочная без сахара	8, 9	200
4	Колбаса докторская	1, 5, 8, 9, 4в, 7, 10, 11, 15, 10с	9
5	Сыр	1, 5, 8, 9, 4в, 11	14
6	Яйцо отварное	15, 5, 7, 10, 8, 9, 1, 4в	1 шт.
2-й завтрак			
1	Яблоки свежие	4в, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15	100
2	Яблоки печеные	1, 4, 4б, 4в, 5п	55
Обед			
1	Суп рисовый вегетарианский	1, 5, 7, 10, 4в, 11, 15	400
2	Суп-свекольник со сметаной	8, 9	400
3	Суп-покре овощной	1а, 1б, 4б, 4, 5п	400
4	Картофельная запеканка с мясом	1, 5, 10, 7, 10с	250
5	Суфле мясное, паровое	1а, 1б, 4, 4б, 5п	90
6	Мясо отварное с тушеной капустой	8, 9, 15, 11	65/150
7	Салат из свежих овощей	5, 7, 10, 15, 8, 9	120
8	Салат из отварной свеклы	1	70
9	Компот из сухофруктов с сахаром	5, 7, 10, 11, 15	200
10	Компот из сухофруктов без сахара	8, 9	200
11	Кисель из сухофруктов с сахаром	1, 1а, 1б, 4, 4б, 4в	200
Полдник			
1	Сок яблочный	4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15	100
Ужин			
1	Каша манная молочная протертая с сахаром	1, 1а, 1б, 5а	200
2	Каша гречневая молочная без сахара	8, 9	200

3	Каша гречневая молочная и сахаром	5, 4в, 7, 10, 11, 15	200
4	Булочки сладкие	1б, 7, 10	120
5	Творожная запеканка со сметаной с сахаром	1, 1а, 1б, 4, 4б, 4в, 5, 7, 10, 11, 15	95/10
6	Творожная запеканка со сметаной без сахара	8, 9	95
На ночь 21.00			
1	Кефир	4, 4б, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15, 5п	100
2	Молоко	1, 1а, 1б, 5а	200

Среда

№ п/п	Наименование блюда	Диеты	Выход
Завтрак			
1	Каша пшеничная молочная с сахаром	1, 5, 10, 15, 7	200
2	Каша пшеничная молочная без сахара	9, 8	200
3	Каша рисовая на воде протертая	1а, 1б, 4б, 4в, 5п	200
4	Яйцо отварное	15, 10, 7, 8, 9, 5, 4в, 4	1 шт.
5	Колбаса докторская	1, 5, 7, 10, 4в, 8, 9, 11, 15	9
6	Сыр	1, 5, 4в, 8, 9, 11, 15, 10, 17	14
2-й завтрак			
1	Сок	5, 7, 9, 10, 15	100
Обед			
1	Суп геркулес протертый	1, 1а, 5а, 5в, 4, 4в	400
2	Суп перловый	5, 10, 7	400
3	Суп-рассольник со сметаной	15, 9, 8	400
4	Котлеты мясные паровые с картофельным пюре	1, 1а, 5а, 5в, 4, 4в	75/150
5	Перед, фаршированный мясом с гречкой	9, 8	230
6	Перед, фаршированный мясом с рисом	15, 7, 10, 5	230
7	Баклажановая икра	15, 9, 5, 10, 7	100
8	Салат из отварной свеклы	1	70
9	Компот из сухофруктов с сахаром	15, 5, 10, 7	200
10	Компот из сухофруктов без сахара	9	200
11	Кисель из сухофруктов	1, 1а, 4, 5в, 4в	200

Полдник			
1	Яблоки запеченные	1, 1а, 5а, 5и, 4, 4в	55
2	Яблоки свежие	5, 7, 9, 10, 15	100
Ужин			
1	Рыба жареная	15	180
2	Рыба запеченная	5, 7, 8, 9, 10	180
3	Котлеты рыбные паровые	1, 1а, 5а, 5и, 4, 4в	2 шт (по 0,090 гр.)
4	Картофельное пюре	15, 10, 7, 5, 1	200
5	Капуста тушеная	8, 9	200
6	Каша гречневая вязкая	1, 1и, 5а, 5и, 4, 4в	150
7	Творог со сметаной без сахара	8, 9	80
8	Сырники творожные со сметаной	15, 10, 7, 5	90
9	К чаю конфеты	15, 1, 5, 10	15
10	Чай без сахара	8, 9	200
На ночь 21.00			
1	Кефир	8, 9, 5, 7, 10, 15, 5и	100
2	Молоко	1, 1а, 5а	200

Четверг

№ п/п	Наименование блюда	Диеты	Выход
Завтрак			
1	Каша геркулес молочная с сахаром	1, 5, 10, 15	250
2	Каша геркулес молочная без сахара	9	250
3	Сыр	5, 7, 10, 4в, 8, 9, 15	14
4	Колбаса докторская	всем	9
2-й завтрак			
1	Сок	5, 7, 10, 8, 9, 15	100
Обед			
1	Суп-затира домашний	5, 7, 10, 15	400
2	Суп-пюре гречневый	1, 1а, 5а, 5и	400
3	Щи из свежей капусты	8, 9	400
4	Плов с курицей	7, 10, 15	230
5	Суфле куриное паровое	1а, 1б, 4, 4б, 5и, 5а	
6	Салат из свежих овощей	10, 15, 5, 9	120
7	Салат из отварной свеклы	1	70
8	Какао с молоком	15, 5, 10, 7	200

9	Компот из сухофруктов без сахара	9, 8	200
10	Кисель из сухофруктов	1, 1а, 5а, 5и, 4, 4и	200
11	Каша рисовая вязкая	1, 1а, 5а, 5и, 4, 4и	15
12	Куры отварные	8, 9, 5	90
13	Каша перловая рассычатая	8, 9, 5	150
Полдник			
1			
Ужин			
1	Кнели паровые с рисом вязким	1а, 1б, 5и, 4, 4б	115/150
2	Мясо отварное	8, 9	65
3	Бефстроганов с капустой тушеной	15, 5, 7, 10, 8, 9, 11	60/150
4	Суфле творожное с морковью со сметаной без сахара	8, 9	125/105
5	Салат из отварной свеклы	Всеи	70
6	Печенье к чаю	1, 15, 10, 5	15
7	Суфле творожное с морковью, сметаной и сахаром	5, 7, 10, 15	130/10
На ночь 21.00			
1	Кефир	5, 7, 10, 15, 5и, 4, 4и	100
2	Молоко	1, 1а, 5а	200

Пятница

№ п/п	Наименование блюд	Диеты	Выход
Завтрак			
1	Каша манная молочная с сахаром	1, 5, 10, 15	200
2	Каша геркулесовая молочная без сахара	9	200
3	Сыр	Всеи	14
4	Колбаса докторская	Всеи	9
2-й завтрак			
1	Сок	5, 7, 9, 10, 15	100
Обед			
1	Суп-свекольник со сметаной	15, 5, 7, 10, 8, 9	400
2	Суп-шоре ячневый	1а, 1б, 4, 4б, 5и	400
3	Рыба жареная с картофельным пюре	15, 11	180/200
4	Рыба запеченная с картофельным пюре	1, 5, 7, 10, 10с	180/200
5	Котлеты рыбные паровые	1а, 1б, 4, 4б, 5и	180

6	Каша гречневая вязкая	1а, 1б, 4, 4б, 5н, 5а	150
7	Салат из отварной свеклы	1	70
8	Компот из сухофруктов без сахара	9	200
9	Компот из сухофруктов с сахаром	15, 5, 10	200
10	Кисель из сухофруктов	8	200
11	Баклажановая икра	5, 7, 10, 9, 8	100
Полдник			
1	Яблоки печеные	1, 1а, 5а, 5н, 4, 4а	55
2	Яблоки свежие	5, 7, 10, 8, 9, 10, 15	100
Ужин			
1	Каша геркулесовая молочная с сахаром	1, 1а, 5а	250
2	Суфле мясное	1, 1а, 5а, 5н, 4, 4а	75/150
3	Мясо отварное с перловкой	9, 8	85/150
4	Гуляш с макаронными изделиями	15, 10, 5, 7	75/150
5	Сырники творожные со сметаной и сахаром	1, 5, 15, 10, 7	90
6	Сырники творожные со сметаной без сахара	9, 8	85
7	Конфеты к чаю	1, 5, 10, 15	15
8	Салат из моркови и яблок	5, 7, 10, 8, 9, 15	120
На ночь 21,00			
1	Кефир	5н, 5, 7, 10, 8, 9, 15	100
2	Молоко	1, 1а, 5а	200

Суббота

№ п/п	Наименование блюда	Дневты	Выход
Завтрак			
1	Каша манная молочная с сахаром	1, 5, 10	200
2	Каша гречневая молочная без сахара	9, 8	200
3	Каша пшеничная молочная с сахаром	15	200
4	Колбаса докторская	1, 5, 8, 9, 4а, 7, 10, 11, 15, 10с	9
5	Сыр	1, 5, 8, 9, 4а, 11, 15	14
6	Яйцо отварное	15, 5, 7, 10, 8, 9, 4а	1 шт.
7	Каша манная молочная с сахаром жидкая	1а, 5а	200

2-й завтрак			
1	Сок	5, 7, 10, 15, 8, 9	100
Обед			
1	Суп рисовый	1, 15, 10, 5	400
2	Суп-свекольник со сметаной	9	400
3	Котлеты с картофельным пюре	1, 5	75/150
4	Мясо отварное с капустой тушеной	9	55/150
5	Мясо, тушеное с картофелем	15	55/150
6	Салат из свежих овощей	5, 15, 10, 9	120
7	Салат из отварной свеклы	1	70
8	Компот из сухофруктов без сахара	9	200
9	Компот из сухофруктов с сахаром	15, 5, 10	200
10	Кисель из сухофруктов	1	200
Полдник			
1	Яблоки печеные	1, 1а, 5а, 5и, 4, 4и	55
2	Яблоки свежие	5, 7, 10, 8, 9, 10, 15	100
Ужин			
1	Каша геркулес молочная с сахаром	1	200
2	Каша геркулес молочная без сахара	9, 8	200
3	Каша пшеница молочная с сахаром	10, 15, 5	200
4	Творог со сметаной и сахаром	7, 10, 15, 5	85
5	Печенье к чаю	1, 5, 10, 15	15
6	Творог со сметаной без сахара	8, 9	80
На ночь 21.00			
1	Кофир	5, 7, 10, 8, 9, 15, 5и	100
2	Молоко	1, 1а, 5а	200

Воскресенье

№ п/п	Наименование блюда	Дни	Выход
Буфетные продукты			
1	Хлеб белый пшеничный		300
2	Масло сливочное		0,015
3	Сахар		0,030
4	Чай		0,002
Завтрак			
1	Каша геркулес молочная с сахаром	1, 5, 10, 15	0,200
2	Каша геркулес молочная без сахара	9	0,200

3	Сыр	1, 5, 7, 10, 8, 9, 15	0,014
4	Колбаса докторская	Всеи	0,09
5	Каша геркулес молочная протертая с сахаром	1, 1а, 5а	200
6	Каша геркулес на воде	5а, 4, 4в	200
2-й завтрак			
1	Сок (яблока)	5, 7, 10, 8, 9, 15	0,100/ 0,100
2	Яблоко запеченное	1, 1а, 5а, 5а, 4, 4в	0,055
Обед			
1	Суп-пюре овощной	1	0,400
2	Суп гороховый со сметаной	9, 15, 8	0,400
3	Суфле мясное с гречкой	1, 5, 10	0,070/ 0,150
4	Мясо, тушенное с картофелем	15, 5, 7, 10	0,055/150
5	Салат из свежих овощей	5, 15, 10, 9	0,120
6	Салат из отварной свеклы	1	0,070
7	Компот из сухофруктов без сахара	9	0,200
8	Компот из сухофруктов с сахаром	15, 5, 10	0,200
9	Кисель из сухофруктов	1	0,200
10	Суп перловый со сметаной	5, 7, 10	400
11	Мясо отварное, капуста тушеная	8, 9	0,055/150
Подзине			
1	Яблоки печеные	1, 1а, 5а, 5а, 4, 4в	55
2	Яблоки свежие	5, 7, 10, 8, 9, 10, 15	100
Ужин			
1	Каша манная молочная с сахаром	1	0,250
2	Каша пшеничная молочная без сахара	9	0,250
3	Суп вермишелевый молочный с сахаром	5, 10, 15	0,400
4	Творожная запеканка со сметаной с сахаром	1, 5, 15, 10	0,090
5	Творожная запеканка со сметаной без сахара	9	0,085
6	Яйцо отварное	5, 7, 10, 15, 8, 9	1 шт.
7	Печенье к чаю	1, 5, 10, 15	0,015
На ночь 21.00			
1	Кефир	5, 7, 9, 8, 10, 15	100
2	Молоко	1, 1а, 5а	200

САУМАЛ, КУМЫС – диетические, лечебные потенциалы

Молоко кобылы человек стал употреблять в пищу давно. В Китае уже 3000 лет назад его считали целебным и священным продуктом. Гиппократ (около 460–377 гг. до н. э.) также приписывал этому напитку лечебные свойства, в частности, излечение чахотки. На Востоке его называли «лекарством, благословенным Аллахом».

Еще Чингисхан говорил: «В молоке кобылицы сила моих воинов, красота моих женщин и здоровье моих детей».

Кобылье молоко (саумал). Химический состав. Кобылье молоко представляет собой белую, с голубым оттенком жидкость немного терпкого вкуса. В нем удачно сочетаются основные пищевые ингредиенты: белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины. По содержанию питательных веществ и энергетической ценности молоко кобыл может конкурировать с молоком других видов животных.

Состав молока кобылицы значительно отличается от состава молока коровы и других животных. По сравнению с коровьим в нём содержится в 2 раза меньше белков, жира и минеральных веществ, почти в 1,5 раза больше лактозы, кобальта в 1,5, а меди – в 2,5 раза больше, чем в коровьем.

Кобылье молоко также обладает высокой биологической ценностью. Его белки и жир хорошо усваиваются. Жир молока имеет низкую температуру плавления – 21–23°C, содержит по сравнению с жиром коровьего молока меньше низкомолекулярных, но больше полинасыщенных жирных кислот. Количество полинасыщенных жирных кислот в нём почти в 10 раз выше, чем в коровьем.

Белки имеют хорошо сбалансированный аминокислотный состав. Кобылье молоко относится к молоку альбуминовой группы – белок кобыльего молока на 50% состоит из альбумина и на 50% из казеина, поэтому при свертывании образуется неплотный сгусток, белок выпадает в осадок в виде нежных мелких хлопьев.

Кобылье молоко в сравнении с материнским. Основной пищей детей в первые шесть месяцев жизни является материнское молоко. Этот возрастной период характеризуется выраженными признаками физиолого-биохимической незрелости организма, в частности, ферментных систем его пищеварительного тракта. Материнское молоко как монопродукт содержит все необходимые компоненты, поэтому его химический состав должен выражать формулу сбалансированного питания для данного возрастного периода. Причем за период лактации его состав изменяется в соответствии с физиологическими потребностями, особенно первых дней жизни ребенка.

По этим причинам большинство специалистов-педиатров считают замену материнского молока для новорожденных нежелательной. Однако в силу разных причин у женщин иногда частично или полностью исчезает молоко, и тогда встает серьезная проблема смешанного или искусственного вскармливания младенцев. При этом весьма важно подобрать молоко или такую молочную смесь, которая по своему составу была бы адаптирована к материнскому молоку и компенсировала бы детскому организму физиологическую потребность в питательных веществах. Этим требованиям в природе лучше всего соответствует кобылье молоко.

Лечебные свойства, высокая биологическая ценность кобыльего молока, хорошая усвояемость, многокомпонентные составляющие, характерные только для этого вида молока, позволяют его использовать как самостоятельный фактор также при лечении некоторых заболеваний и как эффективный базисный элемент при любой патологии внутренних органов. В последние годы кобылье молоко все чаще применяется пациентами как общеукрепляющий пищевой продукт, а также естественное, натуральное, эффективное профилактическое средство.

На сегодняшний день самым главным поставщиком кобыльего молока становится Казахстан благодаря организации крупной молочно-товарной фермы в Карагандинской области. Кобылье молоко также в промышленном объеме производится в Австрии и Германии и активно экспортируется.

Определяя показания к лечению саумалом, следует иметь в виду, что его использование в лечебном питании нельзя обуславливать какими-то рамками в диетотерапии. Он практически не имеет противопоказаний, кроме 9-й, 3-й диет и индивидуальной непереносимости молочных продуктов в целом. Саумал существенно отличается от других видов молока только ему присущими свойствами.

Саумал может составить основу базисной терапии при многих заболеваниях. В ряде случаев он может служить основным фактором терапии. Например, при хронических заболеваниях печени саумал является естественным, природным, пожалуй, лучшим гепатопротектором. В терапии гастритов, эрозивных гастритов, дуоденитов, язвенной болезни он также зарекомендовал себя как эффективное средство. Однако сложные многогранные действия на организм саумала еще недостаточно исследованы, они только начались.

В кобыльем молоке содержится в целом около 40 биологических компонентов, необходимых организму человека: самые значимые витамины – А, С, В₁, В₂, В₆, В₁₂, аминокислоты, ферменты и микроэлементы.

Калорийность кобыльего молока 41 ккал (100 г) пищевая ценность в среднем: белки 2,2 г, 1,6 г жира, 6,4 г углеводов.

Популярность кобыльего молока, особенно как продукта для лечебного питания, возрастает повсюду в Европе, Скандинавских странах, Японии, в России.

Саумал – как правильно пить

Не существует каких-либо строгих правил на этот счет: саумал прежде всего пищевой продукт, еда. Однако поскольку саумал – продукт, обладающий высокими профилактическими и лечебными свойствами, его употребление в течение дня следует упорядочивать и систематизировать.

Впрочем, литр саумала, принимаемого в день, обеспечивает наш организм высокоусвояемыми белками, аминокислотами (22 г), легкоусвояемыми жирами (17 г), углеводами (70 г) минеральными элементами (кальций, натрий, калий, фосфор, железо, магний, бром), витаминами (А, Е, В, В₁₂, РР), в том числе витамином С до 100–200 (литр) в сутки, веществами, обладающими гормональной активностью и др.

Такой набор натуральных, природных, биологически активных веществ способствует повышению иммунитета, сопротивляемости

организма к инфекциям, сниженно уровни холестерина в крови и разных, рыхлых, плохих липопротеидов в глубоких недрах атеросклеротических бляшек, оказывая положительное воздействие на организм человека в целом.

Средняя дневная порция кобыльего молока составляет 600, и до 1000 мл, разделенные на 4–5 приемов в день, до еды, при комнатной температуре. В зависимости от переносимости, самочувствия, условий внешней среды общая доза молока может быть увеличена, так и уменьшена.

В первые сутки у некоторых пациентов может наблюдаться послабление стула. Это даже необходимо воспринимать как нужное очищение кишечника и всего организма. Однако по мере адаптации организма, ферментной системы на молоко понос прекращается, люди уже в течение первой недели начинают ощущать бодрость, успокоение, улучшение сна, аппетита.

Для достижения лечебного эффекта необходимо пить свежее молоко в течение 3 часов после дойки, пока сохранены все ферменты, витамины, другие биологически активные вещества, с которыми связаны основные лечебные свойства кобыльего молока. Дальше может употребляться уже охлажденное молоко только до 8 часов в течение суток.

Средняя продолжительность курса лечения составляет 1 месяц, общий курс может продолжаться весь кумысный сезон – до 3–4 месяцев в году.

Это главный залог успешного лечения.

Саумал сублимированный: новые технологии производства.

Саумал – свежее кобылье молоко – это нестабильный, трудносохраняемый продукт, который «живет» только в течение 3–4 часов после дойки.

Более того, для использования саумала в лечебных целях критично важно обеспечить необходимые санитарные и эпидемиологические нормативы производства кобыльего молока. Зачастую в практике такие требования часто не соблюдаются, часто нарушаются и трудно контролируются.

Сегодня эффективное решение таких важных вопросов, да и просто широкий, круглогодичный (не зависящий от сезона) доступ к ле-

чебному питанию для докторов и пациентов обеспечивают новые технологии сублимирования кобыльего молока (сублимационная сушка).

Кобылье молоко, обработанное таким способом, практически не меняет своей пищевой и лечебной ценности, структуры, цвета, способности к быстрому восстановлению.

При герметической упаковке (вакуумная упаковка) в среде инертных газов сублимированный саумал длительное время сохраняет качество при нерегулируемых температурных условиях.

Сущность сублимированной сушки – сушка материалов в замороженном состоянии. При этой сушке находящаяся в материале влага переходит в пар, минуя жидкое состояние, т. е. сублимирует. Такая сушка называется сублимационной, или молекулярной. Ее также называют лиофильной сушкой. Термин «лиофильный» происходит от греческого *lyo* – растворяю и *phileo* – люблю, и обозначает «любящий растворение» или «легкорастворимый» (субстракт). Действительно, порошки, полученные указанным методом, очень гигроскопичные или легкорастворимые.

Таким образом, полученное методом **сублимационной сушки кобылье молоко** имеет ряд преимуществ по сравнению с обычным молоком. Во-первых, увеличивается срок хранения такого продукта. Во-вторых, при хранении не требуются отрицательные температуры (холодильное хранение), порошок стоит только выдерживать при определенной влажности воздуха. Еще одним положительным свойством является компактность готового продукта, то есть он занимает немного места и имеет небольшую массу. Все эти свойства являются показателями экономически выгодной реализации кобыльего молока, полученного при помощи сублимационной сушки.

Оценка пищевой ценности кобыльего молока, полученного сублимационной сушкой, показала, что органолептические и биологические свойства незначительно отличаются от исходного продукта. Кроме того, сухое кобылье молоко имеет очень хорошую растворимость и быстро восстанавливается при разбавлении. При этом правильно разбавленное водой молоко не отличается от парного молока.

Вакуумная же упаковка позволяет хранить готовый продукт длительное время, не требуя при этом жесткие условия.

Именно полученное с помощью сублимационной сушки молоко является продуктом будущего, сохраняющим все свойства и качества исходного продукта.

Саумал сублимированный – как правильно пить

Для употребления внутрь растворяется в теплой воде из расчета 1:8. Температура воды индифферентная 36–37 градусов. Обычный объем: 4 чайной ложки порошка с «горкой» (1 ложка – 6 грамм) растворяется в 200 мл воды, раствор приобретает равномерный белый молочный цвет. Слегка терпкий, сладковатый вкус. Принимать 3–4 раза в день за 15–20' до еды, вечернюю дозу перед сном. Курс лечения в среднем – 30 дней, до 2–3 месяцев.

При отечно-асцитическом синдроме с портальной гипертензией с целью ограничения поступления жидкости в организм саумал разводится в 100 граммах воды, 2 чайных ложки порошка «с горкой» развести в 100 граммах воды, принимать 3 раза в день.

В режиме рационального, здорового питания полезно и употребление самого порошка по дозировке: одна столовая ложка (до 10 г) в день – в воду, йогурт.

Саумал в кулинарии

Как следует из изложенных сведений, саумал, его сублимированная форма, в основном употребляется внутрь в цельном или в свежеразведенном виде сухого молока с большой пользой для жизни и здоровья человека. В кулинарии саумал практически не использовался, поскольку термическая обработка и другие технологические приемы в ходе приготовления пищи могли инактивировать все полезные свойства кобыльего молока.

Однако уже налаженное производство сублимированного кобыльего молока в промышленном масштабе в Казахстане и намеченные объемы его выпуска в ближайшем времени ставят более широкие задачи использования саумала сублимированного в кулинарии. В принципе, сублимированное кобылье молоко может заменить коровье в любом рецепте молочных напитков, коктейлей, десертов, смузи из взбитых фруктов, ягод, овощей, также разных: сладких супов, сладких каш, запеканок, пудингов и др. без добавления сахара, при соблюдении определенных правил в технологии приготовления диетических блюд.

В состав молочных супов, каш на саумале могут входить рис, пшено, гречка, манка, горох, овсяные хлопья, перловая, толокняная, кукурузная, ячневая крупы, в том числе гречка ядрица.

Разница в технологии варки: при приготовлении супов, каш на саумале крупы варятся до полной готовности в воде, затем добавляется разведенный сублимированный саумал в соответствующей дозировке

жидкости и саумала-порошка для супов и каш по рецептуре. Мера саумала: 1 чайная ложка «с горкой» – 6 г, 1 столовая ложка «с верхом» – 10 г. Супы и каши, приготовленные таким способом, употребляются тотчас (ex-tempero), они хранению не подлежат. Супы к столу подаются в горячем виде 70°C, каши 45–60°C. Сливочное масло кладут в котел или в тарелку непосредственно перед отпуском. Необходимо напомнить, что чрезмерно охлажденная пища теряет свои вкусовые качества, а нагретая выше 75°C может привести к обострению заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Технология приготовления блюд на сублимационном саумале апробирована на базе пищеблока ГБСНП г. Алматы. Оценка и контроль диетических готовых блюд производилась во время выставки-дегустации врачами, диетологами, диетсестрами по следующим показателям: внешний вид, цвет, запах, присущий вкус, консистенция. Органолептическое восприятие у всех дегустирующих было единодушно «хорошо».

Молочные супы на саумале, каши и изделия из них используются для диет № 1, 2, 3, 5, 7/10 при различных хронических заболеваниях органов пищеварения, почек, органов сердечно-сосудистой системы в пределах соблюдения принципа щадящего режима питания, по особенности нозологии – гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь (ГЭРБ), хронические гастриты, эрозивные дуодениты, гастриты, язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, хронические гепатиты, циррозы печени, хронические запоры, в том числе по причинам мегаколон, долихосигма и др. Блюда на саумале также могут быть включены в рацион послеоперационных и онкологических больных в период получения химиотерапии для минимизации негативных последствий химиотерапевтического лечения.

Следует ожидать, что лечебное питание с включением саумала и кулинарных изделий из него по причине оригинальной сбалансированности химического состава, особых физических свойств кобыльего молока должно оказывать целебное действие (фармакотерапевтический эффект) на больной орган или систему и целом на организм, благоприятно влияя на обмен веществ, иммунитет, повышая эффективность других лечебных мероприятий и снижая возможное побочное, нежелательное их действие.

Ряд рецептов супов, каш, пудингов, запеканок в данном справочнике составлены на саумале.

Кумыс – ингредиенты

Спирт и углекислота в кумысе

При спиртовом брожении в результате разложения молочного сахара образуются небольшое количество спирта и углекислота, с чем связаны некоторые особенности кумыса как освежающего и лечебного напитка. Углекислота вызывает небольшое раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, расширение кровеносных сосудов в слизистой оболочке. Поэтому напитки, содержащие углекислоту, в том числе и кумыс, быстрее всасываются кишечником. Кроме того, углекислота улучшает пищеварение, усиливает отделение пищеварительных соков.

В кумысе содержится от 0,5 до 2,5% спирта, что тоже имеет значение для пищеварения. Исследования показали, что спирт в такой слабой концентрации увеличивает выработку сока железами желудка, в то время как растворы спирта крепостью свыше 20% тормозят выделение желудочного сока.

Молочная кислота в кумысе

В результате брожения, вызываемого молочнокислыми бактериями, в кумысе накапливается от 0,5 до 1% молочной кислоты, а кислоты вообще и в особенности молочная кислота играют важную роль также в пищеварении.

Дрожжи в кумысе

Дрожжи уже давно применяют в медицине при некоторых заболеваниях, например при фурункулезе (склонность к образованию гнойничков на коже), истощении, гнойных и длительно не заживающих ранах, а также, при нарушениях обмена веществ, вызываемых тем, что пища содержит недостаточное количество белков и витаминов.

группы В. Опыты показали, что дрожжи, особенно свежие полужидкие, увеличивают выработку пищеварительного сока желудочными железами.

Дрожжи содержат ценнейшие пищевые вещества – большое количество полноценных (богатых незаменимыми аминокислотами) белков, фосфор и другие минеральные вещества, много витаминов группы В, имеющих важное значение для организма, и ряд других полезных веществ. Этим объясняется лечебный эффект дрожжей.

При лечении жидкими пищевыми дрожжами больному обычно дают ежедневно 50–100 грамм дрожжей, состоящих из огромного количества дрожжевых клеток. Примерно столько же дрожжевых клеток содержится в 1–2 литрах кумыса. Это дает право сказать, что лечение кумысом есть в то же время и лечение дрожжами. Следовательно, все, что известно о полезном влиянии дрожжей, может быть отнесено и к кумысу.

Антибиотические свойства кумыса

Исследователями доказано, что кумыс обладает антибиотическими свойствами по отношению к гнилостным микробам, кишечной палочке и золотистому стафилококку, которые вызывают нагноение и пищевое отравление. Это значит, что кумыс обладает, хотя и в значительно меньшей степени, такими же свойствами, как и антибиотики (пенициллин, стрептомицин, ампициллин и др.).

Кумыс – степень зрелости (сорта кумыса)

В зависимости от того, сколько молочного сахара разложилось при приготовлении кумыса, различают три его сорта: слабый, или молодой, средний и крепкий (старый). Эти сорта раньше различались по времени, прошедшему от начала брожения. Так, слабым считали суточный кумыс, средним – двух-трехсуточный. Однако брожение зависит и от активности микроорганизмов, и от температурных условий. Поэтому сейчас степень зрелости кумыса определяется градусами кислотности по Тернеру.

Различают общую кислотность, складывающуюся из суммы молочной и угольной кислот, и постоянную кислотность, определяющуюся по удалению углекислого газа. Общая кислотность обычно на 15–30°Т выше постоянной.

Приведем классификацию сортов кумыса:

Сорт кумыса	Постоянная кислотность, °Т	Кол-во молочной кислоты в 103 мл кумыса, мг	Спирт, %
Слабый	60-80	0,540-0,720	До 1
Средний	81-105	0,730-0,945	1-1,75
Крепкий	106-120	0,954-1,080	1,75-2,5

В лечебных целях применяется средний кумыс с постоянной кислотностью до 105°Т. При определенном опыте органолептически можно достаточно точно определять сорта кумыса по вкусу.

В слабом кумысе очень мало газов, пена при взбалтывании легко спадает, при стоянии кумыс быстро разделяется на два слоя: нижний – более плотный, белый и непрозрачный, верхний – более прозрачный, водянистый. Если разболтать немного такого кумыса по стенкам стакана, то на них оседает казеин в виде мелких хлопьев. Слабый кумыс сладковатый, очень слабокислый, на вкус совсем не щиплет язык, по консистенции близок к молоку.

В среднем кумысе эмульсия казеина равномерная, не разделяющаяся на слои; при взбалтывании на стенках стакана оседает равномерный нежный осадок, в котором без лупы нельзя различить хлопья, и стакан становится совершенно непрозрачным, как бы сделанным из «молочного стекла». Вкус кислый, более острый. Консистенция значительно ниже кобыльего молока.

У крепкого кумыса кислый вкус ощущается значительно резче, консистенция жидкая. На стенках стакана очень незначительный осадок, и если муть в среднем кумысе легко пристает к стеклу, то в крепком, наоборот, очень слабо и не дает характерного налета.

Кумыс при систематическом употреблении помогает справиться с повышенными нагрузками в стрессовых ситуациях, повышает общий тонус организма.

При истощении, вызванном переутомлением, неправильным питанием (недостатком белков или витаминов в пище), изнуряющими заболеваниями, ранением с большими кровопотерями и тому подобным, рекомендуется пить 1-2 литра кумыса в сутки небольшими дозами во время еды и в промежутках между едой.

У тех, кто пьет кумыс, повышается аппетит. Переходит быстро из желудка в кишечник, кумыс вызывает усиление перистальтики, то есть сокращение мышц кишечника, которые способствуют пере-

движению пищевой массы и непереваренных остатков пищи. Кумыс всасывается и усваивается в организме очень быстро. В результате значительно увеличивается вес тела, улучшается обмен веществ. В жаркую погоду питье кумыса вызывает обильное выделение пота, а в холодную – усиливает выделение мочи, что способствует удалению из организма вредных «шлаков», затрудняющих обмен веществ.

Иммунокорректирующие свойства кумыса открывают широкие возможности его применения в комплексном лечении инфекционных, аутоиммунных и онкологических заболеваний с целью профилактики гриппа, острых респираторных заболеваний, при подготовке к оперативным вмешательствам.

Спектр исцеляемых кумысом заболеваний очень широк. Это объясняется тем, что он богат витамином С, железом, ацидофильными бактериями, природными антимикробными веществами.

Легкость усвоения этого напитка и уникальный его состав делают его целебным при множестве заболеваний желудочно-кишечного тракта: язве желудка, панкреатите, дисбактериозе, воспалительных процессах тонкого и толстого кишечника. А еще – при анемии и нарушении обмена веществ.

Кумыс быстро ставит на ноги ослабленных больных и доводит до нормы уровень гемоглобина в крови. Снижает число белых кровяных телец (лейкоцитов), поскольку гасит воспалительные процессы.

Профилактические и целебные свойства продукта при заболеваниях дыхательных путей уникальны. Туберкулез, плеврит в стадии ремиссии, выздоровление после острого воспаления легких, хронический бронхит и хроническая пневмония – всё это показания для лечения чудо-напитком.

Отмечены (при регулярном его употреблении) даже случаи замедления развития злокачественных опухолей.

Противопоказания

- Болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения.
- Индивидуальная непереносимость к кумысу.

Возрастных противопоказаний к кумысу нет, он одинаково полезен и детям, и взрослым, и пожилым.

Однако при ряде заболеваний (воспалении почек, печени, ожирении, подагре и диабете) по поводу лечения кумысом необходимо отдельно консультироваться с врачом.

Кумыс – пить, режим и ритм

Если пить кумыс один день – это приятный, освежающий напиток, а если дальше, например, в течение месяца, это уже лекарство, эффективное, безопасное.

Приступая к кумысолечению, надо помнить, что кумыс – это специальный напиток, к которому нужно привыкнуть. Поэтому врачи и рекомендуют начинать его пить с небольших доз, 50–100 мл, постепенно увеличивая разовую дозу до 250 мл, доведя суточную норму потребления кумыса до одного и более литров. Пить кумыс следует 4–5 раз в день. Основная порция выпивается до еды, а меньшая часть во время и после приема пищи. В диетотерапии используется, как правило, средней крепости кумыс, пьют маленькими глотками, медленно и ощущая вкус напитка за 30–40' до еды. Кумыс не должен быть сильно холодным. В идеале температура комнатная.

Тот, кто пьет настоящий кумыс систематически или хотя бы 2–3 месяца в год, спокоен, энергичен, физически силен, психически здоров, полон оптимизма, желая творить, жить, на болезни не жалуется.

Исторически сохранились обряды и традиции употребления кумыса. Его нельзя пить в одиночку. Вы должны обязательно собираться в кругу родных, друзей, близких и во время трапезы ощутить всю живительную силу древнего напитка. Кумыс нельзя проливать. Греком считалось также вылить из чашки недопитый кумыс.

КУМЫС сублимированный

Между тем в медицинскую практику впервые внедряются сублимированное кобылье молоко и сублимированный кумыс. Наличие сублимированного кумыса (бесспиртового) значительно расширяет горизонты его применения, в частности при хронических заболеваниях органов пищеварения.

Во время сублимационной сушки кумыс теряет спирт (улетучивается), а сохраняются все другие химические ингредиенты и физические свойства.

Такой бесспиртовый восстановленный кумыс толерантен и может быть использован наряду с кобыльим молоком в диетотерапии хронических вирусных гепатитов, билиарной системы, поджелудочной железы, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, дифференцированно, когда им противопоказан цельный кумыс.

Кроме всего этого, сублимированные виды молока и кумыса позволяют бесперебойное использование их в клинике, в течение всего года вне зависимости от сезона, что также положительно отразится в результатах лечения, особенно когда больным проводятся продолжительные курсы терапии.

Обоснование и оценка эффективности использования кобыльего молока, кумыса, сублимированного молока, сублимированного кумыса при хронических заболеваниях органов пищеварения как основного компонента базисной терапии будут осуществлены по следующим параметрам: алкогольные болезни печени, неалкогольная жировая дистрофия печени, вирусные гепатиты, циррозы печени, патология билиарной системы, синдромы внешнесекреторной недостаточности Pancreas, язвенная болезнь желудка, 12-перстной кишки, хронические гепатиты типа А, В, С, синдром раздраженного кишечника (СРК).

Таким образом, сублимированный кумыс (бесспиртовый) может быть использован наряду с кобыльим молоком дифференцированно, при хронических гепатитах, патологии билиарной системы, поджелудочной железы, язвенной болезни и др. только в тех случаях, когда цельный кумыс был абсолютно противопоказан.

Пить сублимированный кумыс с лечебной целью рекомендуется принимать 3–4 раза в день, средней крепости, кислотность – 100–110°Т. В начале 50–100 мл, затем через 2–3 дня по 250 мл. Основная порция выпивается до еды за 15–20', меньшая часть во время или после еды. Употребление кумыса до сна (200–250 мл) улучшает, углубляет сон. Сублимированный порошок кумыса разводится из расчета 6 грамм – одна чайная ложка в 100 г воды комнатной температуры (бутилированная обычная питьевая вода или кипяченая питьевая вода, охлажденная до комнатной температуры), пьют сидя, медленно, маленькими глотками.

Противопоказания к сублимированному кумысу

- Болезни желудочно-кишечного тракта в стадии обострения
- Индивидуальная непереносимость кумыса.

Энтеральное зондовое питание

В случае невозможности кормления через рот питательные растворы можно вводить через зонд в желудок или тонкую кишку (в зависимости от ситуации), чтобы пищевые вещества могли претерпевать естественные превращения. Поступление пищи в просвет кишечника, кроме полостного и пристеночного пищеварения и всасывания питательных веществ, даёт несколько преимуществ.

Одним из наиболее убедительных аргументов в поддержку энтерального питания (против парентерального) служит то, что полный покой кишечника вызывает атрофию его слизистой оболочки. Дегенеративные изменения в кишечной стенке возникают уже через несколько дней покоя, причём они прогрессируют, несмотря на проведение полного парентерального питания (интравенно).

Разрушение слизистой оболочки, возникшее из-за отсутствия энтерального питания, приведёт к нарушению абсорбции питательных веществ при его возобновлении. Этим можно объяснить феномен диареи от перекармливания, наблюдаемый после длительных периодов отдыха кишечника. Например, после резекции тонкой кишки зондовое питание помогает в регенерации оставшейся части слизистой оболочки.

Показания к зондовому питанию

При отсутствии противопоказаний энтеральное питание рекомендуют в следующих ситуациях:

1. Истощённым больным, неадекватно питающимся (через рот) в течение последних 5 дней.
2. Белково-энергетическая недостаточность при невозможности обеспечения поступления пищи через рот.
3. Новообразования, особенно локализованные в области головы, шеи, и желудка.
4. Коматозные состояния, цереброваскулярные инсульты или болезнь Паркинсона.
5. Питание в пред- и послеоперационных периодах. Травма, ожоги, острые отравления.
6. Осложнения послеоперационного периода (свищи ЖКТ, сепсис). Психические расстройства, нервно-психическая анорексия, тяжёлая депрессия.

Противопоказания

Искусственное энтеральное питание (в любом количестве) через зонд противопоказано в следующих случаях:

1. Клинически выраженный шок.
2. Ишемия кишечника.
3. Кишечная непроходимость.
4. Острый панкреатит

Следующие состояния представляют относительные противопоказания к энтеральному питанию, но не исключают его в малом объеме (частичное питание):

1. Частичная обструкция кишечника.
2. Тяжелая неукротимая диарея.
3. Наружные тонкокишечные свищи с количеством отделяемого более 500 мл/сут.
4. Тяжелый панкреатит или псевдокиста поджелудочной железы.

В перечисленных ситуациях некоторым больным можно назначить энтеральное питание в малом объеме. Его цель состоит не в покрытии энергозатрат, а в сохранении целостности слизистой оболочки кишечника.

Способы введения энтеральных питательных смесей

В зависимости от продолжительности курса энтерального питания и сохранности функционального состояния различных отделов желудочно-кишечного тракта выделяют следующие пути введения питательных смесей:

1. Употребление питательных смесей в виде напитков через трубку мелкими глотками;

2. Зондовое питание с помощью назогастральных, назодуоденальных, назоеюнальных и двухканальных зондов (для аспирации желудочно-кишечного содержимого и интракишечного введения питательных смесей, преимущественно для хирургических больных).

3. Путем наложения стом: гастро-, дуодено-, еюно-, илюстом. Стомы могут быть наложены хирургическим или эндоскопическим методами.

Контроль за эффективностью энтерального питания осуществляется лечащим врачом совместно с членом бригады нутритивной поддержки с помощью мониторинга ряда показателей состояния больного.

Характеристика сред для энтерального питания

В настоящее время выделяют четыре основных типа энтеральных смесей. Все они различаются по калорической плотности, осмолярности, содержанию лактозы, количеству фармаконутриентов.

Классификация современных энтеральных смесей

1. Стандартные безлактозные низкокалорийные

Сухие порошковые смеси: Нутрикомп Стандарт, Нутризон, Берламин, Нутризи Стандарт(Остео), Нутрикомп Файбер, Нутрикомп Интенсив – высокобелковый.

Готовые к употреблению жидкие смеси: Нутризон Стандарт, Нутрикомп Ликвид Стандарт, Нутризон Энергия, Нутрикомп Ликвид Энергия (дети старше 3 лет и взрослые).

2. Органоспецифические и специализированные смеси:

а) для больных сахарным диабетом (Нутрикомп Диабет, Глюцерна и др.);

б) для больных с почечной недостаточностью (Нутрикомп Ренал (диализные больные), Нутризи, Нефро);

с) для больных с заболеваниями ЖКТ и/или дисбактериозом (Нутрикомп Файбер);

д) для больных с печеночной недостаточностью (Нутризи Гепат).

3. Энтеральные смеси для перорального приема (Нутридринк, Нутрикомп Ликвид Стандарт и Энергия, Нутрикомп Диабет, Нутрикомп Ренал, Нутрикомп Файбер ЖКТ).

4. Модули для обогащения диеты из натуральных продуктов (Нутрикомп Протеиновый модуль, Нутрикомп Энергетический модуль, МСТ-модуль и др.).

Все эти диеты не содержат *лактозу*. Именно с них необходимо начинать раннюю энтеральную поддержку пациентов в палатах интенсивной терапии и реанимации.

Это обусловлено целым рядом принципиально выгодных по сравнению со стандартными диетами эффектов, оказываемых энтеральными смесями, содержащими пищевые волокна-пребиотики.

Первым шагом пероральной энтеральной нутритивной поддержки следует считать методику «обогащения натуральных продуктов с помощью типовых модулей (белкового, углеводного, жирового и т. п.)». Наиболее часто применяются белковый и энергетический (углеводный) модули. При этом в обычные натуральные продукты – кашу, суп, йогурт, молоко, сок, напитки, картофельное пюре, десерты – добавляют несколько мерных ложек Протеинового модуля или Энергетического модуля.

В порцию каши (150 г) добавляют 3 ложки Нутрикомпа Энергетического Модуля, основу которого составляет чистый мальтодекстрин, и 4 мерные ложки Нутрикомпа Протеинового Модуля, основу которого составляет молочный белок в виде казеината. При этом происходит дополнительное обогащение 150 г каши 9 граммами белка и 57 ккалориями. Подобная методика проста, удобна и легко осуществима как на амбулаторном, так и на стационарном этапе лечения больных, нуждающихся в дополнительной белково-энергетической поддержке. В настоящее время выделяют два основных варианта энтерального питания.

Стандартные смеси для энтерального питания

Стандартные смеси могут использоваться в качестве полной диеты для перорального дополнительного питания, а также могут быть введены через зонд в желудок или тонкую кишку.

Как правило, стандартные диеты содержат все необходимые макронутриенты, микронутриенты и витамины в соответствии с суточными потребностями организма в различных патологических состояниях. Стандартные смеси предназначены для коррекции или предупреждения белково-энергетической недостаточности практически во всех ситуациях, когда естественное питание невозможно или недостаточно.

Использование стандартных полимерных диет предполагает сохранность функций желудочно-кишечного тракта или этап их восстановления при переходе от парентерального питания к энтеральному и обычному питанию.

Наиболее часто используемые стандартные диеты: Унипит, Нутризи Стандарт, Клинутрен, Берламин, модуляр, Нутрикомп АДН Браун Стандарт, Нутризон, МД Мил Клинипит.

Полуэлементные смеси – сбалансированные смеси, содержат белковые гидролизаты и предназначены для энтерального питания хирургических и терапевтических больных различного профиля, имеющих нарушения функций желудочно-кишечного тракта – Пелтамен, Нутризи Элементаль и другие аналоги.

Иммуномодулирующие гиперметаболические смеси предназначены для коррекции нарушений метаболического и иммунного статуса у больных и пострадавших с тяжелой травмой, ожогами, сепсисом, риском развития инфекции и инфекционных осложнений, особенно в критических состояниях – Нутризи иммун.

Метаболически направленные смеси – Нутризи гепа, Нутризи нефро, Нутризи Пульмо, Нутризи Диабет, Гепамин, Ренамин, Нутрикомп АДН Браун диабет, Нутрикомп АДН Браун ренал.

Модули – МСТ модуль Берламин, Модуляр, Протеин модуль.

Выбор доступа определяется предполагаемой длительностью энтеральной поддержки. По продолжительности нутритивная поддержка подразделяется на краткосрочную (до 3 недель), средней продолжительности (от 3 недель до 1 года), длительную (более 1 года). Для энтерального питания в сроки до 3 недель используются назогастральный или назоеюнальный доступы.

При проведении длительной или средней продолжительности нутритивной поддержки принято использовать чрескожную, эндоскопически контролируемые гастро-, еюностомию или хирургическую гастро- или энтеростомию. Возможно также проведение перорального энтерального питания в так называемом режиме sip feeding (питье малыми глотками через трубку).

ПОЛОЖЕНИЕ об организации деятельности врача-диетолога

1. На должность врача-диетолога назначается врач-специалист, имеющий подготовку по лечебному питанию и сертификат по специальности «диетология».

2. Врач-диетолог отвечает за организацию лечебного питания и адекватное применение его во всех отделениях учреждений здравоохранения.

3. Врач-диетолог руководит медицинскими сестрами диетическими, осуществляет контроль за работой пищеблока.

4. Врач-диетолог обязан:

а) консультировать врачей отделений по вопросам организации лечебного питания;

б) консультировать больных по вопросам лечебного и рационального питания;

в) проводить выборочную проверку историй болезни по соответствию назначаемых диет и этапности диетотерапии;

г) проводить анализ эффективности лечебного питания;

д) проверить качество продуктов при их поступлении на склад и пищеблок; контролировать правильность хранения запаса продуктов питания;

е) осуществлять контроль за правильностью закладки продуктов при приготовлении блюд;

ж) готовить документацию по организации лечебного питания:

– карточки-раскладки;

– семидневное меню;

– семидневное сводное меню – летний и зимний варианты;

з) контролировать правильность ведения документации медицин-

- ской сестрой диетической (меню-раскладка, меню-требование и др.);
- и) осуществлять контроль за качеством готовой пищи перед выдачей ее в отделения путем снятия пробы в каждый прием пищи;
 - к) совместно с заведующими отделениями определять перечень и количество продуктовых домашних передач у больного, находящегося на лечении в лечебно-профилактическом учреждении;
 - л) контролировать своевременность проведения профилактических медицинских осмотров работников пищеблока и буфетных и не допускать к работе лиц, не прошедших профилактический медицинский осмотр и больных гнойничковыми, кишечными заболеваниями, ангиной;
 - м) систематически организовывать повышение уровня квалификации работников пищеблока по вопросам лечебного питания;
 - н) проводить активную санитарно-просветительную работу по рациональному и лечебному питанию для всех сотрудников лечебно-профилактического учреждения и больных;
 - о) повышать уровень профессиональной квалификации на циклах усовершенствования по диетологии не реже 1 раза в 5 лет.

ПОЛОЖЕНИЕ

об организации деятельности медицинской сестры диетической

1. На должность медицинской сестры диетической назначается специалист со средним медицинским образованием, имеющий специальную подготовку по лечебному питанию и сертификат по специальности «диетология».
2. Медицинская сестра диетическая работает под руководством врача-диетолога.
3. Медицинская сестра диетическая осуществляет контроль за работой пищеблока и соблюдением санитарно-гигиенических правил работниками пищеблока.
4. Медицинская сестра диетическая обязана:
 - а) проверить качество продуктов при их поступлении на склад и пищеблок; контролировать правильность хранения запаса продуктов питания;
 - б) готовить ежедневно под контролем врача-диетолога и при участии заведующего производством меню-раскладку (или меню-требование) в соответствии с картотеккой блюд и сводным меню, утвержденным Советом по лечебному питанию;

в) осуществлять контроль за правильностью закладки продуктов при приготовлении блюд и бракераж готовой продукции, проводить снятие пробы готовой пищи;

г) контролировать правильность отпуска блюд с пищеблока в отделение в соответствии с раздаточной ведомостью;

д) осуществлять контроль: за санитарным состоянием помещений пищеблока, раздаточных, буфетных, инвентаря, посуды, а также за выполнением работниками пищеблока правил личной гигиены;

е) организовывать и лично участвовать в проведении занятий со средним медицинским персоналом и работниками пищеблока по вопросам лечебного питания;

ж) вести медицинскую документацию;

з) осуществлять своевременное проведение профилактических медицинских осмотров работников пищеблока, раздаточных и буфетных и не допускать к работе лиц, не прошедших профилактический медицинский осмотр и больных гнойничковыми, кишечными заболеваниями, ангиной;

и) повышать уровень профессиональной подготовки не реже 1 раза в 5 лет.

**Постановление
Правительства Республики Казахстан**

от 26 января 2002 года № 128

**ОБ УТВЕРЖДЕНИИ
НАТУРАЛЬНЫХ НОРМ НА ПИТАНИЕ
И МИНИМАЛЬНЫХ НОРМ ОСНАЩЕНИЯ
МЯГКИМ ИНВЕНТАРЕМ
ГОСУДАРСТВЕННЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ**

В целях организации лечебного питания и оснащения мягким инвентарем государственных организаций здравоохранения Правительство Республики Казахстан постановляет:

1. Утвердить прилагаемые натуральные нормы на питание и минимальные нормы оснащения мягким инвентарем для государственных организаций здравоохранения.

2. Установить, что финансирование расходов на питание и мягкий инвентарь осуществляется:

1) с 1 января 2002 года по государственным учреждениям в пределах средств, предусмотренных в республиканском и местных бюджетах здравоохранения, государственным казенным предприятиям в рамках государственного заказа;

2) с 1 января 2003 года для государственных организаций здравоохранения в соответствии с утвержденными нормами.

3. Настоящее постановление вступает в силу со дня подписания.

Премьер-министр

Утверждены
постановлением Правительства
Республики Казахстан
от 26 января 2002 года № 128

НАТУРАЛЬНЫЕ НОРМЫ

на питание

На 1 больного в день для отделений лечебно-профилактических организаций (в граммах):

Наименование	Для общих	Для онкологических	Для нефрологических	Для гастроэнтерологических	Для эндокринологических	Для гематологических	Для ожоговых
Хлеб ржаной	150	150	150	100	200	150	
Хлеб пшеничный	200	200	200	250	150	200	400
Мука пшеничная	15	15	5	10	15	15	
Мука картофельная	5	5	10	10		5	
Крупа	80	80	80	80	70	80	
Мак, изделия	20	20	20	30		20	
Картофель	400	400	400	300	250	400	600
Овощи всего	400	400	600	515	790	400	250
Фрукты свежие	100	120	200	150	150	200	100
Фрукты сухие	30	30	20	10	40	30	100
Колбаса, сосиски	10	12			20		
Мясо, птица	125	125/25	75/25	150/25	125/25	125/25	100
Рыба, рыбопродукты	100	100	100	100	100	100	100
Творог	70	90	100		150	100	300
Сыр	15	15		15	20	20	10
Яйца шт.	1	1	1	1,75	1	1	3
Кефир	100	200	200	100	200	200	
Молоко	300	200	200	300	300	200	500
Масло сливочное топленое	40	40	60	40	30	40	60
Масло растительное	20	20	40	20	20	20	12
Сметана	20	20	40	30	30	30	150
Сахар, конд. изделия	60	60	60	60	15	60	100
Чай	2	2	2	2	2	2	1
Кофе, какао	1		1		1	1	1
Дрожжи	1	1	1	1	1	1	
Соль	6	6	6	6	6	6	10
Томат-пюре	3	3	5		5		
Сливки 20%				50			
Соки фруктов	100	100	100	100		100	

На 1 больного в день для противотуберкулезных больницы
и отделений

Наименование	Взрослые	Дети			
		до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 14 лет	от 14 до 16 лет
Хлеб ржаной	150	50	100	100	150
Хлеб пшеничный	300	100	100	150	300
Мука пшеничная	80	40	50	70	80
Мука картофельная	10	2	5	5	10
Крупа, макароны	80	30	7	70	80
Картофель	400	180	300	300	400
Овощи, зелень	500	200	300	300	500
Фрукты свежие	200	100	100	100	200
Фрукты сухие	30	5	15	25	30
Соки фруктовые	20	50	100	150	200
Сахар, канд. изделия	100	100	100	100	100
Мясо, птица	200	100	150	200	200
Колбасные изделия	20	5	10	20	20
Рыба	100	20	50	60	100
Сельдь, икра	10	3	6	10	10
Молоко, кефир	500	500	500	500	500
Творог	70	50	60	60	70
Сметана	30	20	20	30	30
Сливки 20%	5	5	5	5	5
Масло животное	60	25	30	50	60
Масло растительное	25	15	20	20	25
Яйца шт.	2	1	1	1	2
Кофе	2	0,5	0,5	2	2
Чай	2	1	1	1	2
Какао	2	0,5	0,5	1	2
Специи, соль	10	3	5	5	10
Сыр	15	5	10	10	15

На 1 больного в день (детей) в детских больницах, отделениях,
беременных и рожениц в родильных домах и отделениях

Наименование	От 1 года до 3 лет	От 3 до 7 лет	От 7 до 14 лет	Для беременных и рожениц
Хлеб ржаной	30	50	100	200
Хлеб пшеничный	70	150	250	250
Мука пшеничная	10	25	35	15
Крахмал картофельный	3	3	5	5
Макаронные изделия	10	13	20	20
Крупы в том числе				
Гречневая	7	10	20	15
Геркулес овсяная	6	10	15	15
Манная	7	10	15	15
Рис	8	15	15	15
Пшено	5	5	5	5
Перловая	5	5	5	5
Кукурузная	5	5	5	5
Полтавская	5	5	5	5
Картофель	200	260	350	400
Овощи всего в том числе	200	250	400	400
Свекла	25	35	55	55
Капуста свежесваренная	150	150	200	200
Лук репчатый	5	10	20	20
Лук зеленый	5	10	15	15
Петрушка, укроп	5	10	15	15
Морковь	40	50	60	60
Огурцы, помидоры	5	10	10	10
Горошек зеленый	15	20	25	25
Фрукты свежие	75	100	100	100
Соки фруктовые, овощные	50	100	150	200
Сухофрукты	10	15	30	30
Мясо, птица	100	125	150	200
Рыба, рыбопродукты	50	60	75	100
Яйца шт.	1,2	1	1	1
Творог	40	50	60	60

Сыр	5	10	15	15
Молоко	500	450	550	500
Масло сливочное	30	45	55	40
Масло растительное	5	7	10	20
Сметана	15	20	25	25
Сахар, варенье	50	70	80	100
Соль	3	5	6	10
Томат	3	3	5	3
Чай	2	2	2	2
Кофе, какао		1	1	1
Колбасные изделия				10

Примечание:

В случае длительного применения гормонов, химиотерапии и т. д. в лечении детей, приводящих к повышенной потребности организма в калориях, белках и микроэлементах, разрешается замена одного вида продуктов другим видом и расширение объема потребления одного вида за счет снижения другого. При этом также разрешается применять в рационе питания икру по норме, рассчитанной для детей, больных туберкулезом.

На 1 больного в день для отдельных организаций здравоохранения

Наименование	Для инвалидов ВОВ и участников	Нетуберкулезные санатория			Дома ребенка	Для докторов в дель-сидни	Дневные стационары
		до 3 лет	от 3 до 7 лет	от 7 до 14 лет			
Хлеб ржаной	150	30	100	150	50	200	100
Хлеб пшеничный	300	70	150	250	100	200	150
Мука пшеничная	30	15	50	80	20	10	15
Крупы, макаронные изделия	80	35	60	85	35	40	80
Картофель	400	150	200	350	150	200	320
Овощи, зелень, огурцы	550	200	300	400	300	200	320
Фрукты свежие	200	150	150	150	250	100	120
Фрукты сухие	30	15	20	20	15	20	12
Горошек зеленый	30						
Соки фруктовые	25	50	100	150	50		

Сахар	40	70	80	80	50	60	60
Конд. изделия	45				10		
Мясо, птица	155	70	150	200	120	100	90
Колбасные изделия	20						
Рыба	130	20	150	200	25	50	50
Сыр	15	3	10	20	10		
Молоко	400	600	500	450	700	200	365
Творог	50	40	100	100	50	100	
Сметана	20	10	15	25	20	100	
Масло сливочное	40	25	40	55	30	30	
Масло растительное	40	2	5	10	6		
Яйца шт.	1	0,5	1	2	1		
Кофе	1	1	3	3	1		1
Чай	2	2	2	2	2	3	1
Какао	2						
Специи, соль	10	5	8	10	5	6	6
Томат-пюре	5						
Дрожжи	4				1		
Мука картофельная		5	8	8	3	10	5
Кефир			150	180			
Консервы мясные для детей					50		

**Приказ и.о. Министра здравоохранения Республики Казахстан
от 8 апреля 2002 года № 343
Об организации лечебного питания
в лечебно-профилактических организациях**

В целях улучшения организации лечебного питания, повышения его качества и роли в комплексной терапии, **ПРИКАЗЫВАЮ:**

1. Утвердить прилагаемые:

- 1) **таблицу** взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд;
- 2) **таблицу** замены продуктов по белкам и углеводам;
- 3) **инструкцию** по организации лечебного питания в лечебно-профилактических организациях;
- 4) **рекомендуемые основные лечебные диеты** в лечебно-профилактических организациях;

5) **должностную инструкцию** о враче-диетологе лечебно-профилактической организации;

6) **должностную инструкцию** о диетической сестре лечебно-профилактической организации;

7) **порядок** выписки питания для больных в лечебно-профилактических организациях;

8) **порядок** контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических организациях.

2. Довести до сведения руководителей управлений (департаментов) здравоохранения областей, городов Астаны и Алматы, клинических научно-исследовательских институтов, республиканских лечебно-профилактических организаций настоящий приказ.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на директора Департамента лечебно-профилактической работы (Сагын Х.А.).

И.о. Министра

А. Айдарханов

Утверждена
приказом Министерства
здравоохранения РК
от 8 апреля 2002 г. № 343

Заменяемый продукт	Масса продукта, брутто, кг	Заменяющий продукт	Эквивалентная масса продукта, брутто, кг	Кулинарное использование
1	2	3	4	5
Яйца без скорлупы	1	Яичный меланж	1	В блюдах из яиц, запеканках, мучных изделиях
То же	1	Яичный порошок	0,28	То же
Масло коровье несоленое	1	Масло крестьянское	1,13(1)	В кулинарных изделиях и блюдах

1	2	3	4	5
То же	1	Масло коровье любительское	1,06	То же
То же	1	Масло коровье соленое (с уменьшением накладки соли на 0,02 кг) (2)	1	В фаршах
То же	1	Масло топленое коровье	0,84	В фаршах и для заправки кулинарных изделий
Масло подсолнечное	1	Масло арахисовое, кукурузное, соевое, хлопковое, оливковое	1,00	В холодных блюдах, блюдах из рыбы и др.
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	Масло подсолнечное нерафинированное	1,00	В холодных овощных, рыбных блюдах
Молоко коровье пастеризованное	1,00	Молоко коровье пастеризованное нежирное (с увеличением закладки масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	1,00	В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, кашах
То же	1,00	Молоко коровье цельное сухое	0,12	В супах, соусах, блюдах из яиц, овощных, сладких блюдах, начинках и др.
Молоко пастеризованное	1,00	Молоко коровье обезжиренное сухое (с увеличением закладки масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	0,09	В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, кашах
То же	1,00	Сливки сухие (с уменьшением закладки масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	0,16	В молочных кашах

1	2	3	4	5
То же	1,00	Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением закладки сахара на 0,17 кг)	0,38	В сладких блиндах, супах и соусах и напитках
То же	1,00	Молоко сгущенное стерилизованное в банках	0,46	В супах, соусах, сладких блиндах и напитках
То же	1,00	Сливки сгущенные с сахаром (с уменьшением закладки масла коровьего несоленого на 0,07 кг и сахара на 0,18 кг)	0,48	В молочных кашах
Сахар-песок	1,00	Ксилит, сорбит (3)	1,00	В сладких блиндах напитках
То же	1,00	Мед натуральный	1,25	В напитках, киселях, муссах, желе
То же	1,00	Рафинадная пудра	1,00	В сладких блиндах, запеканках, булунгах
Повидло, джем	1,00	Мармелад фруктово-ягодный (резной)	0,84	В сладких блиндах
То же	1,00	Варенье без косточек	1,00	То же
Крахмал картофельный сухой (20% влажности)	1,00	Крахмал картофельный (сырец 50% влажности)	1,60	В киселях, сладких супах
Крахмал картофельный	1,00	Крахмал кукурузный	1,50	В молочных киселях, желе
Дрожжи хлебопекарные прессованные	1,00	Дрожжи хлебопекарные сухие		Для приготовления напитков
Чай черный байховый нерасфасованный	1,00	Чай плотный черный	1,00	То же
Кофе натуральный	1,00	Кофе натуральный растворимый	1,00	То же
Ванилин	1,00	Ванильный сахар	20,0	В сладких блиндах
То же	1,00	Ванильная эссенция	12,7	То же
Желатин	1,00	Агаронд	0,70	В сладких желированных блиндах

1	2	3	4	5
Горошек зеленый	1,00	Горох овощной (лопатка) свежий	0,82	В холодных блюдах, супах, овощных блюдах, гарнирах
То же	1,00	Фасоль овощная (лопатка) свежая	0,82	То же
То же	1,00	Зеленый горошек свежий быстрозамороженный	0,71	То же
Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая	1,00	Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками соленая (с уменьшением закладки соли на 0,29 кг)	1,00	Для ароматизации бульонов, супов, соусов
То же	1,00	Зелень укропа, петрушки, сельдерея измельченная соленая (с уменьшением закладки соли на 0,22 кг)	0,76	То же
То же	1,00	Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками быстрозамороженная	0,76	То же
Пастернак, петрушка, сельдерея, коренья свежие	1,00	Белые корни петрушки, сельдерея и пастернака сушеные	0,15	В супах, соусах, при тушении мяса, рыбы, овощей
Шпинат свежий	1,00	Пюре из шпината (консервы)	0,40	В супах с использованием шпината в овощных блюдах
Щавель свежий	1,00	Пюре из щавеля (консервы)	0,40	В супах с использованием щавеля
Лук-порей свежий	1,0	Лук зеленый свежий	2,66	В супах, соусах, при тушении мяса, рыбы, овощей
Помидоры (томаты) свежие	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%	0,46	В супах, соусах, при тушении овощей
То же	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 15%	0,37	То же

1	2	3	4	5
То же	1,00	Сок натуральный томатный (4)	1,22	То же
Помидоры (томаты) свежие	1,00	Консервы. Томаты натуральные целые	1,70	В холодных блюдах и гарнирах
То же	1,00	Консервы. Томаты натуральные целые (сливовидные плоды)	1,42	То же
Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12%	1,00	Сок натуральный томатный	2,66	В супах, соусах, при тушении мяса, рыбы, овощей
То же	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 15%	0,80	То же
То же	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 25–30%	0,40	То же
То же	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 35–40%	0,30	То же
То же	1,00	Томатная паста соленая с содержанием сухих веществ 37% (с уменьшением закладки соли 0,03 кг)	0,40	То же
Яблоки свежие	1,00	Яблоки целые половинками, четвертушками (бланшированные и сахаром сваренные) быстрозамороженные	0,8/ 0,73 (5)	В сладких блюдах
Брусника свежая	1,00	Клюква свежая	1,00	В салатах из капусты и в сладких блюдах
Урюк	1,00	Курага, кайса	0,75	В пудингах, сладких соусах и блюдах
Виноград сушеный (изюм, саба)	1,00	Цукаты, кайса, курага	1,00	То же
Ядро ореха, миндаля сладкого	1,00	Ядро грецких орехов, фундука, арахиса	1,00	В сладких блюдах, пудингах

1	2	3	4	5
Кислота лимонная пищевая	1,00	Кислота винная, пищевая	1,00	В блюдах, где используется лимонная кислота
То же	1,00	Сок лимона	8,00	То же
То же	1,00	Уксус спиртовой, натуральный	33,3 (6)	То же

Примечание:

1. При использовании масла сливочного для заправки при отпуске блюд, количество заменяемого и заменяющего масла других видов одинаковое.

2. Здесь и далее при диетах с исключением или ограничением поваренной соли (№ 7, 10) замена на подобные продукты не производится.

3. Несмотря на то что сорбит в два раза менее сладок, чем сахароза, норма его взаимозаменяемости 1:1.

4. Расчет нормы замен произведен в соответствии с ГОСТ 937-72.

5. Числитель – масса яблок при замораживании полуфабриката на воздухе, знаменатель – масса яблок при замораживании полуфабриката в сахарном сиропе.

6. Лимонная кислота заменяется на уксус при диетах № 7, 8;

7. Разрешается назначение кумыса и шубата одному больному 1,5 литра в день взамен других кисломолочных продуктов в противотуберкулезных больницах и отделениях.

ПЕРЕЧЕНЬ РЕКОМЕНДУЕМЫХ БЛЮД И ИЗДЕЛИЙ ОСНОВНЫХ ДИЕТ ЛЕЧЕБНОГО ПИТАНИЯ, ПОМЕЩЕННЫХ В СБОРНИКЕ

№	Наименование блюд и изделий	Диеты
1	2	3
№ 1.	Свекла отварная с зеленым горошком и растительным маслом	1, 3, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 2.	Салат из отварной свеклы с яблоками	1, 3, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 3.	Свекла отварная с творогом	1, 3, 5, 5п, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 4.	Икра свекольная	1, 3, 5, 5п, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 5.	Салат из свеклы с сыром	1, 3, 5, 5п, 6, 8, 9, 15
№ 6.	Салат из свеклы и свежей капусты с растительным маслом	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15

1	2	3
№ 7.	Салат из моркови и яблок	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 8.	Салат морковный с курагой и лимоном	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 9.	Салат морковный с яблоками и черносливом	3, 5, 6, 7, 10, 11, 15
№ 10.	Салат морковный с зеленым горошком и яблоками	3, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 11.	Салат из отварной моркови с зеленым горошком	1, 3, 4в, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 12.	Салат из отварных овощей	1, 3, 4в, 5, 5п, 7, 10, 15
№ 13.	Салат из свежей капусты и яблок со сметаной	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 14.	Салат из свежей капусты со сметаной без сахара	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 15.	Салат из свежей капусты с морковью и луком	3, 6, 7, 8, 9, 15
№ 16.	Салат из квашеной капусты с растительным маслом	3, 5, 6, 8, 9, 10, 15
№ 17.	Салат из квашеной капусты и зеленого лука с растительным маслом	6, 8, 9, 10, 11, 15
№ 18.	Салат из квашеной капусты с яблоками и черносливом	3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15
№ 19.	Салат из квашеной капусты с яблоками, клюквой и растительным маслом	3, 6, 8, 9, 10, 11, 15
№ 20.	Салат из краснокочанной капусты с растительным маслом	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
№ 21.	Салат из свежих огурцов со сметаной	3, 5, 6, 7, 8, 9, 15
№ 22.	Салат из огурцов с зеленым салатом	3, 6, 7, 8, 9, 15
№ 23.	Салат из огурцов со взбитой сметаной	3, 5, 7, 8, 9, 11, 15
№ 24.	Салат из свежих помидоров	3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 25.	Салат из свежих помидоров и зеленого горошка	3, 4в, 5, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 26.	Салат из помидоров и сладкого перца (по болгарский)	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 27.	Салат из помидоров, огурцов и яблок со сметаной	3, 5, 6, 7, 8, 9, 15, 11
№ 28.	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	3, 4в, 5, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 29.	Салат из овощей с морской капустой	6, 8, 9, 10, 11, 15
№ 30.	Салат витаминный с растительным маслом	3, 6, 8, 9, 15
№ 31.	Салат витаминный с растительным маслом	3, 6, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 32.	Салат витаминный с растительным маслом (весенний)	3, 5, 5п, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 33.	Винегрет с растительным маслом (зимний)	3, 5, 5п, 7, 10, 8, 9, 10с, 15, 11

1	2	3
№ 34.	Винегрет с растительным маслом	3, 5, 6, 7/10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 35.	Салат из белокачанной капусты с яблоками и сельдереем	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 36.	Салат с овощами и яблоками	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 37.	Икра баклажановая	3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 38.	Икра кабачковая	3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 39.	Икра овощная	3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
Блюда из рыбы и морепродуктов		
№40.	Сельдь вымоченная с гарниром	1, 3, 4в, 5, 5и, 15
№41.	Сельдь рубленая	3, 4в, 5, 15
№42.	Паплетт из сельди	3, 4в, 5, 9, 10, 11, 15
№43.	Форшмак диетической	1, 3, 4в, 5, 9, 10с, 15
№44.	Форшмак с пастой «Океан»	1, 3, 4в, 7/10, 10с, 11, 15
№45.	Рыба в прозрачном маринаде	3, 4в, 8, 9, 10, 11, 15
№46.	Рыбные фрикадельки в маринаде	3, 4в, 7/10, 8, 9, 11, 15
№47.	Рыба заливная	1, 3, 4в, 6, 7/10, 8, 9, 10с, 15
№48.	Каре заливной в свежесливном отваре	3, 4в, 8, 9, 11, 14, 15
№49.	Салат рыбный с отварными овощами	1, 3, 4в, 5, 5и, 7/10, 15
№50.	Салаты из морской капусты	8, 9, 10, 10с
№51.	Салат овощной с крестьями	3, 4в, 5, 6, 7/10, 8, 9, 11, 15
№52.	Салат овощной с морским гребешком	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
№53.	Морской гребешок с лимонном	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
№54.	Салат из кальмаров с картофелем и яблоками	3, 4в, 5, 8, 10, 10с, 11, 13, 15
№55.	Сыр дальневосточный	3, 4в, 5, 10, 11, 13, 15
№56.	Рулочный сыр с пастой «Океан»	3, 4в, 6, 7/10, 10с, 11, 15
№57.	Паста «Океан» с творогом	3, 4в, 5, 6, 7/10, 8, 9, 10с, 11, 14, 15
№58.	Паплетт из пасты «Океан»	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
№59.	Салат овощной с пастой «Океан»	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№60.	Заливное с пастой «Океан»	3, 4в, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№61.	Винегрет с кальмарами	3, 5, 7/10, 8, 10с, 15
Мясные блюда		
№ 62.	Мясной сыр	1, 4в, 5, 9, 11, 13, 15
№ 63.	Печеночный паплетт	3, 4в, 9, 11, 13, 14, 15
№ 64.	Фрикадельки из телятины заливные	3, 4в, 13, 15
№ 65.	Стуазель из говядины	3, 8, 9, 11, 14, 15
№ 66.	Мясо заливное	1, 3, 5, 6, 7, 10, 8, 11, 14, 15
№ 67.	Язык заливной	1, 3, 5, 8, 7/10, 8, 11, 14, 15
№ 68.	Копченая отварная с гарниром	1, 3, 5, 8, 7/10, 8, 11, 14, 15

Супы		
Супы молочные		
1	2	3
№ 69.	Суп молочный маковый	1, 5, 6, 7, 10, 15
№ 70.	Суп молочный рисовый	1, 5, 6, 7, 10, 9
№ 71.	Суп молочный гречневый	1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15
№ 72.	Суп молочный овсяный	1, 5, 6, 7, 10, 10с, 15, 11
№ 73.	Суп молочный перловый	1, 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 15
№ 74.	Суп молочный с макаронными изделиями	1, 5, 6, 7, 10, 15
№ 75.	Суп лапша молочная	1, 5, 6, 7, 10, 15
№ 76.	Суп молочный с клецками	1, 5, 6, 7, 10, 15
№ 77.	Суп молочный с картофельными клецками (литовское национальное блюдо)	1, 5, 6, 7, 10, 15
№ 78.	Суп молочный с морковью и крупой	1, 5, 6, 7, 10, 15
№ 79.	Суп молочный с гороховой и перловой крупой (эстонское национальное блюдо)	1, 5, 6, 10, 15
№ 80.	Суп молочный с овощами	1, 5, 6, 7, 10, 9, 10с, 15
№ 81.	Суп молочный с тыквой и крупой	1, 5, 6, 7, 10, 15
Супы-шоре		
№ 82.	Суп-шоре из картофеля	1, 4в, 5, 5и, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 83.	Суп-шоре из моркови	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 84.	Суп-шоре из кабачков	1, 4в, 5, 5и, 7, 10, 9, 10с, 11, 13, 15
№ 85.	Суп-шоре из зеленого горошка	1, 4в, 5, 5и, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 86.	Суп-шоре из цветной капусты	1, 4в, 5, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 87.	Суп-шоре из овощей	1, 4в, 5, 5и, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 88.	Суп-шоре из крупы	1, 5, 7, 10, 14, 15
№ 89.	Суп-шоре из рыбы	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 90.	Суп-шоре из мяса	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 91.	Суп-шоре из птицы	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
Супы кремы		
№ 92.	Суп-крем из картофеля	1, 5, 6, 7, 10, 13, 15
№ 93.	Суп-крем из моркови	1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 13, 15
№ 94.	Суп-крем из свежих помидоров	1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 13, 15
№ 95.	Суп-крем из помидоров и абрикос	1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 13, 15
№ 96.	Суп-крем из кабачков с рисом	1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 15
№ 97.	Суп-крем из разных овощей	1, 4в, 5, 7, 10, 13, 15
№ 98.	Свекла в молочном соусе	1, 5, 5и, 7, 10, 9, 10с, 15

1	2	3
№ 99.	Тыква в молочном соусе	1, 3, 5н, 7, 10, 9, 10с, 15
№ 100.	Суп-крем из мяса	1, 4н, 5, 7, 10, 10с, 15
№ 101.	Суп-крем из птицы	1, 4н, 5, 7, 10, 10с, 15
Заправочные супы		
№ 102.	Щи из свежей капусты	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 103.	Щи из свежей капусты с картофелем	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 104.	Щи зеленые	3, 8, 9, 11, 15
№ 105.	Щи из квашеной капусты	3, 8, 9, 11, 15
№ 106.	Щи по-уральски	3, 8, 9, 15
№ 107.	Борщи из свежей капусты	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 108.	Борщи сибирский	3, 5, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 109.	Борщи зеленый	3, 8, 9, 11, 15
№ 110.	Борщи из сушеных овощей	3, 8, 9, 11, 15
№ 111.	Суп-рассольник	3, 8, 9, 11, 15
№ 112.	Овощной суп	3, 4н, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 113.	Суп овощной с крупой	1, 3, 4н, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15
№ 114.	Суп картофельный	3, 4н, 5, 7, 10, 10с, 15
№ 115.	Суп крестьянский с крупой	3, 4н, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 116.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1, 3, 4н, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 117.	Суп картофельный с мясными фрикадельками	1, 3, 4н, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 118.	Суп рисовый с мясными фрикадельками	1, 3, 4н, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 119.	Суп манный с мясными фрикадельками	1, 4н, 5, 6, 7, 10, 10с, 15
№ 120.	Суп рисовый с помидорами	1, 4н, 5, 6, 7, 10, 10с, 15
№ 121.	Суп-дишпа из куриного бульона	4н, 11, 14, 15, 10, 10с, 7
Прозрачные супы		
№ 122.	Бульон мясной прозрачный	4н, 11, 13, 15
№ 123.	Бульон с мясными хлопьями	4н, 8, 9, 11, 13, 14, 15
№ 124.	Бульон с клецками	4н, 8, 9, 11, 13, 14, 15
№ 125.	Бульон с омлетом	4н, 8, 9, 11, 13, 15
№ 126.	Бульон с цветной капустой	4н, 8, 9, 11, 13, 15
№ 127.	Рыбный бульон с фрикадельками	4н, 8, 9, 11, 14, 15
№ 128.	Уха ростовская	№ 4н, 11, 15
Холодные супы		
№ 129.	Свекольник холодный из сырой свеклы	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 130.	Свекольник холодный с отварной свеклой	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 131.	Борщи холодный	3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 132.	Борщи холодный мясной	3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 133.	Борщи холодный рыбный	3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 134.	Борщи литовский холодный	3, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

1	2	3
№ 135.	Щи зеленые с мясом	3, 8, 9, 15
№ 136.	Щи зеленые с рыбой	№ 3, 8, 9, 15
№ 137.	Суп зимний на томатном соке (хуплама)	3, 6, 8, 9, 15
№ 138.	Хлебный квас для окрошки	3, 6, 8, 9, 15
№ 139.	Окрошка овощная	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 140.	Окрошка мясная	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 141.	Окрошка рыбная	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 142.	Окрошка овощная с кальмарами	5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 143.	Окрошка с морским гребешком	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 144.	Окрошка на кефире	3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 145.	Холодник с пастой «Океан»	8, 9, 10, 10с, 15
	Сладкие супы	
№ 146.	Суп из свежих плодов	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 147.	Суп из сушеных фруктов	3, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 148.	Яблочный суп с курагой и ревенем	1, 3, 4н, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 149.	Суп-пюре из сушеных плодов	1, 4н, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 15
№ 150.	Суп из свежих яблок на пасте шиповника	1, 4н, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 15
	Блюда и гарниры из картофеля и овощей	
№ 151.	Картофель отварной с маслом	1, 3, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 15
№ 152.	Пюре картофельное с маслом	1, 3, 4н, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 15
№ 153.	Картофель, жаренный ломтиками (из отварного)	3, 4н, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 154.	Картофель печеный	3, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 155.	Картофель, запеченный под соусом бешамель	1, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 156.	Картофель, запеченный с сыром	1, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 157.	Картофель запеченный с янсами и помидорами	4н, 6, 7, 10, 11, 15
№ 158.	Запеканка картофельная с творогом	1, 4н, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 159.	Запеканка картофельная с овощами	3, 5, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15
№ 160.	Котлеты картофельные со сметаной	1, 4н, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 161.	Котлеты картофельные с творогом и сметаной	1, 4н, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 162.	Зразы картофельные с прошами	5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 163.	Зразы картофельные с творогом	1, 4, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 164.	Картофельное пюре с морковью	1, 4н, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 165.	Морковь, тушеная с черносливом	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

1	2	3
№ 166.	Запеканка морковно-творожная	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 167.	Пудинг морковный с рисом и творогом	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 168.	Слойка морковно-творожная	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 169.	Котлеты морковные	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 170.	Котлеты морковно-яблочные	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 171.	Рулет морковный с яблоками	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 172.	Рулет морковный с творогом	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 173.	Суфле из моркови	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 174.	Зразы морковные с творогом	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 175.	Зразы морковные с яблоками	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 176.	Ватрушки из моркови с творогом	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 177.	Пюре свекельное	1, 3, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 178.	Свекла, тушеная в сметанном соусе	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 179.	Свекла, тушеная с яблоками	1, 3, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 180.	Свекла, тушеная с фруктами	1, 3, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 181.	Свекла, тушеная с сухофруктами	1, 3, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 182.	Котлеты свекельные с изюмом и творогом	1, 3, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 183.	Свекла, фаршированная рисом и яблоками	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 11, 13
№ 184.	Капуста тушеная	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 185.	Капуста тушеная с яблоками	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 186.	Капуста с яблоками	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 187.	Рулет из капусты с яблоками	5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 188.	Капуста отварная с маслом	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 189.	Пудинг вегетарианский	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 190.	Пудинг вегетарианский рисовый	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 191.	Запеканка капустная	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 192.	Запеканка капустная с рисом	5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15

1	2	3
№ 193.	Шарлотка из капусты	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 194.	Суфле из капусты	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 195.	Котлеты капустные	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
№ 196.	Котлеты капустно-морковные	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 197.	Голубцы, фаршированные морковью	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 198.	Голубцы с гречневой кашей	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 199.	Запеканка из цветной капусты	3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 200.	Цветная капуста (по-румынски)	3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 201.	Цветная капуста под белым соусом (по-румынски)	№ 3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 202.	Цветная капуста отварная	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 203.	Брюссельская капуста с сыром	№ 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 204.	Кольраби тушеная	3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 205.	Кольраби с морковью	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 15
№ 206.	Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 15
№ 207.	Кабачки, запеченные под сметаной	3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 208.	Суфле из кабачков	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 209.	Пудинг из кабачков с яблоками	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 15
№ 210.	Кабачки, тушеные с помидорами	3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 211.	Кабачки, фаршированные овощами и рисом	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 10, 10с, 15
№ 212.	Баклажаны, тушеные с морковью	3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 15
№ 213.	Баклажаны, тушеные с помидорами	3, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 214.	Баклажаны, фаршированные овощами	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 215.	Баклажаны, фаршированные рисом и овощами	5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 216.	Пюре из тыквы	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 217.	Тыква запеченная	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 14, 15
№ 218.	Каша из тыквы	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15

1	2	3
№ 219.	Каша из тыквы с рисом	№ 1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 220.	Пудинг из тыквы с рисом и яблоками	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 221.	Запеканка из тыквы с яблоками	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 222.	Тыква тушеная	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 223.	Тыква с молоком и рисом (по-молдавски)	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 224.	Перец, фаршированный овощами	3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 225.	Перец, фаршированный рисом и овощами	4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 226.	Перец, фаршированный творогом	3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 227.	Перец, фаршированный перловой крупой (по-румынски)	3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 228.	Суфле овощное	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 229.	Пудинг овощной	№ 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 230.	Шарлотка из овощей с яблоками	5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 231.	Слойка овощная с творогом	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 13, 15
№ 232.	Рагу овощное	3, 5, 6, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 233.	Рулет «Мозаика»	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 15
Блюда из круп		
Каша		
№ 234.	Каша манная молочная	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 11, 15
№ 235.	Каша рисовая молочная	1, 5, 6, 7, 10, 11, 15
№ 236.	Каша овсяная молочная	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 11, 15
№ 237.	Каша перловая молочная	3, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 15
№ 238.	Каша пшеничная молочная	3, 4, 5, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 239.	Каша кукурузная молочная	3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15
№ 240.	Каша гречневая молочная	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 241.	Каша ячневая молочная	3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 242.	Манная запеканка с фруктовым соусом	1, 4а, 5, 5а, 6, 7/10, 11, 13, 15
№ 243.	Пудинг манный с фруктами и творогом	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 244.	Биточки или котлеты манные	1, 4а, 5, 5а, 7, 10, 11, 13, 15
№ 245.	Рисовая запеканка с изюмом и творогом	1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15

1	2	3
№ 246.	Пудинг рисовый с творогом	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 247.	Биточки или котлеты рисовые	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 248.	Плов с фруктами (бухарский)	4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 249.	Пшеничная запеканка с творогом и изюмом	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 250.	Перловые биточки с творогом	3, 6, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 251.	Запеканка из гречневой крупы с творогом	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 252.	Пудинг из протертой гречневой крупы с творогом	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 253.	Гречневый крутеник	3, 4в, 5, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 254.	Пудинг кукурузный с творогом	3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15
№ 255.	Биточки кукурузные с пармезаном	3, 5, 6, 7, 10с, 11, 15
	Блюда из макаронных изделий	
№ 256.	Макаронные изделия отварные	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 15
№ 257.	Лазанья с творогом	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 15
№ 258.	Макаронная запеканка	4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15
№ 259.	Макаронные запеканки с яйцом	4в, 5, 7, 10, 11, 15
№ 260.	Телятина отварная	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 261.	Говядина отварная	3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 262.	Конина отварная	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 263.	Мясо по-крестьянски	3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 264.	Мясо, шпигуемое овощами	3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 265.	Мясо заливное	1, 3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 266.	Мясо отварное, запеченное в молочном соусе	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 267.	Ростбрат, припущенный с луком	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 268.	Гуляш из вареного мяса	3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 269.	Бефстроганов из отварного мяса	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 270.	Скобленка из вареного мяса	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 271.	Плов из вареного мяса	4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 272.	Рагу из отварного мяса	3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15

1	2	3
№ 273.	Пиоре из отварного мяса	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 274.	Суфле из вареного мяса паровое	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 275.	Суфле из говядины с творогом	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 276.	Суфле из говядины с рисом	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 277.	Пудинг из отварного мяса паровой с овощами	5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 278.	Кнели мясные паровые на беншамеле	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 279.	Кнели мясные паровые с рисом	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 280.	Фрикадельки мясные паровые в молочном соусе	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 281.	Фрикадельки из отварного мяса	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 282.	Котлеты (тефтели) мясные паровые	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 283.	Котлеты из отварного мяса и творога	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 284.	Тефтели мясные с рисом	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 285.	Тефтели кавказские	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 286.	Котлеты оригинальные паровые	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 287.	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 288.	Биточки, шницели мясные паровые	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 289.	Зразы из говядины, фаршированные с рисом (паровые)	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 290.	Зразы из говядины, фаршированные гречкой (паровые)	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 291.	Бифитекс рубленный паровой	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 292.	Зразы из говядины, фаршированные морковью и яйцами, паровые	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 293.	Рулет мясной, фаршированный рисом и зеленью паровой	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 294.	Рулет мясной, фаршированный омлетом паровой	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15

1	2	3
№ 295.	Рулет картофельный с мясом, запеченный	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 296.	Запеканка картофельная с отварным мясом	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 297.	Запеканка капустная с отварным мясом	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 298.	Лашевник с отварным мясом	1, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15
№ 299.	Голубцы с отварным мясом и рисом	5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 300.	Перец, фаршированный отварным мясом и рисом	6, 7, 10, 10с, 11, 15, 5
№ 301.	Кабачки, фаршированные отварным мясом и рисом	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15,
№ 302.	Помидоры фаршированные отварным мясом и рисом	1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15,
Блюда из домашней птицы и кролика		
№ 303.	Курица отварная	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 304.	Суфле куриное паровое	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 305.	Суфле куриное паровое с рисом	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 306.	Кнели куриные паровые	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 307.	Курица, тушенная в соусе	3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 308.	Зразы из кур с омлетом и овощами	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15
№ 309.	Зразы по-ессентужски	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 310.	Котлеты рубленные из кур, запеченные с соусом молочным	№ 1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 311.	Котлеты (фрикадельки) куриные паровые	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 312.	Кролик отварной	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 313.	Кролик, тушенный в соусе	3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 314.	Котлеты рубленные из кролика, запеченные с соусом молочным	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
Блюда из рыбы		
Блюда из отварной рыбы		
№ 315.	Рыба отварная	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 316.	Рыба, запеченная под молочным соусом	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15

1	2	3
№ 317.	Карась отварной в сметанном соусе	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 318.	Камбала отварная с голландским соусом	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 319.	Рыба соленая отварная	3, 11, 15
№ 320.	Рыба, запеченная под сметанным соусом	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 321.	Рыба, тушеная со сметаной	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 322.	Судак, тушеный под соусом	3, 6, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 323.	Рыба, запеченная с картофельным пюре	1, 4в, 5, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 15
№ 324.	Рыба, запеченная с макаронами	4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 11, 15
Блюда из рубленой рыбы		
№ 325.	Рыбное суфле	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 326.	Суфле из рыбы с творогом (белита)	1, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 327.	Кнели рыбные паровые	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 328.	Пудинг паровой из кнельной массы	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 329.	Котлеты (биточки) рыбные паровые	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15
№ 330.	Биточки рыбные с творогом, запеченные	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 331.	Биточки картофельные с рыбой	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 332.	Рыбные фрикадельки паровые	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15
№ 333.	Тефтели рыбные	3, 4в, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 14 (без молока), 15
№ 334.	Рулет из рыбы	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15
№ 335.	Рыбная запеканка	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 9, 10, 15
№ 336.	Хлебцы рыбные	1, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 337.	Рыбные зразы, фаршированные овощами	1, 3, 4в, 5, 5п, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15
№ 338.	Галки рыбные по-белорусски	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15

Блюда из морепродуктов		
1	2	3
№ 339.	Морской гребешок отварной в соусе	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 340.	Морской гребешок отварной с соусом	3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 341.	Морской гребешок, запеченный с картофелем	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 342.	Кальмары в сметанном соусе	3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 343.	Биточки из кальмаров и рыбы	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 13, 14 (без молока), 15
№ 344.	Креветки отварные под молочным соусом	3, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 345.	Креветки, запеченные под сметанным соусом	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 346.	Биточки из пасты «Океан»	1, 4в, 5, 5н, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 347.	Зразы «Новинка»	10с, 15
№ 348.	Голубцы с пастой «Океан»	10, 10с, 15
Блюда из яиц		
№ 349.	Яйца пареные	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15
№ 350.	Яичница-глазунья	3, 6, 9, 11, 13, 14, 15
№ 351.	Яичная кашка	1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 352.	Яичница молочная с морковью	1, 3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 353.	Омлет натуральный паровой	1, 3, 4в, 6, 7, 8, 10, 11, 13, 15
№ 354.	Омлет натуральный паровой	1, 3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 355.	Омлет с капустой	3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
№ 356.	Омлет с овощами	3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
№ 357.	Омлет с помидорами	3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 358.	Омлет с сыром	3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 359.	Омлет с мясом паровой	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 360.	Омлет белковый паровой	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 361.	Драчена	3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 14, 15
№ 362.	Омлет с рисовой кашей (запеченный)	4в, 5, 6, 7, 10, 15
Блюда из творога. Мучные кондитерские изделия.		
№ 363.	Кальцинированный творог	4в, 5, 6, 7, 10, 15
№ 364.	Творог со сметаной	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

1	2	3
№ 365.	Творог со сметаной и с сахаром	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 366.	Творожная паста	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 367.	Творожное суфле	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 368.	Суфле творожное с морковью	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 369.	Пудинг из творога, варенный на пару	1, 4в, 5, 5и, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 370.	Пудинг творожно-морковный	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 371.	Пудинг творожный с рисом	1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 372.	Творог с сыром	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 373.	Сырники из творога	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 374.	Сырники розовые	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 375.	Сырники с картофелем	1, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 376.	Сырники диабетические	8, 9, 10с
№ 377.	Сырники по-славянски	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 378.	Зразы творожные с морковью и фруктами	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 379.	Запеканка из творога	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 380.	Вареники лепные отварные	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 381.	Картофельное пюре с тушеной капустой и зеленым горошком	3, 5, 6, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 382.	Морковь со свеклой и зеленым горошком	1, 3, 4в, 5, 6, 5и, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 383.	Картофельное пюре с тушеной морковью и яблоками	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 384.	Картофельное пюре с отварной морковью, отварной свеклой, зеленым горошком.	1, 3, 4в, 5, 5и, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 385.	Отварная морковь, отварная свекла, припущенная капуста и зеленый горошек	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 386.	Морковь и свекла, тушенные в сметанном соусе	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 387.	Картофельное пюре с огурцами и помидорами	3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15

1	2	3
№ 388.	Картофель отварной с рисом и морковью припущенной	4а, 5, 6, 7, 10, 11, 15
№ 389.	Морковное пюре с зеленым горошком в молочном соусе	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 390.	Припущенная морковь с гречкой	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 391.	Отварные макароны с зеленым горошком	4а, 5, 5а, 7, 10, 11, 15
	Соусы	
№ 392.	Соус молочный (бешмель)	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 393.	Соус молочный (сладкий)	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 394.	Соус молочный с рубленым яйцом	1, 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
№ 395.	Соус молочный с морковью	1, 3, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 396.	Соус молочный с томатом	3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 397.	Соус сметанный	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 398.	Соус сметанный с томатом	3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 399.	Соус сметанно-творожный	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 400.	Соус белый на мясном или рыбном бульоне	3, 4а, 8, 9, 11, 14, 15
№ 401.	Польский соус	1, 3, 4а, 6, 7, 10, 11, 14, 15
№ 402.	Голландский соус	1, 3, 4а, 6, 7, 10, 11, 14, 15
№ 403.	Соус майонез	3, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 14, 15
№ 404.	Соус сахарно-масляный	1, 3, 4а, 5, 6, 7, 10, 11, 14, 15
№ 405.	Маринад овощной с томатом	3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 406.	Маринад овощной со свеклой	3, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15
№ 407.	Заправка для салатов	3, 4а, 5, 6, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15
№ 408.	Соус сметанный с луком и томатом	
№ 409.	Соус из курицы	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 13, 15
№ 410.	Соус яблочный	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 411.	Соус черносмородиновый	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 412.	Соус клюквенный	1, 3, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15

1	2	3
Сладкие блюда. Свежие фрукты и ягоды, фруктовые и ягодные пюре.		
№ 413.	Клубника (земляника садовая)	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 414.	Малина	1, 3, 4в, 5, 5н, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 415.	Вишня	3, 4в, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 416.	Виноград	3, 5, 6, 7, 10, 11, 15
№ 417.	Яблоки свежие	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 418.	Арбуз	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 419.	Дыня	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 420.	Апельсины, мандарины	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 421.	Чернослав со взбитой сметаной	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 422.	Курата	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11
№ 423.	Пюре яблочное со взбитыми сливками	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 15
№ 424.	Пюре свекло-морковное с облепихой	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 425.	Пюре абрикосовое со взбитыми сливками	1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
Желированные сладкие блюда.		
№ 426.	Кисель из яблок	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 427.	Кисель из клюквы, смородины, крыжовника	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 428.	Кисель из вишни, черешни, алычи	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 429.	Кисель из клубники, малины, ежевики	1, 4в, 5, 5н, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 430.	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	1, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 431.	Кисель из варенья	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 432.	Кисель из яблок сушеных	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 433.	Кисель из курати	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 11, 13, 15
№ 434.	Кисель из плодов шиповника (витаминный)	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 435.	Кисель из концентрата из плодовых или ягодных экстрактов	1, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 436.	Кисель молочный	1, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15

1	2	3
№ 437.	Желе молочное	1, 3, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 438.	Желе кисло-молочное	3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 439.	Желе лимонное	4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 440.	Желе из соков натуральных	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 441.	Желе из ягод	1, 3, 4в, 5, 5а, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 442.	Желе «Солнечное»	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 443.	Желе «Бархатное»	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 444.	Желе из чая	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 445.	Мусс клубничный	1, 3, 4в, 5, 5а, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 446.	Мусс земляничный (клубничный)	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 447.	Мусс лимонный	3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 448.	Мусс апельсиновый	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 449.	Мусс «Нежность»	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 450.	Мусс «Коралловый»	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 451.	Мусс «Розовый»	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 452.	Мусс «Бордо»	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 453.	Мусс яблочный (на крупе манной)	1, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 454.	Мусс из моркови (на крупе манной)	1, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 455.	Мусс из свеклы (на крупе манной)	3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 456.	Самбука яблочная	3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 457.	Самбука сливовая	3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 458.	Самбука абрикосовая	3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

1	2	3
№ 459.	Самбук из кураги	3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 460.	Крем сливочный	1, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 461.	Крем сметанный	1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 15
№ 462.	Крем ягодный	1, 3, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 463.	Крем из апельсинов	1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 464.	Крем из варенья клубничного	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 465.	Крем из яблочного повидла	1, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 466.	Крем рисовый (датингское блюдо)	1, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 467.	Суфле ванильное	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 468.	Пудинг сахарный	4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 469.	Хлебный пудинг с яблоками	3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
Фрукты запеченные, компоты		
№ 470.	Яблоки печеные	1, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 471.	Яблоки с рисом	4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 472.	Яблоки по-кнесски	3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 473.	Яблоки с рисом, морковью и яйцом	4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 474.	Шарлотка с яблоками	3, 4в, 6, 10, 11, 13, 15
№ 475.	Компот из свежих яблок	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 476.	Компот из смеси свежих плодов и бахчевых	1, 3, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10 с, 11, 13, 15
№ 477.	Компот из свежих яблок и вишен	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 478.	Компот из клубники или малины	1, 3, 4в, 5, 5н, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 479.	Компот из сухофруктов	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 480.	Компот из консервированных фруктов	3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 481.	Компот «Пивацтэй»	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
Напитки		
Горячие напитки		
№ 482.	Чай с сахаром (испалгом, сорбитом)	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 486.	Чай с молоком	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

1	2	3
№ 487.	Кофе с молоком	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 11, 13, 14 (без молока), 15
№ 488.	Какао с молоком	1, 3, 4в, 9, 11, 15
Холодные напитки		
№ 489.	Витаминный напиток из плодов шиповника	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 490.	Отвар шиповника	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15
№ 491.	Напиток «Здоровье»	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 492.	Свекольно-яблочный напиток	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 493.	Морковно-яблочный напиток	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15
№ 494.	Лимонно-яблочный напиток	3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 495.	Яблочный напиток	3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 496.	Морковно-апельсиновый напиток	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 497.	Слики с соком апельсиновым	1, 3, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 498.	Молочный напиток с ванилью	1, 3, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 499.	Изюмный напиток	1, 3, 4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
№ 500.	Дрожжевой напиток с отрубями	5, 9, 10
№ 501.	Томатный сок	9, 15, 11
№ 502.	Молоко коровье	1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15
№ 503.	Кефир 2,5%	4в, 5, 5н, 6, 7, 10, 10с, 8, 9, 11, 15
№ 504.	Кефир 3,2%	3, 4в, 6, 7, 10, 11, 13, 15
№ 505.	Саумал	1, 1а, 1б, 5, 5н, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 506.	Саумал	1, 1а, 1б, 5, 5н, 7, 10, 10с, 11, 15
№ 507.	Кумыс из кобыльего молока	3, 11, 15, 5
№ 508.	Кумыс из кобыльего молока	3, 11, 15, 5
№ 509.	Шубат	3, 4в, 6, 7, 10с, 11, 15
№ 510.	Шубат	3, 4в, 6, 7, 10с, 11, 15

1	2	3
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ РЕЦЕПТУРА		
ТВОРОЖНЫЕ, МЯСНЫЕ, БЛЮДА ИЗ МОРСКИХ РЫБ, ПОРЦИОННЫЕ БЛЮДА		
511.	Обезжиренный творог	8, 9, 1, 5, 10, 10с
512.	Обезжиренный творог со сметаной	4, 4б, 4в, 5а, 5и, 5, 10с, 10и, 8, 9
513.	Запеканка из обезжиренного творога	5а, 5и, 5, 10, 10с, 8, 9
514.	Суфле творожное с морковью и обезжиренным творогом	5, 5а, 5и, 10, 10с, 8, 9
515.	Творожное суфле из обезжиренного творога	5, 5а, 5и, 10, 10с, 8, 9
516.	Бешбармак	5, 7, 10, 11, 15
517.	Лангет	5, 7, 10, 11, 15
518.	Лангет с помидорами	5, 7, 10, 11, 15
519. В-1	Пельмени отварные со сметаной	5, 7, 10, 10с, 4в, 11, 15
519. В-2	Пельмени отварные со сметаной	5, 7, 10, 10с, 4в, 11, 15
520. В-1	Манты из говядины	5, 4в, 7, 10, 11, 15
520. В-2	Манты из говядины	5, 4в, 7, 10, 11, 15
520. В-3	Манты из говядины с тыквой	5, 7, 10, 10с, 11, 15
521.	Салат из печени трески с вареными овощами	1, 4в, 5, 5и, 8, 9, 11, 13, 14, 15
522.	Печень трески с отварным картофелем	1, 4в, 5, 5и, 7, 10 без соли, 10с, 11, 14, 15
523.	Печень трески с творогом	1, 4в, 5, 5и, 7, 10, 10с, 8, 9, 11, 14, 15
524.	Гренки с печенью трески и луком	11, 14, 15
525.	Семга, запеченная с помидорами	1, 5, 4в, 7, 10, 10с, 15, 9, 8, 11
526.	Котлеты паровые из лосося	1, 4в, 5, 5и, 7, 10 без соли, 10с, 8, 9, 11, 15
527.	Лосось в собственном соку с овощным гарниром	3, 8, 9, 7, 10, 10с, 11, 13, 15
528.	Скумбрия отварная	1, 4в, 5, 5и, 7/10, 10с, 11, 14, 15
529.	Скумбрия, запеченная под молочным соусом	1, 4в, 5, 5и, 7/10, 3, 8, 9, 11, 15
530.	Тунец отварной	1, 4в, 5, 5и, 7/10, 8, 9, 11, 15
531.	Тунец запеченный с помидорами	1, 4в, 5, 7, 10, 8, 9, 11, 15
532.	Сардина, запеченная с картофелем по-русски	1, 4в, 5, 5и, 7/10, 10с, 11, 15
533.	Чахохбили из курицы	3, 11, 15
534.	Суп с макаронными изделиями	5, 7, 10, 11, 15
535.	Суп гороховый на мясном бульоне	8, 9, 11, 15

1	2	3
Мучные кондитерские изделия		
536.	Ватрушки с творогом	5, 7, 10, 15, 4а, 13, 11
537.	Пирожки печеные с капустой и отрубями духовая	3, 7, 10, 8, 9, 11, 15
538.	Баурсаки	3, 5, 7, 10, 8, 9, 11, 15
539.	Пирог яблочный	4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
540.	Оладьи из муки	11, 15, 7, 10 без соли
541.	Пирожки с рисом и мокрорью духовые	1, 5, 7, 10 без соли, 11, 15
542.	Пирожки с рисом и мокрорью духовые	1, 5, 7, 10 без соли, 11, 15
543.	Крендель	3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
544.	Булочка домашняя	1, 4а, 5, 6, 7, 10, 11, 15
545.	Пирожки с картофелем печеные	1, 5, 4а, 7, 10, 11, 15
546.	Блины	5, 11, 15, 10
547.	Пирожки с капустой запеченные	5, 4а, 7, 10, 10с, 11, 15
548.	Чебуреки	11, 15
549.	Беляши	11, 15
550.	Печенье овсяное	1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10а, 11, 15
551.	Коржики с отрубями	3, 7, 8, 9, 10, 15
552.	Вареники с картофелем	15, 5, 7, 10, 11
553.	Вареники с творогом	1, 4а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
554.	Заварное пирожное без крема	3, 5, 7, 10, 8, 9, 11, 15
Гастрономия		
555.	Масло сливочное несоленое «Крестьянское»	на все варианты
556.	Сыр голландский	1, 5, 15, 11, 4а, 8, 9
557.	Сыр голландский	1, 5, 15, 11, 4а
558.	Колбаса докторская	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 15, 11
559.	Колбаса докторская	1, 4а, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10с, 15, 11
560.	Сметана 20%	3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
561.	Сметана 20%	3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
562.	Сахар-песок	кроме 8, 9
563.	Сухарики из пшеничного хлеба	1а, 4, 4а, 5а, 10, 10с, 0 дня-та, 11, 15
564.	Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	всем
565.	Хлеб ржаной	3, 4а, 5, 7, 10, 15, 8, 9
566.	Чай черный байховый	1, 4а, 5, 5а, 7, 10, 8, 9, 10с, 11, 15, 14
567.	Соль йодированная	1, 3, 4а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15
568.	Кофе растворимый	5, 15, 11, 4а

569.	Какао-порошок	1, 3, 4в, 9, 11, 15
570.	Йогурт плодово-ягодный 1,5%	1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
571.	Йогурт 1,5%	1, 4в, 5, 5в, 6, 7, 10, 10с, 11, 15
Минеральные воды		
Д-1	Боржоми	1, 5, 5а, 7, 10, 9
Д-2	Ессентуки № 4, 17	1, 5, 5а, 7, 10, 9, 15
Д-3	Сары-Агаш	1, 5, 5а, 7, 10, 15
Д-4	Набеглави	1, 5, 7, 10, 9, 15

**СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ И УГЛЕВОДОВ
(100 г) И ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ККАЛ И КДЖ
100 г) СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ,
ПРИВОДИМЫХ В РЕЦЕПТУРЕ СБОРНИКА**

Продукты	Порция	Вода	Бел.	Жир	УСЖ	УСЖ	УСЖ	кпр	Угл	ПП	ОЖ	Колл
		%	%	г	%	мг%	%	%	г	%	г	г
МОЛОКО И МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
ЖИРНОСТЬ <1,0%												
МОЛОКО												
Молоко пастеризованное жирное	100	91,2	3,0	0,05	0	0	4,9		14,9	0	0,15	0,7
	200	182,4	6,0	0,1	0	0	9,8	0	9,8	0	0,3	1,4
	%с.п. 200		8	0	0	0			3	0		
Молоко топленое нежирное	100	91,2	3,0	0,05	0	0	5,0	0	5,0	0	0,15	0,7
	200	182,2	6,0	0,1	0	0	10,0	0	10,0	0	0,3	1,4
	%с.п. 200		8	0	0	0			3	0		
Молоко топленое 1,0% жирности	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,8	0	14,8	0	0,1	0,7
	200	180,8	6,0	2,0	1,4	6	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	2	6	2			3	0		
Молоко белковое	100	87,4	4,3	1,0	0,7	3	6,4	0	6,4	0	0,1	0,8
	200	174,8	8,6	2,0	1,4	6	12,8	0	12,8	0	0,2	1,6
	%с.п. 200		12	2	6	2			4	0		
Пахта «Идеал» пастеризованная	100	90,2	3,3	1,0	0,7	3	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
	200	180,4	6,6	2,0	1,4	6	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		9	2	6	2		-	3	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
Ацидо- фильн нежир- ный	100	91,4	3,0	0,05	0	0	3,9	0	3,9	0	0,95	0,7
	200	182,8	6,0	0,1	0	0	7,8	0	7,8	0	1,9	1,4
	%с.п. 200		8	0	0	0			2	0		
Ацидо- фильн 1,0% жирно- сти	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,0	0	4,0	0	0,9	0,7
	200	180,8	6,0	2,0	1,4	6	8,0	0	8,0	0	1,8	1,4
	%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		
Кефир нежир- ный	100	91,4	3,0	0,05	0	0	4,0	0	4,0	0	0,85	0,7
	200	182,8	6,0	0,1	0	0	8,0	0	8,0	0	1,7	1,4
	%с.п. 200		8	0	0	0			2	0		
Кефир 1,0% жирно- сти	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,0	0	4,0	0	0,9	0,7
	200	180,8	6,0	2,0	1,4	6	8,0	0	8,0	0	1,8	1,4
	%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		
Кумыс из кор- овьего молока, нежир- ный	100	88,9	3,0	0,05	0	0	6,3	0	6,3	0	1,05	0,7
	200	177,8	6,0	0,1	0	0	12,6	0	12,6	0	2,1	1,4
	%с.п. 200		8	0	0	0			3	0		
Нашток «Сне- жок», плодо- во-ягод- ный 1,0% жирности	100	82,6	2,7	1,0	0,7	3	12,2	0	12,2	0	0,8	0,7
	200	165,2	5,4	2,0	1,4	6	24,4	0	24,4	0	1,6	1,4
	%с.п. 200		7	2	6	2			7	0		
Нашток «Обла- чейный», 1,0% жирно- сти	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
	200	180,8	6,0	2,0	1,4	6	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
	%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		

Продукты	Порция	Вода	Бел	Жир	пек	Хол	мол	Кр	Угл	ТНВ	ок	Жел
		г	г	г	г	мг%	г	г	г	г	г	г
Нашетон плодово- ягодный, 1,0% жир- ности	100	82,6	2,7	1,0	0,7	3	12,2	0	12,2	0	0,8	0,7
	200	165,2	5,4	2,0	1,4	6	24,4	0	24,4	0	1,6	1,4
	%с.п. 200		7	2	6	1 ¹			7	0		
Пахта «Насаль», сладкена- ная	100	90,2	3,3	1,0	0,7	3	3,8	0	3,8	0	1,0	0,7
	200	180,4	6,6	2,0	1,4	6	7,6	0	7,6	0	2,0	1,4
	%с.п. 200		9	2	6	2			2	0		
Просто- кваша нежирная	100	91,6	3,0	0,05	0	0	3,8	0	3,8	0	0,85	0,7
	200	183,2	6,0	0,1	0	0	7,6	0	7,6	0	1,70	1,4
	%с.п. 200		8	0	0	0			2	0		
Просто- кваша 1,0% жир- ности	100	90,4	3,0	1,0	0,7	3	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
	200	180,4	6,0	2,0	1,4	6	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
	%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		
Просто- кваша цитрусен- ная, 1,0% жир- ности	100	84,6	2,7	1,0	0,7	3	10,1	0	10,1	0	0,9	0,7
	200	169,2	5,4	2,0	1,4	6	20,2	0	20,2	0	1,8	1,4
	%с.п. 200		7	2	6	2			6	0		
Рожька 1,0% жир- ности	100	90,2	3,0	1,0	0,7	3	4,2	0	4,2	0	0,9	0,7
	200	180,4	6,0	2,0	1,4	6	8,4	0	8,4	0	1,8	1,4
	%с.п. 200		8	2	6	2			2	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	11	12	13	
ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ													
Творог нежирный		100	71,7	22,0	0,6	0,4	2	3,3	0	3,3	0	1,2	1,2
	125	89,6	27,5	0,8	0,5	4	4,1	0	4,1	0	1,5	1,5	
	%с.п. 125		37	1	2	1			1	0			
Творог мягкий диетический, нежирный		100	71,7	22,0	0,6	0,4	2	3,3	0	3,3	0	1,2	1,2
	125	89,6	27,5	0,8	0,5	4	4,1	0	4,1	0	1,5	1,5	
	%с.п. 125		37	1	2	1			1	0			
Творог мягкий диетический, нежирный плавленый		100	64,7	18,2	0,5	0,3	1	14,0	0	14,0	0	1,4	1,2
	125	80,8	22,8	0,6	0,4	1	17,5	0	17,5	0	1,8	1,5	
	%с.п. 125		30	1	2	0			5	0			
Сыр домашний нежирный		100	78,0	18,0	0,6	0,4	2	1,5	0	1,5	0	1,0	0,9
	125	97,5	22,5	0,8	0,5	3	1,9	0	1,9	0	1,2	1,1	
	%с.п. 125		30	1	1	1			0	0			

КОНСЕРВЫ													
Молоко стуженное с сахаром нежирное	100	33,4	7,5	0,2	0,1	0	56,8	0	56,8	0	0,3	1,8	
Молоко «Ставлинское» стуженное с сахаром нежирное	100	33,2	7,4	0,2	0,1	0	57,1	0	57,1	0	0,3	1,8	
Молоко стуженное стерилизованное нежирное	100	80,5	6,6	0,2	0,1	0	10,8	0	10,8	0	0,4	1,5	

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Молоко сухое нежирное	100	4,0	33,2	1,0	0,6	3	52,6	0	52,6	0	1,2	8,0
ЖИРНОСТЬ 1,1-3,0%												
МОЛОКО												
Молоко пастеризованное, 1,5% жирности	100	89,9	3,0	1,5	1,0	5	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
	200	179,8	6,0	3,0	2,0	10	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	4	8	3			3	0		
Молоко пастеризованное, 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,7	8	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
	200	178,0	5,8	5,0	Д4	16	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	% с.п.200		8	6	14	5			3	0		
Молоко стерилизованное, 1,5% жирности	100	89,9	3,0	1,5	1,0	4	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
	200	179,8	6,0	3,0	2,0	8	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	4	8	3			3	0		
Молоко стерилизованное, 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	7	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
	200	178,0	5,8	5,0	3,0	14	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	6	12	5			3	0		
Молоко стерилизованное, «Можайское» 3,0% жирности	100	88,6	2,9	3,0	1,8	9	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
	200	177,2	5,8	6,0	3,6	18	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	7	14	6			3	0		
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ I												
Вареник 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	8	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
	200	178,0	5,8	5,0	3,0	16	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
	%с.п. 200		8	6	12	5			2	0		
Йогурт 1,5% жирности	100	86,5	4,1	1,5	0,9	5	5,9	0	5,9	0	1,1	0,9
	200	173,0	8,2	3,0	1,8	10	11,8	0	11,8	0	2,2	1,8
	%с.п. 200		11	4	7	3			3	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Йогурт плодово- ягодный, 1,5% жир- ности	100	78,1	4,0	1,5	0,9	5	14,3	0	14,3	0	1,2	0,9
	200	156,2	8,0	3,0	1,8	10	28,6	0	28,6	0	2,4	1,8
	%с.п. 200		11	4	7	3			8	0		
МОЛОКО												
Молоко пастеризо- ванное, 1,5% жир- ности	100	89,9	3,0	1,5	1,0	5	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
	200	179,8	6,0	3,0	2,0	10	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	4	8	3			3	0		
Молоко пастеризо- ванное, 2,5% жир- ности	100	89,0	2,9	2,5	1,7	8	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
	200	178,0	5,8	5,0	4	16	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	6	14	5			3	0		
Молоко стерилизо- ванное, 1,5% жир- ности	100	89,9	3,0	1,5	1,0	4	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
	200	179,8	6,0	3,0	2,0	8	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	4	8	3			3	0		
Молоко стерилизо- ванное, 2,5% жир- ности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	7	4,8	0	4,8	0	0,1	0,7
	200	178,0	5,8	5,0	3,0	14	9,6	0	9,6	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	6	12	5			3	0		
Молоко стерилизо- ванное, «Можай- ское» 3,0% жир- ности	100	88,6	2,9	3,0	1,8	9	4,7	0	4,7	0	0,1	0,7
	200	177,2	5,8	6,0	3,6	18	9,4	0	9,4	0	0,2	1,4
	%с.п. 200		8	7	14	6			3	0		
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ II												
Вареники 2,5% жирности	100	89,0	2,9	2,5	1,5	8	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
	200	178,0	5,8	5,0	3,0	16	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
	%с.п. 200		8	6	12	5			2	0		
Йогурт 1,5% жирности	100	86,5	4,1	1,5	0,9	5	5,9	0	5,9	0	1,1	0,9
	200	173,0	8,2	3,0	1,8	10	11,8	0	11,8	0	2,2	1,8
	%с.п. 200		11	4	7	3			3	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Йогурт плодово- ягодный, 1,5% жир- ности	100	78,1	4,0	1,5	0,9	5	14,3	0	14,3	0	1,2	0,91
	200	156,2	8,0	3,0	1,8	10	28,6	0	28,6	0	2,4	1,8
	%с.п. 200		11	4	7	3			8	0		
Сливки пастеризи- зованные 8,0% жи- рности	100	83,9	2,8	8,0	5,0	22	4,5	0	4,5	0	0,2	10,6
	40	33,6	1,1	3,2	2,0	9	1,8	0	1,8	0	0,1	0,2
	%с.п. 40		2	4	8	3			0	0		
Сливки пастеризи- зованные 10,0% жи- рности	100	82,0	2,7	10,0	5,8	30	4,5	0	4,5	0	0,2	0,6
	40	32,8	1,1	4,0	2,3	12	1,8	0	1,8	0	0,1	0,2
	%с.п. 40		2	5	9	4			0	0		
Сливки стерили- зованные 10,0% жи- рности	100	82,1	2,7	10,0	5,8	30	4,4	0	4,4	0	0,2	0,6
	40	32,8	1,1	4,0	2,3	12	1,8	0	1,8	0	0,1	0,2
	%с.п. 40		2	5	9	4			0	0		
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
Ацидо- филин 3,2% жи- рности	100	88,4	2,9	3,2	2,0	9	3,8	0	3,8	0	1,0	0,7
	200	176,8	5,8	6,4	4,0	18	7,6	0	7,6	0	2,0	1,4
	%с.п. 200		8	8	16	6			2	0		
Ацидо- филин сладкий 3,2% жи- рности	100	83,8	2,8	3,2	2,0	9	8,6	0	8,6	0	0,9	0,7
	200	167,6	5,6	6,4	4,0	18	17,2	0	17,2	0	1,8	1,4
	%с.п. 200		8	8	16	6			3	0		
Йогурт 3,2% жи- рности	100	86,3	5,0	3,2	2,0	9	3,5	0	3,5	0	1,3	0,7
	200	172,6	10,0	6,4	4,0	18	7,0	0	7,0	0	2,6	1,4
	%с.п. 200		13	8	16	6			2	0		
Йогурт сладкий 3,2% жи- рности	100	81,3	5,0	3,2	2,0	9	8,5	0	8,5	0	1,3	0,7
	200	162,6	10,0	6,4	4,0	18	17,0	0	17,0	0	2,6	1,4
	%с.п. 200		13	8	16	6			3	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Йогурт 6,0% жир- ности	100	83,5	5,0	6,0	3,8	17	3,5	0	3,5	0	1,3	0,7
	200	167,0	10,0	12,0	7,6	34	7,0	0	7,0	0	2,6	1,4
	%с.п. 200		13	14	30	11			2	0		
Йогурт сладкий 6,0% жир- ности	100	78,5	5,0	6,0	3,8	17	8,5	0	8,5	0	1,3	0,7
	200	157,0	10,0	12,0	7,6	34	17,0	0	17,0	0	2,6	1,4
	%с.п. 200		13	14	30	11			5	0		
Кефир 3,2% жир- ности	100	88,3	2,9	3,2	2,0	9	4,0	0	4,0	0	0,9	0,7
	200	176,6	5,8	6,4	4,0	18	8,0	0	8,0	0	1,8	1,4
	%с.п. 200		8	8	16	6			2	0		
Просто- кваша 3,2% жир- ности	100	88,3	2,9	3,2	2,0	9	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
	200	176,6	5,8	6,4	4,0	18	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
	%с.п. 200		8	8	16	6			2	0		
Просто- кваша «Мешин- ковская» 4,0% жирности	100	87,6	2,8	4,0	2,5	11	4,1	0	4,1	0	0,8	0,7
	200	175,2	5,6	8,0	5,0	22	8,2	0	8,2	0	1,6	1,4
	%с.п. 200		8	10	20	7			2	0		
Ряженка 4,0% жирности	100	87,4	2,8	4,0	2,5	11	4,2	0	4,2	0	0,9	0,7
	200	174,8	5,6	8,0	5,0	22	8,4	0	8,4	0	1,8	1,4
	%с.п. 200		8	10	20	7			2	0		

Продукты	Порции	Вода	Бел	Жир	сах	Хол	мас	Кр	Уг	ли	ОК	Доля
		%	%	%	%	мг%	%	%	г	%	г	г
Ряженка 6,0% жир- ности	100	85,3	3,0	6,0	3,8	17	4,1	0	г	0	0,9	0,7
	200	170,6	6,0	12,0	7,6	34	8,2	0	18,2	0	1,8	1,4
	%с.п. 200		8	14	30	11			2	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Сметана 10,0% жирности	100	82,0	2,7	0	5,8	30	3,9	0	13,9	0	0,8	0,6
	20	16,4	0,5	2,0	1,2	6	0,9	0	0,9	0	0,2	0,1
	%с.п. 20		1	2	5	2			0	0		
Сметана «Домашняя» 10,0% жирности	100	78,5	3,8	10,0	5,8	30	5,6	0	5,6	0	0,9	1,2
	20	15,7	0,8	2,0	1,2	6	1,1	0	1,1	0	0,2	0,2
	%с.п. 20		1	2	5	2			0	0		
ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
Творог мягкий диетический 4,0% жирности	100	69,6	21,0	4,0	2,5	11	3,0	0	3,0	0	1,2	1,2
	125	87,0	26,2	5,0	3,1	14	3,8	0	3,8	0	1,5	1,5
	%с.п. 125		35	6	12	5			1	0		
Творог мягкий диетический, плодово-ягодный, 4,0% жирности	100	62,4	17,3	4,0	2,5	11	13,7	0	13,7	0	1,4	1,2
	125	78,0	21,6	5,0	3,1	14	17,1	0	17,1	0	1,8	1,5
	%с.п. 125		29	6	12	5			5	0		
Сыр домашний 4,0% жирности	100	75,5	17,0	4,0	2,5	11	1,5	0	1,5	0	1,0	1,0
	125	94,5	21,3	5,0	3,1	14	1,9	0	1,9	0	1,2	1,2
	%с.п. 125		29	6	12	4			0	0		
Паста ацидофильная 4,0% жирности	100	68,1	5,5	4,0	2,4	12	20,5	0	20,5	0	1,0	0,9
	125	85,1	6,9	5,0	3	15	25,6	0	25,6	0	1,2	1,1
	%с.п. 125		9	6	12	5			7	0		
Творог «Крестьянский» 5,0% жирности	100	68,6	21,0	5,0	2,9	15	3,0	0	3,0	0	1,2	1,2
	125	85,7	26,2	6,2	3,6	19	3,8	0	3,8	0	1,5	1,5
	%с.п. 125		35	7	14	6			1	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Крем творожный с ванилином 5,0% жирности	100	63,4	11,0	5,0	2,9	15	19,2	0	19,2	0	0,5	0,9
	125	79,2	13,8	6,2	3,6	19	24,0	0	24,0	0	0,6	
	%исл. 125		18	8	14	6			7	0		
Паста ацидофильная, сладкая 8,0% жирности	100	58,0	6,6	8,0	5,0	22	25,5	0	25,5	0	1,0	0,9
	125	72,5	8,3	10,0	6,3	28	31,9	0	31,9	0	1,2	1,1
	%исл. 125		11	12	25	9			9	0		
Сырки и масса творожная «Детское» сладкие, 8,0% жирности	100	63,6	15,0	8,0	5,0	22	11,5	0	11,5	0	1,0	
	125	79,5	18,8	10,0	6,2	28	14,4	0	14,4	0	1,2	1,1
	%исл. 125			25	12	25	9			4	0	
Творог полужирный 9,0% жирности	100	67,8	18,0	9,0	5,2	27	3,0	0	3,0	0	1,2	1,0
	125	84,7	22,5	11,2	6,5	34	3,8	0	3,8	0	1,5	1,2
	%исл. 125			30	14	25	11				0	

Продукты	Порции	Вода	Бел	Жир	НЖК	хол	М.Д.С	Кр	Угл	ПВ	ОК	Жел
		%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	г	г
МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ												
Молоко ступенчатое с сахаром, 5,0% жирности	100	30,6	7,1	5,0	2,9	15	55,2	0	55,2	0	10,3	1,8
Молоко ступенчатое с сахаром 8,5% жирности	100	26,6	7,2	8,5	5,2	30	55,5	0	55,5	0	0,4	1,8

Минио сгущенное стерилизо- ванное 7,8% жи- рности	100	73,6	6,4	7,8	4,8	28	10,3	0	10,3	0	0,4	1,5
Какао со сгущен- ным молоком и сахаром	100	26,7	8,2	7,5	4,5	30	51,0	0,6	51,6	3,3	0,5	2,2
Кофе натур- альный со сгу- щенным молоком и сахаром	100	27,5	8,4	8,6	5,1	40	53,0	0	53,0	0	0,5	2,0
ЖИРНОСТЬ > 10,1%												
Молоко												
Сливки пастери- зованные 20,0% жирности	100	72,8	2,5	20,0	11,9	80	4,0	0	4,01	0	0,2	0,5
	40	29,1	1,0	8,0	4,8	32	1,6	0	1,6	0	0,1	0,2
	%с.д. 40		1	10	19	11			0	0		
Сливки пастери- зованные 35,0% жирности	100	59,0	2,2	35,0	20,8	140	3,2	0	3,2	0	0,2	0,4
	40	23,6	0,9	14,0	8,3	56	1,3		1,3	0	0,1	0,1
	%с.д. 40		1	17	33	19			0	0		
Продукты	Порции	Вода	Бел	Жир	НЖК	Хол	мале	Гли-	Угл	тп	ОК	Зола
		%	%	%	%	мг%	%	%	%	%		
Сливки стерили- зованные 25,0% жирности	100	68,0	2,4	25,0	14,9	108	3,9	0	3,9	0	0,2	0,5
	40	27,2	1,0	10,0	5,9	43	1,6	0	1,6	0	0,1	0,2
	%с.д. 40		1	12	24	14			0	0		
КИСЛОМОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ												
Сметана 15,0% жиро- сти	100	77,5	2,6	15,0	9,0	64	3,6	0	0	0	0,8	0,5
	20	15,5	0,5	3,0	1,8	13	0,7	0	0,7	0	0,2	0,1
	%с.д. 20		1	4	7	4			0	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Сметана 20,0% жирности	100	72,8	2,5	20,0	11,9	87	3,4	0	3,4	0	0,8	0,5
	20	14,5	0,5	4,0	2,4	17	0,7	0	0,7	0	0,2	0,1
	%с.п. 20		1	5	10	6			0	0		
Сметана 25,0% жирности	100	68,2	2,4	25,0	14,9	108	3,2	0	3,2	0	0,7	0,5
	20	13,7	0,5	5,0	3,0	22	0,6	0	0,6	0	0,1	0,1
	%с.п. 20		1	6	12	7			0	0		
Сметана 30,0% жирности	100	63,4	2,3	30,0	17,9	130	3,1	0	3,1	0	0,7	0,5
	20	12,7	0,5	6,0	3,6	26	0,6	0	0,6	0	0,1	0,1
	%с.п. 20		1	7	14	9			0	0		
ТВОРОЖНЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
Творог мягкий диетический 11,0% жирности	100	67,8	16,0	11,0	6,6	33	3,0	0	3,0	0	1,2	1,0
	125	84,8	20,0	13,7	8,3	41	3,8	0	3,8	0	1,5	1,2
	%с.п. 125		27	16	33	13			1	0		
Творог жирный 18,0% жирности	100	62,0	15,0	18,0	10,8	60	2,8	0	2,8	0	1,2	1,0
	125	77,5	18,8	22,5	13,5	75	3,5	0	3,5	0	1,5	1,2
	%с.п. 125		25	27	54	25			1	0		
Сырники и масса творожная сладкая с ванилином, 16,5% жирности	100	60,1	12,0	16,5	9,9	55	9,5	0	9,5	0	1,0	0,9
	%с.п. 100		16	20	40	18			3	0		
Масса твoroжная сладкая «Московская», с ванилином 20,0% жирности	100	52,1	11,5	20,0	11,9	61	14,5	0	14,5	0	1,0	0,9
	125	65,1	14,4	25,0	19,9	84	18,1	0	18,1	0	1,2	1,1
	%с.п. 125		19	30	60	28			5	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Масса творожная сгущенная «Особая» с плесенью, 23,0% жирности	100	40,8	7,1	23,0	13,7	69	27,1	0	27,1	0,6	0,5	0,9
	125	51,01	8,9	28,8	17,1	86	33,8	0	33,8	0,8	0,6	1,1
Сырки творожные детские, 23,0% жирности	100	48,0	9,1	23,0	13,7	69	18,5	0	18,5	0	0,5	0,9
	%к.п.100		12	28	55	23			5	0		
Сырки слизорованные с ванillinом 10,9% жирности	100	44,1	9,4	10,9	7,3	11	32,2	0,9	33,1	1,2	0,5	0,8
	%к.п.100		"	13	29	4			9,4			
Сырки слизорованные с ванillinом 27,7% жирности	100	29,3	7,9	27,7	16,9	62	31,7	0,9	32,6	1,2	0,5	0,8
	%к.п.100		10	33	78	21			9	4		
МОЛОЧНЫЕ КОНСЕРВЫ												
Молоко сухое «Смилксное», 15,0% жирности	100	4,0	28,5	15,0	9,0	54	44,7	0	44,7	0	1,3	6,5
Молоко сухое цельное, 25,0% жирности	100	4,0	24,2	25,0	14,9	90	39,3	0	39,3	0	1,2	6,3
Сливки сгущенные с сахаром, 19,0% жирности	100	23,9	8,0	19,0	11,5	67	47,0	0	47,0	0	0,3	1,8
Сливки сухие 42,0% жирности	100	4,0	19,0	42,0	25,4	148	30,2	0	30,2	0	0,8	4,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
СЫРЫ												
СЫЧУЖНЫЕ ТВЕРДЫЕ												
Сусанинский	100	47,9	23,8	23,9	13,4	7,3	0	0	0	0	1,5	3,8
	50	23,5	11,9	12,0	6,7	3,6	0	0	0	0	0,8	1,9
	%к.п. 50		16	14	27	12			0	0		
Латвийский	100	46,4	23,3	24,1	13,8	7,4	0	0	0	0	2,0	4,2
	50	23,2	11,6	12,0	6,9	3,7	0	0	0	0	1,0	2,1
	%к.п. 50		16	14	28	12			0	0		
Костромской	100	41,9	25,6	26,1	12,2	7,8	0	0	0	0	1,9	4,5
	50	21,0	12,8	13,0	6,1	3,9	0	0	0	0	1,0	2,2
	%к.п. 50		17	16	24	13			0	0		
Помехонский	100	41,9	26,0	26,1	13,9	8,0	0	0	0	0	1,7	4,3
	50	21,0	13,0	13,0	7,0	4,0	0	0	0	0	0,8	2,2
	%к.п. 50		17	16	28	13			0	0		
Угличский	100	41,6	25,8	26,3	14,0	8,0	0	0	0	0	2,2	4,1
	50	20,8	12,9	13,2	7,0	4,0	0	0	0	0	1,1	2,0
	%к.п. 50		17	16	28	13			0	0		
Голландский (брусчатый)	100	40,8	26,3	26,6	15,3	8,0	0	0	0	0	2,0	4,3
	50	20,4	13,2	13,3	7,6	4,0	0	0	0	0	1,0	2,2
	%к.п. 50		18	16	30	13			0	0		
Ярославский	100	40,9	26,2	26,6	14,3	8,0	0	0	0	0	1,8	4,5
	50	20,4	13,1	13,3	7,2	4,0	0	0	0	0	0,9	2,2
	%к.п. 50		18	16	29	13			0	0		
Росвийский	100	41,0	23,2	29,5	15,9	8,8	0	0	0	0	2,0	4,3
	50	20,5	11,6	14,8	8	4,4	0	0	0	0	1,0	2,2
	%к.п. 50		16	18	32	15			0	0		
Бийский	100	40,3	24,2	29,9	16,1	8,9	0	0	0	0	1,6	4,0
	50	20,2	12,1	15,0	8,0	4,4	0	0	0	0	1,0	2,0
	%к.п. 50		16	18	32	15			0	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Голландский (крупный)	100	39,3	23,7	30,4	17,4	92	0	0	0	0	2,1	4,5
	50	19,7	11,8	15,2	8,7	46	0	0	0	0	1,0	2,2
	%сл. 50		16	18	35	15			0	0		
Чеддер	100	38,5	23,5	30,8	17,6	94	0	0	0	0	2,8	4,4
	50	19,3	11,8	15,4	8,8	47	0	0	0	0	1,4	2,2
	%сл. 50		16	19	35	16			0	0		
Советский	100	37,9	24,4	31,1	16,5	96	0	0	0	0	2,6	4,0
	50	19,9	12,2	15,6	8,2	48	0	0	0	0	1,3	2,0
	%сл. 50		16	19	33	16			0	0		
Швейцарский	100	36,9	24,6	31,6	16,7	96	0	0	0	0	2,8	4,1
	50	18,5	12,3	15,8	8,4	48	0	0	0	0	1,4	2,0
	%сл. 50		16	19	34	16			0			

СЫЧУЖНЫЕ ПОЛУТВЕРДЫЕ

Прибалтийский	100	55,0	29,8	9,0	5,2	27	0	0	0	0	2,2	4,0
	50	27,5	14,9	4,5	2,6	14	0	0	0	0	1,1	2,0
	%сл. 50		20	5	10	5			0	0		
Литовский	100	51,0	27,9	14,7	7,7	44	0	0	0	0	2,0	4,4
	50	25,5	14,0	7,4	3,8	22	0	0	0	0	1,0	2,2
	%сл. 50		19	9	15	7			0	0		

СЫЧУЖНЫЕ МЯГКИЕ

Адыгейский	100	56,0	19,8	19,8	12,7	54	1,5	0	1,5	0	0,1	2,5
	50	28,0	9,9	9,9	6,4	27	0,8	0	0,8	0	0	1,4
	%сл. 50		13	12	26	9			0	0		
Рикфор	100	45,0	20,5	27,5	15,3	62	0	0	0	0	1,8	5,2
	50	22,5	10,2	13,8	7,6	31	0	0	0	0	0,9	2,6
	%сл. 50		14	17	30	10			0	0		
Русский камамбер	100	52,0	15,3	28,8	18,3	78	0,1	0	0,1	0	0,9	2,6
	50	26,0	7,6	14,4	9,2	39	0	0	0	0	0,4	1,3
	%сл. 50		10	17	37	13			0	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
СЫЧУЖНЫЕ РАССОЛЬНЫЕ												
Брынза (из овечьего молока)	100	53,0	21,1	18,8	11,2	75	0,3	0	0,5	0	2,0	3,1
	50	26,5	10,6	9,4	5,6	38	0,2	0	0,2	0	1,0	2,6
	%с.п. 50		14	11	22	13			0	0		
Брынза (из коровьего молока)	100	52,0	22,1	19,2	12,3	52	0,4	0	0,4	0	1,7	5,0
	50	26,0	11,0	9,6	6,2	26	0,2	0	0,2	0	0,8	2,5
	%с.п. 50		15	12	25	9			0	0		
Сулугуни	100	51,9	20,5	22,0	14,0	61	0,4	0	0,4	0	1,5	5,0
	50	25,5	10,2	11,0	7,0	30	0,2	0	0,2	0	0,8	2,5
	%с.п. 50		14	13	28	10			0	0		
ПЛАВЛЕННЫЕ												
Костромской	100	52,0	21,4	19,2	11,0	57	2,1	0	2,3	0	0,5	4,6
	50	26,0	10,7	9,6	5,5	28	1,0	0	1,2	0	0,2	2,3
	%с.п. 50		14	12	22	9			0	0		
Колбасный (кочешный)	100	51,6	21,2	19,4	9,4	57	3,5	0	3,7	0	0,4	4,0
	50	25,8	10,6	9,7	4,7	28	1,8	0	1,9	0	0,2	2,0
	%с.п. 50		14	12	19	9			0	0		
Российский	100	49,0	20,5	23,0	11,2	66	2,3	0	2,5	0	0,5	4,5
	50	24,5	10,2	11,5	5,6	33	1,2	0	1,2	0	0,2	2,2
	%с.п. 50		14	14	22	11			0	0		
Золушка	100	46,0	15,2	10,8	6,1	31	23,6	0	23,8	0	0,3	3,9
	50	23,0	7,6	5,4	3,0	15	11,8	0	11,9	0	0,2	2,0
	%с.п. 50		10	6	12	5			8	0		
Сластена	100	43,0	13,0	11,4	6,5	33	28,2	0	28,4	0	0,3	3,9
	50	21,5	6,5	5,7	3,2	16	14,1	0	14,2	0	0,2	2,0
	%с.п. 50		9	7	13	4			4	0		
Медовый	100	45,0	6,1	16,5	9,8	48	29,1	0	29,4	0	0,3	2,7
	50	22,5	3,0	8,2	4,9	24	14,6	0	14,7	0	0,2	1,4
	%с.п. 50		4	10	20	8			4	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Скаты	100	40,0	12,2	18,0	10,2	52	25,1	0	26,1	0	0,2	3,5
	50,	20,0	6,1	9,0	5,1	26	12,6	0	13,0,	0,	0,1	1,8
	%с.п. 50		8,1	11	20	9			4	0		
Мятный	100	36,5	7,9	19,1	10,8	55	32,4	0	32,7	0	0,3	3,5
	50	18,2	4,0	9,6	5,4	28	16,2	0	16,4	0	0,2	1,8
	%с.п. 50		5	12	22	9			4	0		

ЯЙЦЕПРОДУКТЫ

КУРИНЫЕ ЯЙЦА

Яйцо целое	100	74,1	12,7	11,5	3,0	570	0,7	0	0,7	0	0	1,0
Яйцо открытое по 1-310	100	74,1	12,7	11,5	3,0	570	0,7	0	0,7	0	0	1,0
	40	29,6	5,1	4,6	1,2	228	0,3	0	0,3	0	0	0,4
	% с.п. 40		7	6	5	76			0	0		
Яичная сальма по 1-312	100	63,5	12,9	20,9	4,9	548	0,9	0	0,9	0	0	1,8
	90	57,1	11,6	18,8	4,4	493	0,8	0	0,8	0	0	1,6
	% с.п. 90		15	23	18	164			0	0		
Яйцо пол майонезом по 1-86	100	64,5	4,1	24,5	3,2	147	2,4	2,3	4,7	0,6	0,2	1,4
	%с.п. 100		5	30	13	49			1	2		
Салат печный по 1-86	100	67,7	7,6	18,8	2,8	258	2,8	0,2	3,1	0,7	0,2	1,9
	150	101,5	11,4	28,2	4,2	387	4,2	0,5	4,7	1,1	0,3	2,8
	%с.п. 150		15	34	17	129			1	4		

МЯСО И МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ

МЯСО

Баранина 1 кат.	100	67,3	115,6	16,3	18,0	70	0	0	0	0	1	0,8
Баранина 2 кат.	100	69,7	119,8	9,6	4,7	70	0	0	0	0	0	0,9
Говядина 1 кат.	100	64,5	18,6	16,0	7,1	80	0	0	0	0	0	0,9
Говядина 2 кат.	100	69,2	120,0	9,8	4,3	70	0	0	0	0	0	1,0
Конина 1 кат.	100	69,6	19,5	9,9	3,4	60	0	0	0	0	0	1,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Конина 2 кат.	100	73,9	20,9	4,1	1,4	50	0	0	0	0	0	1,1
Мясо кролика	100	66,7	21,2	11,0	4,9	40	0	0	0	0	0	1,2
Оленина 1 кат.	100	71,0	19,5	8,5	3,7	70	0	0	0	0	0	1,0
Поросята	100	75,4	20,6	3,0	0,9	40	0	0	0	0	0	1,0
Свинина бескостная	100	54,2	17,0	27,8	10,2	60	0	0	0	0	0	1,0
Свинина жирная	100	38,4	11,7	49,3	17,1	70	0	0	0	0	0	0,6
Свинина мясная	100	51,5	14,3	33,3	11,8	70	0	0	0	0	0	0,9
Телятина 1 кат.	100	77,3	19,7	2,0	0,8	100	0	0	0	0	0	1,0
Телятина 2 кат.	100	78,0	20,4	0,9	0,4	80	0	0	0	0	0	1,1
МЯСО ПТИЦЫ												
Бройлеры (шпакля) 1 кат.	100	64,3	18,7	16,1	4,1	70	0	0	0	0	0	0,9
Бройлеры (шпакля) 2 кат.	100	68,2	19,7	11,2	3,0	60	0	0	0	0	0	0,9
Гуси 1 кат.	100	45,0	15,2	39,0	9,5	110	0	0	0	0	0	0,8
Гуси 2 кат.	100	54,4	17,0	27,7	6,7	100	0	0	0	0	0	0,9
Индюшки 1 кат.	100	57,6	19,5	22,0	5,8	210	0	0	0	0	0	0,9
Индюшки 2 кат.	100	65,3	21,6	12,0	2,9	130	0	0	0	0	0	1,1
Куры 1 кат.	100	62,6	18,2	18,4	4,4	80	0	0	0	0	0	0,8
Куры 2 кат.	100	69,7	21,2	8,2	2,1	40	0	0	0	0	0	0,9
Утки 1 кат.	100	45,6	15,8	38,0	10,5	60	0	0	0	0	0	0,6
Утки 2 кат.	100	56,7	17,2	24,2	6,9	40	0	0	0	0	0	0,9

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
СУБПРОДУКТЫ												
ГОВЯЖИЙ												
Мозги	100	77,6	11,7	8,6	3,0	1950	0	0	0,8	0	0	1,3
Печень	100	71,7	17,9	3,7	1,3	270	0	0	5,3	0	0	1,4
Почки	100	79,0	15,2	2,8	0,7	300	0	0	1,9	0	0	1,1
Сердце	100	77,5	16,0	3,5	0,8	140	0	0	2,0	0	0	1,0
Язык	100	68,8	16,0	12,1	4,8	150	0	0	2,2	0	0	0,9

Продукты	Щорная	Вода	Бел	Жир	пояк	Хол	мале	Кр	Угл	тп	се	Зол
		%	%	%	%	мг%	%	%	%	%	%	%

КОНСЕРВЫ

Баранина тушеная	100	67,2	17,4	13,4	6,7	67	0,2	0	0,2	0,1	0	1,7
	50	33,6	8,7	6,7	3,4	34	0,1	0	0,1	0	0	0,8
	%с.п. 50		12	8	13	11			0	0		
Ветчина особая	100	72,8	17,6	6,2	2,2	60	0	0	•0	0	0	3,4
	50	36,4	8,8	3,1	1,1	30	0	0	0	0	0	1,7
	%с.п. 50		12	4	4	10			0	0		
Говядина отварная в собственном соку	100	65,4	15,4	16,9	7,7	84	0	0	0	0	0	2,3
	50	32,7	7,7	8,5	3,8	42	0	0	0	0	0	1,2
	%с.п. 50		10	10	15	14			0	0		
Говядина тушеная	100	64,0	16,8	17,0	8,7	76	0,2	0	0,2	0,1	0	1,9
	50	32,0	8,4	8,5	4,4	38	0,1	0	0,1	0	0	1,0
	%с.п. 50		11	10	18	13			0	0		
Гуляш бараний	100	63,6	14,2	15,6	7,1	61	1,8	2,1	3,9	0,5	0,1	2,1
	50	31,8	7,1	7,8	3,6	30	0,9	1,0	2,0	0,3	0	1,0
	%с.п. 50		9	9	14	10			0	1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Гуляш говядиной	100	62,1	16,8	14,3	6,3	70	1,8	2,1	3,9	0,5	0,1	2,3
	50	31,0	8,4	7,2	3,1	30	0,9	1,1	2,0	0,3	0	1,2
	%с.п. 50		11	9	13	12			0	1		
Гуляш свиной	100	50,8	13,1	29,4	10,4	61	1,8	2,1	3,9	0,5	0,1	2,2
	50	25,4	6,6	14,7	5,2	31	0,9	1,1	2,0	0,3	0	1,1
	%с.п. 50		91	18	21	10			0	1		
Запеканка туриста (баранина)	100	64,5	18,0	15,2	7,4	6,5	0,2	0	0,2	0	0	2,1
	50	32,2	9,0	7,6	3,7	3,3	0,1	0	0,1	0	0	1,1
	%с.п. 50		12	9	15	11			0	0		
Запеканка туриста (говядина)	100	62,2	20,5	14,0	6,6	75	0,2	0	0,2	0	0	2,2
	50	31,1	10,3	7,5	3,3	38	0,1	0	0,1	0	0	1,1
	%с.п. 50		14	9	13	13			0	0		
Запеканка туриста (свинина)	100	49,8	16,9	31,0	11,0	65	0,2	0	0,2	0	0	2,1
	50	25,9	8,5	15,5	5,5	33	0,1	0	0,1	0	0	1,1
	%с.п. 50		11	18	22	11			0	0		

КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

ВАРЕННЫЕ КОЛБАСЫ

Говядина	100	69,7	15,0	11,7	3,3	453	0,1	0	0,2	0,1	0	3,3
	50	34,8	7,5	5,8	1,6	226	0	0	0,1	0	0	1,6
	%с.п. 50		10	7	6	76			0	0		
Диабетическая	100	62,4	12,1	22,8	8,5	40	0	0	0	0	0	2,7
	50	31,2	6,0	11,4	4,2	20	0	0	0	0	0	1,4
	%с.п. 50		8	14	17	7			0	0		
Диетическая	100	71,6	12,1	13,5	4,8	40	0	0	0	0	0	2,8
	50	35,8	6,0	6,8	2,4	20	0	0	0	0	0	1,4
	%с.п. 50		8	6	10	7			0	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Дизайнера	100	68,0	13,0	13,9	5,3	30	1,0	1,4	2,4	0,1	0	2,6
	50	34,0	6,5	7,0	2,6	15	0,5	0,7	1,2	0	0	1,3
	%с.п. 50		9	8	10	5			0	0		
Докторская	100	60,8	12,8	22,2	8,2	50	1,5	0	1,5	0	0	2,7
	50	30,4	6,4	11,1	4,1	25	0,8	0	0,8	0	0	1,4
	%с.п. 50		8	13	16	8			0	0		
Лобителская	100	56,9	12,2	28,0	11,6	40	0,1	0	0,1	0	0	2,8
	50	28,4	6,1	14,0	5,8	20	0	0	0	0	0	1,4
	%с.п. 50		8	17	23	7			0	0		
Молочная	100	62,6	11,7	22,8	6,7	50	0,2	0	0,2	0	0	2,7
	50	31,3	5,8	11,4	3,4	25	0,1	0	0,1	0	0	1,4
	%с.п. 50		8	14	14	8			0	0		

САРЕДЬКИ

Говьяки	100	66,1	11,4	18,2	6,6	50	0,5	0,8	1,3	0,2	0	2,8
1 сорта	100	68,0	10,3	17,2	4,8	45	0,9	0,6	1,5	0,2	0	2,8
Свиные	100	53,7	10,1	31,6	11,4	70	0,3	1,5	1,8	0,1	0	2,7

СОСИСКИ

Говьяки	100	65,8	10,4	20,1	8,7	52	0,2	0,6	0,8	0	0	2,9
Молочные	100	61,7	11,0	23,9	7,0	52	0,4	0	0,4	0	0	3,0
Русские	100	62,3	11,3	22,0	7,2	39	0,7	1,0	1,7	0,1	0	2,6
Столичные	100	64,2	12,2	20,3	6,5	40	0,5	0	0,5	0	0	2

РЫБА. НЕРЫБНЫЕ ОБЪЕКТЫ ПРОМЫСЛА И ПРОДУКТЫ ИЗ НИХ

РЫБА

СЕЛЬДЕВЫЕ

Килька балтийская	100	75,0	14,1	9,0	3,4	87	0	0	0	0	0	1,9
----------------------	-----	------	------	-----	-----	----	---	---	---	---	---	-----

Килька балтийская горького вкусения	100	67,3	21,3	8,5	3,2	82	0	0	0	0	0	2,9
	75	50,5	16,0	6,4	2,4	62	0	0	0	0	0	2,2
	%с.п. 75		21	8	10	21			0	0		
Килька балтийская соленая	100	61,0	17,1	7,6	2,9	84	0	0	0	0	0	14,3
	75	45,8	12,8	5,7	2,2	63	0	0	0	0	0	10,7
	%с.п. 75		17	7	9	21			0	0		
Килька соленая с луком и маслом по 1-98	100	66,5	10,0	13,8	7,1	31	1,0	0,1	1,1	0,4	0	8,2
	45	29,9	4,5	6,2	3,2	14	0,5	0	0,5	0,2	0	3,7
	%с.п. 45		6	8	13	5			0	0		
Килька соленая с картофелем и маслом по 1-100	100	62,5	11,3	12,2	6,7	47	0,5	8,7	9,2	0,8	0,1	5,1
	85	53,1	9,6	10,4	5,7	40	0,4	7,4	7,8	0,7	0,1	4,3
	%с.п. 85		13	13	21	13			2	2		
Бутерброд с килькой и айном по 1-52	65	30,9	7,1	6,9	1,3	79	1,1	14,1	15,2	1,3	0,1	3,5
	%с.п. 65		10	8	5	26			4	4		
Килька запеченная	100	66,8	18,5	13,1	5,0	90	0	0	0	0	0	1,6
Шпроты и масле. Консервы	100	47,1	17,4	32,4	6,3	72	0	0	0	0	0	3,1
	50	23,6	8,7	16,2	3,2	36	0	0	0	0	0	1,6
	%с.п. 50		12	20	13	12			0	0		
Салка	100	75,4	17,0	6,3	2,0	80	0	0	0	0	0	1,3
Салка горького вкусения	100	65,1	25,4	5,6	1,8	71	0	0	0	0	0	3,9
	75 I	48,8	19,0	4,2	1,4	53	01	0	0	0	0	2,9
	%с.п. 75 I		25	5	6	18			0	0		
Сельдь атлантическая жирная	100	61,3	17,7	19,5	4,2	90	0	0	0	0	0	1,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Сельдь атлантическая нежирная	100	72,9	19,1	6,5	1,4	45	0	0	0	0	0	1,5
Сельдь атлантическая [среднесоленая]	100	63,0	17,0	8,5	1,8	60	0	0	0	0	0	11,5
	50	31,5	8,5	4,2	0,9	30	0	0	0	0	0	5,8
	%н. 50		11	5	4	10			0	0		
Сельдь тихоокеанская жирная	100	69,5	14,0	15,0	3,3	80	0	0	0	0	0	1,5

КАМБАЛОВЫЕ

Камбала дальневосточная	100	79,7	15,7	3,0	0,6	58	0	0	0	0	0	1,6
Камбала обжаренная в масле	100	60,4	14,4	21,8	2,6	50	0	0	0	0	0	3,4
	50	30,2	7,2	10,9	1,3	25	0	0	0	0	0	1,7
Консервы	%н. 50		10	13	5	8			0	0		
Палтус беложерый	100	76,9	18,9	3,0	0,6	80	0	0	0	0	0	1,2

ЛОСОСЕВЫЕ

Горбуша	100	71,8	20,5	6,5	1,1	60	0	0	0	0	0	1,2
Горбуша отварная по 1-342	100	68,6	21,8	7,3	1,2	60	0	0	0	0	0	2,3
	64(75)	43,9	14,0	4,7	0,8	38	0	0	0	0	0	1,5
	%н. 64		19	6	3	13			0	0		
Горбуша соленая	100	54,1	22,1	9,0	1,5	83	0	0	0	0	0	14,8
	75	40,6	16,6	6,8	1,1	62	0	0	0	0	0	11,1
	%н. 75		22	8	4	21			0	0		
Бутерброд с соленой горбушей по 1-50	50	21,0	6,7	2,7	0,5	17	0,8	14,0	14,8	1,3	0,1	3,4
	%н. 50		9	3	2	6			4	4		

Горбуша натураль- ная. Консервы	100	70,6	20,9	5,8	1,0	54	0	0	0	0	0	2,7
	50	35,3	10,4	2,9	0,5	27	0	0	0	0	0	1,4
	%к.п. 50		14	4	2	9			0	0		
Горбуша в томатном соусе. Консервы	100	70,7	15,0	6,0	0,9	50	2,7	1,4	4,1	1,0	0,4	2,8
	50	35,4	7,5	3,0	0,4	25	1,3	0,7	2,0	0,5	0,2	1,4
	%к.п. 50		10	4	2	8			1	2		
Кета	100	74,2	19,0	5,6	1,2	80	0	0	0	0	0	1,2
Кета солёная	100	54,7	24,3	9,6	2,0	137	0	0	0	0	0	11,4
	75	41,0	18,2	7,2	1,5	103	0	0	0	0	0	8,6
	%к.п. 75		24	9	6	34			0	0		

Продукты	Порция	Вода	Бел.	Жир	Поли	Хол	Мол	Кр	Угл	пи	ор	Золь
		%	%	%	%	мг %	%	%	%	%	%	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

КАРПОВЫЕ

Вобля	100	78,2	18,0	2,8	0,6	55	0	0	0	0	0	1,2
Вобля холодного мочения	100	50,0	31,1	6,3	1,5	133	0	0	0	0	0	12,6
	75	37,5	23,3	4,7	1,1	100	0	0	0	0	0	9,4
	%к.п. 75		31	6	4	33			0	0		
Карась	100	78,9	17,7	1,8	0,4	50	0	0	0	0	0	1,6
Карп	100	77,4	16,0	5,3	1,2	55	0	0	0	0	0	1,3

ОСЕТРОВЫЕ

Осетр кавказский	100	71,4	16,4	10,9	2,4	80	0	0	0	0	0	1,3
Осетр жаренный во фритюре по 1-372	100	47,9	16,0	17,4	4,1	95	0,1	13,1	13,2	0,8	0	4,7
	75	35,9	12,0	13,0	3,1	71	0,1	9,8	9,9	0,6	0	3,5
	%к.п. 75		16	16	12	24			3	2		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Осётр привушенный по 1-350	100	67,2	17,8	11,9	2,6	85	0	0	0	0	0	3,1
	75	50,4	13,4	8,9	2,0	64	0	0	0	0	0	2,3,1
	%сл. 75		18	11	8	21			0	0		
Масло сливочное солёное «Крестьян- ское»	100	25,0	0,8	71,5	46,2 (42,6-49,7)		2,1 (1,4-2,8)		165	1,3	1,3	1,4
	10	2,5	0,1	7,2	4,6		0,2		16	0,1	0,1	0,11
	%сл. 10		0	9	18		2		5		0	
Масло слив.-сли- вочное «Бутер- бродное»	100	35,0	1,3	61,5	40,0(36,9- 43,1)		1,8(1,2- 2,5)		140	1,7	1,7	0,5
	10	3,5	0,1	6,2	4,0		0,2		14	0,2	0,2	0,1
	%сл. 10		0	7	16		2		5		0	
Масло топленое	100	0,7	0,2	99,0	64,3 (59,4-69,3)		2,9 (2,0-3,9)		220	0	0	0,1
	10	0,1	0	9,9	6,4		0,3		22	0	0	0,1
	%сл. 10		0	12	26		3		7		0	
ЖИВОТНЫЕ ЖИРЫ												
Жир бараний топленый	100	0,3	0	99,7	61,2(49,0- 73,4)		3,8 (3,0-4,5)		100	0	0	0,1
Жир говяжий топленый	100	0,3	0	99,6	60,3(48,3- 72,5)		5,4 (4,3-6,5)		110	0	0	0,11
Жир козьяний топленый	100	0,3	0	99,7	41,9(33,5- 50,3)		3,2 (2,9-5,4)		100	0	0	0,1
Жир свиной топленый	100	0,3	0	99,6	44,4(35,5- 53,3)		10,5(3,4- 16,7)		100	0	0	0,1

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ МУКИ I СОРТА												
Хлеб пшеничный пшеничный	100	37,7	7,9	1,0	0,2	0	2,1	46,2	48,3	3,3	0,3	1,5
	50	18,8	4,0	0,5	0,1	0	1,0	23,1	24,1	1,6	0,2	0,8
	%с.п. 50		5	1	0	0			7	5		
Хлеб пшенично-ржаной	100	35,4	8,3	1,0	0,2	0	2,1	47,8	49,9	3,4	0,3	1,7
	50	17,7	4,2	0,5	0,1	0	1,0	23,9	24,9	1,7	0,2	0,8
	%с.п. 50		6	1	0	0			7	6		
Батон простой	100	36,6	8,0	1,0	0,2	0	1,6	47,5	49,1	3,3	0,3	1,7
	50	18,2	4,0	0,5	0,1	0	0,8	23,8	24,6	1,6	0,2	0,8
	%с.п. 50		5	1	0	0			7	5		
Батон нарезной	100	34,1	7,7	3,0	0,5	0	3,3	46,8	50,1	3,2	0,3	1,6
	50	17,0	3,8	1,5	0,3	0	1,6	23,4	25,0	1,6	0,2	0,8
	%с.п. 50		5	2	1	0			7	5		
Булочка пресная	100	28,8	7,6	5,3	0,7	0	7,5	46,2	53,7	3,1	0,3	1,2
	50	14,4	3,8	2,7	0,4	0	3,8	23,1	26,9	1,5	0,2	0,6
	%с.п. 50		5	3	1	0			7	5		
Булочка повышенной калорийности	100	23,2	7,6	10,0	6,0	7,2	22,8	31,0	53,8	3,3	0,4	1,7
	50	11,6	3,8	5,0	3,0	3,6	11,4	15,5	26,9	1,6	0,2	0,9
	%с.п. 50		5	6	12	12			7	5		
Сдобы обыкновенная	100	26,6	8,1	5,3	3,1	2,2	7,7	47,2	54,9	3,2	0,2	1,7
	50	13,3	4,0	2,7	1,6	1,1	3,8	23,6	27,4	1,6	0,1	0,9
	%с.п. 50		5	3	6	4			8	5		
Баранки простые	100	17,0	10,4	1,3	0,2	0	2,0	62,2	64,2	4,6	0,3	2,2
	30	5,1	3,1	0,4	0	0	0,6	18,7	19,3	1,4	0,1	0,7
	%с.п. 30		4	0	0	0			5	5		
Булочки простые	100	26,0	9,1	1,3	0,2	0	1,8	55,3	57,1	4,5	0,3	1,9
	30	7,8	2,7	0,3	0	0	0,5	16,6	17,1	1,2	0,1	0,6
	%с.п. 30		4	0	0	0			5	4		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Сушки простые	100	12,0	10,9	1,3	0,2	0	2,4	66,4	68,8	4,5	0,2	2,3
	50	3,6	3,3	0,4	0	0	0,7	19,9	20,6	1,4	0	0,7
	%с.п. 30		4	0	0	0			6	5		
Соломка сладая	100	10,0	9,1	6,1	1,3	0	13,9	55,4	69,3	4,0	0,2	1,3
	30	3,0	2,7	1,8	0,4	0	4,2	16,6	20,8	1,2	0	0,4
	%с.п. 30		4	2	2	0			6	4		
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ИЗ ОБОЙНОЙ МУКИ												
Хлеб подовый	100	41,0	8,0	1,5	0,3	0	2,4	37,7	40,1	6,8	0,6	2,0
	50	20,5	4,0	0,8	0,2	0	1,2	18,8	20,0	3,4	0,3	1,0
	%с.п. 50		5	1	0	0			5	11		
КРУПА												
Крупа «Артек»	100	14,0	11,0	1,2	0,2	0	1,8	66,2	68,5	4,6	0	0,7
Крупа манная	100	14,0	10,3	1,0	0,2	0	1,6	68,5	70,6	3,6	0	0,5
Крупа «Полтав- ская»	100	14,0	11,5	1,3	0,2	0	2,0	66,5	67,9	4,4	0	0,9
ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ КОМБИНИРОВАННЫЕ ИЗДЕЛИЯ												
НА ОСНОВЕ ПШЕНИЦЫ												
Хлеб зерновой (мука в/с и зерно дробленое)	100	37,0	8,6	1,4	0,3	0	2,1	43,0	45,1	6,1	0,3	1,5
	50	18,5	4,3	0,7	0,2	0	1,1	21,5	22,6	3,0	0,2	0,8
	%с.п. 50		6	1	0	0			6	10		
Хлебцы догосторские (мука в/с и отруби пшенич- ные)	100	33,3	8,2	2,6	1,2	4	3,6	42,7	46,3	7,5	0,3	1,8
	50	16,6	4,1	1,3	0,6	2	1,8	21,4	23,2	3,8	0,2	0,9
	%с.п. 50		5	2	2	1			6	13		
НА ОСНОВЕ ПШЕНИЦЫ И РЖИ												
Хлеб боро- динский (мука ржаная обойная и пшеничная 2 сорта)	100	41,6	6,8	1,3	0,2	0	5,1	34,7	39,8	7,9	0,9	1,7
	50	20,8	3,4	0,6	0,1	0	2,6	17,3	19,9	4,0	0,4	0,8
	%с.п. 50		4	1	0	0			5	13		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Хлеб рижский (мука ржаная сеяная и пшеничная I сорта)	100	33,6	5,6	1,1	0,2	0	2,4	47,0	49,4	8,0	0,6	1,7
	50	16,8	2,8	0,6	0,1	0	1,2	23,5	24,7	4,0	0,3	0,8
	%с.п. 50		4	1	0	0			7	13		
БОБОВЫЕ, ОРЕХИ												
БОБОВЫЕ												
Горох, зерно	100	14,0	20,5	2,0	0,2	0	4,6	44,9	49,5	11,2	0	2,8
Горох, душистый	100	14,0	23,0	1,6	0,2	0	3,4	44,7	48,1	10,7	0	2,6
Горошек зеленый	100	80,0	5,0	0,2	0	0	4,0	4,3	8,3	5,5	0,1	0,9
Горошек зеленый. Консервы	100	83,9	3,1	0,2	0	0	3,3	3,2	6,5	4,9	0,1	1,3
	50	42,0	1,6	0,1	0	0	1,7	1,6	3,3	2,4	0	0,6
	%с.п. 50		2	0	0	0			1	8		
Фасоль, зерно	100	14,0	21,0	2,0	0,2	0	3,2	43,8	47,0	12,4	0	3,6
Фасоль (стручков)	100	90,0	2,5	0,3	0,1	0	2,0	1,0	3,0	3,4	0,1	0,7
Фасоль, стручковая. Консервы	100	92,0	1,2	0,1	0	0	1,5	0,9	2,4	2,5	0,1	1,7
	50	46,0	0,6	0	0	0	0,8	0,4	1,2	1,2	0	0,8
	%с.п. 50		1	0	0	0			0	4		
Чечевица, зерно	100	14,0	24,0	1,5	0,5	0	2,9	43,4	46,3	11,5	0	2,7
ОРЕХИ												
Арахис	100	7,9	26,3	45,2	8,3	0	4,2	5,7	9,9	8,1	0	2,6
Грецкий	100	3,8	16,2	60,8	6,2	0	3,9	7,2	11,1	6,1	0	2,0
Кешью	100	5,3	18,5	48,5	8,5	0	7,5	15,0	22,5	2,0	0	3,2
Лещина	100	5,4	13,0	62,6	4,5	0	3,4	5,9	9,3	6,0	0,1	3,6
Миндаль	100	4,0	18,6	53,7	5,0	0	6,0	7,0	13,0	7,0	0	3,7
Фундук	100	4,8	15,0	61,5	4,4	0	3,6	5,8	9,4	5,9	0	3,4
СЕМЕНА МАСЛИЧНЫЕ												
Горчица	100	6,4	25,8	30,8	1,4	0	3,6	19,8	23,4	8,8	0	4,8
Кунжут	100	9,0	19,4	48,7	6,6	0	2,0	10,2	12,2	5,6	0	5,1
Мяк	100	7,8	17,5	47,5	4,6	0	1,1	13,4	14,5	6,0	0	6,7
Оливки (мякоть)	100	50,0	1,6	23,7	3,7	0	-	-	19,0	4,0	0,2	1,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Оливки. Консервы	100	69,6	1,8	16,3	2,5	0	5,2	0	5,2	2,2	0,2	4,7
	30	34,8	0,8	8,2	1,2	0	2,6	0	2,6	1,1	0,1	2,4
	%с.п. 30		1	10	5	0			1	4		
Подсолнеч- ник	100	8,0	20,7	52,9	5,7	0	3,4	7,1	10,5	5,0	0	2,9
Рис (питно- злаковый)	100	8,1	30,8	43,6	6,2	0	3,5	3,7	7,2	5,8	0	4,5

ОВОЩИ, ГРИБЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

ОВОЩИ

ЛИСТОВЫЕ

Петрушка	100	85,0	3,7	0,4	0,1	0	6,4	1,2	7,6	2,1	0,1	1,1
	15	12,7	0,6	0,1	0	0	1,0	0,2	1,2	0,3	0	0,2
	%с.п. 15		1	0	0	0			0	1		
Ревень	100	91,5	0,7	0,1	0	0	2,3	0,2	2,5	3,2	1,0	1,0
	15	13,7	0,1	0	0	0	0,3	0	0,3	0,5	0,2	0,2
	15		0	0	0	0			0	2		
Сельдерей	100	94,0	0,9	0,1	0	0	2,0	0,1	2,1	1,8	0,1	1,0
	15	14,1	0,1	0	0	0	0,3	0	0,3	0,3	0	0,2
	%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		
Салат	100	94,0	1,5	0,2	0	0	1,6	0,4	2,0	1,2	0,1	1,0
	150	141,0	2,3	0,3	0	0	2,4	0,6	3,0	1,8	0,2	1,5
	%с.п. 150		3	0	0	0			1	6		
Салат зеленый с огурцами по 1-60	100	90,2	1,5	4,1	2,4	16	2,0	0,2	2,2	1,1	0,2	0,7
Шавель	100	92,0	1,5	0,3	0,1	0	2,8	0,1	2,9	1,2	0,7	1,4
Укроп	100	85,5	2,5	0,5	0,1	0	6,2	0,1	6,3	2,8	0,1	2,3
	15	12,8	0,4	0,1	0	0	0,9	0	0,9	0,4	0	0,3
	%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Спаржа	100	92,7	1,9	0,1	0	0	2,2	0,9	3,1	1,5	0,1	0,6
	15	13,9	0,3	0	0	0	0,3	0,1	0,4	0,2	0	0,1
Белокочанная	100	90,4	1,8	0,1	0	0	4,6	0,1	4,7	2,0	0,3	0,7
Капуста квашеная	100	89,0	1,8	0,1	0	0	2,9	0,1	3,0	2,0	1,1	3,0
	150	133,5	2,7	0,2	0	0	4,4	0,2	4,6		1,7	4,5
	%с.п. 150		4	0	0	0			1,0	1,0		
Щи суточные по 1-134	100	94,0	0,9	1,0	0,2	0	1,3	0,2	1,5	0,6	0,2	1,8
	250	235,0	2,3	2,5	0,5	0	3,3	0,5	3,8	1,5	0,5	4,5
	%с.п. 250		3	3	2	0			1	3		
	500	470,0	4,5	5,0	1,0	0	6,5	1,0	7,5	3,0	1,0	9,0
%с.п. 500		6	6	4	0			2	10			
Брюссельская	100	86,0	4,8	0,3	0,1	0	2,7	0,4	3,1	4,2	0,3	1,3
Кольраби	100	86,2	2,8	0,1	0	0	7,4	0,5	7,9	1,7	0,1	1,2
Краснокочанная	100	91,0	0,8	0,2	0	0	4,6	0,5	5,1	1,9	0,2	0,8
Цветная	100	90,0	2,5	0,3	0,1	0	3,8	0,4	4,2	2,1	0,1	0,8
ЛУКОВЫЕ												
Лук зеленый (перо)	100	93,0	1,3	0,1	0	0	3,1	0,1	3,2	1,2	0,2	1,0
	15	14,0	0,2	0	0	0	0,5	0	0,5	0,2	0	0,2
	%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		
Лук порей	100	88,0	2,0	0,2	0	0	6,0	0,3	6,3	2,2	0,1	1,2
	15	13,2	0,3	0	0	0	0,9	0	0,9	0,3	0	0,2
	%с.п. 15		0	0	0	0			0	1		
Лук репка	100	86,0	1,4	0,2	0	0	8,1	0,1	8,2	3,0	0,2	1,0
КАРТОФЕЛЬ												
Картофель	100	78,0	2,0	0,4	0,1	0	1,3	15,0	16,3	1,4	0,2	1,1
Картофель сушенный	100	12,0	6,6	0,3	0,1	0	5,0	60,6	71,6	5,0	0,5	4,0

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
КОРНЕЦЛОДЫ												
Морковь	100	88,0	13	0,1	0	0	6,7	0,2	6,9	2,4	0,3	1,0
Свекла	100	86,0	1,5	0,1	0	0	8,7	0,1	8,8	2,5	0,1	1,0

Редис	100	93,0	1,2	0,1	0	0	3,1	0,3	3,4	1,6	0,1	0,6
	30	27,9	0,4	0	0	0	0,9	0,1	1,0	0,5	0	0,2
	%с.п. 30		0	0	0	0			0	2		
Петрушка (корень)	100	83,0	1,5	0,6	0,2	0	6,1	4,0	10,1	3,2	0,1	1,5
Пастернак (корень)	100	83,0	1,4	0,5	0,1	0	5,2	4,0	9,2	4,5	0,1	1,3

ДРУГИЕ ОВОЩНЫЕ КУЛЬТУРЫ												
Огурцы (парниковые)	100	96,0	0,7	0,1	0	0	1,8	0,1	1,9	0,7	0,1	0,5
	%с.п. 100		1	0	0	0			0	2		
Огурцы (грунтовые)	100	95,0	0,8	0,1	0	0	2,4	0,1	2,5	1,0	0,1	0,5
	%с.п. 100		1	0	0	0			1	3		
Огурцы солёные	100	92,0	0,8	0,1	0	0	1,6	0,1	1,7	0,8	0,7	3,9
	%с.п. 100		1	0	0	0			0	3		
Томаты (грунтовые)	100	92,0	1,1	0,2	0	0	3,5	0,3	3,8	1,4	0,8	0,7
	%с.п. 100		2	0	0	0			1	5		

Продукты	Порция	Вода	Бел	жир	поп	Хол	мг	Кр	Угл	ПП	OK	Зол
		%	%	%	%	мг г	%	%	%	%	%	%
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Томатное пюре. Консервы	100	80,0	3,6	0	0	0	11,2	0,6	11,8	0,8	1,8	2,0
Томатная паста. Консервы	100	70,0	4,8	0	0	0	18,0	1,0	19,0	1,1	2,4	2,7
Баклажаны	100	91,0	1,2	0,1	0	0	3,6	0,9	4,5	2,5	0,2	0,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Кабачки	100	93,0	0,6	0,3	0,1	0	4,6	0	4,6	1,0	0,1	0,4
Перец сладкий	100	91,0	1,3	0,1	0	0	4,8	0,1	4,9	1,9	0,1	0,6
Тыква	100	91,8	1,0	0,1	0	0	4,2	0,2	4,4	2,0	0,1	0,6

ФРУКТЫ, ЯГОДЫ И ПРОДУКТЫ ИХ ПЕРЕРАБОТКИ

ФРУКТЫ

ФРУКТЫ КОСТОЧКОВЫЕ

Абрикос	100	86,2	0,9	0,1	0	0	8,3	0,7	9,0	2,1	1,0	0,7
	%к.п. 100		1	0	0	0			2	7		
Абрикосы сушеные с косточкой (урюк)	100	18,0	5,0	0,4	0,1	0	49,8	3,2	53,0	17,6	2,0	4,0
Абрикосы сушеные без косточек (курага)	100	20,0	5,2	0,3	0,1	0	48,0	3,0	51,0	18,0	1,5	4,0
Алыча	100	89,0	0,2	0,1	0	0	7,8	0,1	7,9	1,8	0,5	0,5
	%к.п. 100		0	0	0	0			2	6		
Вишня	100	84,4	0,8	0,2	0	0	10,5	0,1	10,6	1,8	1,6	0,6
	150	126,6	1,2	0,3	0	0	15,7	0,2	15,9	2,7	2,4	0,9
	%к.п. 150		2	0	0	0			4	9		
Вишня с сахаром по 2-116	100	73,9	0,7	0,4	0	0	21,7	0	21,7	1,6	1,3	0,4
	115	84,0	0,8	0,5	0	0	25,0	0	25,0	1,8	1,5	0,5
	%к.п. 115		1	1	0	0			7	6		
Персик	100	86,1	0,9	0,1	0	0	8,3	1,2	9,5	2,1	0,7	0,6
	%к.п. 100		1	0	0	0			3	7		
Персик сушеный	100	18,0	3,0	0,4	0,1	0	52,2	5,5	57,7	14,9	2,5	3,5

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Слива (сладкая)	100	86,3	0,8	0,3	0	0	9,5	0,1	9,6	1,5	1,0	0,5
			1	0	0	0			3	5		
Слива сушеная (чернослив)	100	25,0	2,3	0,7	0,1	0	56,9	0,6	57,5	9,0	3,5	2,0
Чернослива со жбитыми слисками по 2-116	100	36,3	2,3	12,6	7,0	46	37,6	0,4	38,0	7,2	2,2	1,4
	%сл. 100		3	15	28	15			10	24		
Терн	100	83,0	1,5	0,3	0	0	9,3	0,1	9,4	2,0	2,5	1,3
	%сл. 100		2	0	0	0			3	7		
Финика	100	20,0	2,5	0,5	0,1	0	69,2	0	69,2	6,0	0,3	1,5
	%сл. 100		3	1	0	0			19	20		
Черешня	100	85,7	1,1	0,4	0,1	0	10,5	0,1	10,6	1,1	0,6	0,5
	%сл. 100		1	0	0	0			3	4		
ФРУКТЫ СЕМЕЧКОВЫЕ												
Айва	100	84,0	0,6	0,5	0,1	0	7,6	2,0	9,6	3,6	0,9	0,8
	%сл. 100		1	1	0	0			3	12		
Груша		85,0	0,4	0,3	0	0	9,8	0,5	10,3	2,8	0,5	0,7
	%сл. 100		1	0	0	0			3	9		
Груша сушеная	100	24,0	2,3	0,6	0,1	0	42,3	20,3	62,6	6,0	1,5	3,0
Яблоко	100	86,3	0,4	0,4	0,1	0	9,0	0,8	9,8	1,8	0,8	0,5
	%сл. 100		1	0	0	0			3	6		
Суп из свежих фруктов по 1-200	100	87,0	0,1	0,1	0	0	10,2	1,7	11,9	0,6	0,2	0,1
	250	217,5	0,2	0,2	0	0	25,5	4,2	29,7	1,5	0,5	0,2
	%сл. 250		0	0	0	0			8	5		
	500	435,0	0,5	0,5	0	0	51,0	8,5	59,5	3,0	1,0	0,5
	%сл. 500		1	1	0	0			16	10		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Яблоки сушеные	100	20,0	2,2	0,1	0	0	55,6	3,4	59,0	14,9	2,3	1,5
ФРУКТЫ СУБТРОПИЧЕСКИЕ												
Гранат	100	81,0	0,7	0,6	0,1	0	14,5	0	14,5	0,9	1,8	0,5
	%с.п. 100		1	1	0	0			4	3		
Нижар	100	83,0	0,7	0,2	0,1	0	11,2	0,8	12,0	2,5	0,5	1,1
	%с.п. 100		1	0	0	0			3	8		
Нижар сушеный	100	16,0	3,1	0,8	0,2	0	54,9	3,0	57,9	18,2	2,0	2,0
Киви	100	83,8	0,8	0,4	0,1	0	7,8	0,3	8,1	3,8	2,5	0,6
	%с.п. 100		1	0	0	0			2	13		
Киви поре	100	83,4	0,8	0,4	0,1	0	7,9	0,3	8,2	4,0	2,5	0,7
Киви полуарво	100	36,9	0,4	0,2	0	0	58,7	0,2	58,9	2,0	1,3	0,3
Хурма	100	81,5	0,5	0,4	0,1	0	15,3	0	15,3	1,6	0,1	0,6
	%с.п. 100		1	0	0	0			4	5		
ФРУКТЫ ЦИТРУСОВЫЕ												
Апельсин	100	86,8	0,9	0,2	0	0	8,1	0	8,1	2,2	1,3	0,5
	150	130,2	1,4	0,3	0	0	12,1	0	12,1	3,3	2,0	0,8
	%с.п. 150		2	0	0	0			3	11		
Апельсин с сахаром по 2-116	100	67,3	0,7	0,2	0	0	28,7	0	28,7	1,7	1,0	0,4
	130	87,5	0,9	0,3	0	0	37,3	0	37,0	2,2	1,3	0,5
	%с.п. 130		1	0	0	0			10	7		
Грейпфрут	100	88,8	0,7	0,2	0	0	6,5	0	6,5	1,8	1,5	0,5
	130	115,4	0,9	0,3	0	0	8,4	0	8,4	2,3	2,0	0,7
	%с.п. 130		1	0	0	0			2	8		
Лимон	100	87,8	0,9	0,1	0	0	3,0	0	3,0	2,0	5,7	0,5
	%с.п. 100		1	0	0	0			1	7		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Мандарин	100	88,0	0,8	0,2	0	0	7,5	0	7,5	1,9	1,1	0,5
	%с.п. 100		1	0	0	0			2	6		
ТРОПИЧЕСКИЕ ФРУКТЫ												
Банан	100	74,0	1,5	0,5	0,2	0	19,0	2,0	21,0	1,7	0,4	0,9
	150	111,0	2,2	0,8	0,3	0	28,5	3,0	31,5	2,5	1,4	1,4
	%с.п. 150		3	1	1	0			9	9		
ЯГОДЫ												
ЯГОДЫ САДОВЫЕ												
Виноград	100	80,5	0,6	0,6	0,2	0	15,4	0	15,4	1,6	0,8	0,5
	200	161,0	1,2	1,2	0,4	0	30,8	0	30,8	3,2	1,6	1,0
	%с.п. 200		2	1	2	0			8	11		
Виноград сушеный (кошениль)	100	18,0	2,3	0,5	0,2	0	65,8	0	65,8	9,6	1,4	2,4
Малина	100	84,7	0,8	0,5	0,1	0	8,3	0	8,3	3,7	1,5	0,5
	%с.п. 100		1	1	0	0			2	12		

САХАР												
Сахар-песок	100	0,1	0	0	0	0	99,8	0	99,8	0	0	0,1
	15	0	0	0	0	0	15,0	0	15,0	0	0	0
	%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		
Сахар-рафинад	100	0,1	0	0	0	0	99,9	0	99,9	0	0	0
	15	0	0	0	0	0	15,0	0	15,0	0	0	0
	%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		
КАРАМЕЛЬ												
Глазурованная	100	4,2	1,0	0,8	0,3	0	81,8	11,1	92,9	0,4	0,6	0,1
	30	1,3	0,3	0,2	0,1	0	24,5	3,4	27,9	0,1	0,2	0
	%с.п. 30		0	0	0	0			8	0		
	15	0,6	0,2	0,1	0	0	12,3	1,6	13,9	0,1	0,1	0,1
	%с.п. 15		0	0	0	0			4	0		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Леденцовая	100	3,6	0	0	0	0	83,3	12,5	95,8	0	0,5	0,1
	30	1,0	0	0	0	0	25,0	3,7	28,7	0	0,2	0
	%к.п. 30		0	0	0	0			8	0		
	15	0,5	0	0	0	0	12,5	1,9	14,4	0	0,1	0
	%к.п. 15		0	0	0	0			4	0		
С мясистой начинкой	100	6,7	0,8	1,0	0,6	3	77,8	13,4	91,2	0	0	0,3
	30	2,1	0,2	0,3	0,2	1	23,2	4,2	27,4	0	0	0,1
	%к.п. 30		0	0	1	0			8	0		
	15	1,0	0,1	0,2	0,1	1	11,6	2,1	13,7	0	0	0
	%к.п. 15		0	0	0	0			4	0		
С фруктово-ягодной начинкой	100	6,6	0,1	0,1	0	0	81,8	10,6	92,4	0,2	0,5	0,1
	30	2,0	0	0	0	0	24,5	3,2	27,7	0,1	0,2	0
	%к.п. 30		0	0	0	0			8	0		
	15	1,0	0	0	0	0	12,3	1,6	13,9	0	0,1	0
	%к.п. 15		0	0	0	0			4	0		
С шоколадно-ореховой начинкой	100	1,6	1,6	8,0	3,3	0	77,7	9,4	87,1	1,0	0,2	0,5
	30	0,4	0,5	2,4	1,0	0	23,3	2,8	26,1	0,3	0,1	0,2
	%к.п. 30		1	3	4	0			7	1		
	15	0,2	0,2	1,2	0,5	0	11,6	1,5	13,1	0,2	0	0,1
	%к.п. 15		0	1	2	0			4	1		
ДРАЖЕ:												
Драже сахарное	100	1,6	0	0	0	0	96,1	1,6	97,7	0	0,7	*
	30	0,5	0	0	0	0	28,8	0,5	29,3	0	0,2	0
	%к.п. 30		0	0	0	0			8	0		
ИРИС												
Ирис полутвердый	100	6,5	3,3	7,6	4,6	23	69,4	12,1	81,5	0	0,2	0,9
	30	1,9	1,0	2,3	1,4	7	20,8	3,6	24,4	0	0,1	0,3
	%к.п. 30		1	3	6	2			7	0		
Ирис тиражный с орехом	100	7,5	6,6	15,0	5,5	21	60,7	7,5	68,2	0,8	0,2	0,8
	30	2,2	2,0	4,8	1,7	6	18,2	2,3	20,5	0,2	0,1	0,2
	%к.п. 30		3	6	7	2			6	1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
НАПИТКИ												
<i>БЕЗЛАКТОЗНЫЕ (менее 1,5% сахара)</i>												
СОКИ ФРУКТОВЫЕ. КОНСЕРВЫ												
Абрикосовый	100	84,3	0,5	0	0	0	12,3	0,4	12,7	1,3	0,8	0,4
	200	168,6	1,0	0	0	0	24,6	0,8	25,4	2,6	1,6	0,8
	%с.п. 200		1	0	0	0			7	9		
Айвовый	100	85,1	0,5	0,1	0	0	10,2	1,0	11,2	1,5	1,2	0,4
	200	170,2	1,0	0,2	0	0	20,4	2,0	22,4	3,0	2,4	0,8
	%с.п. 200		1	0	0	0			6	10		
Ананасовый	100	85,5	0,3	0,1	0	0	11,8	0	11,8	1,0	1,0	0,3
	200	171,0	0,6	0,2	0	0	23,6	0	23,6	2,0	2,0	0,6
	%с.п. 200		1	0	0	0			6	7		
Апельсиновый	100	84,5	0,7	0,1	0	0	13,0	0,2	13,2	0,2	1,0	0,3
	200	169,0	1,4	0,2	0	0	26,0	0,4	26,4	0,4	2,0	0,6
	%с.п. 200		2	0	0	0			7	1		
Виноградный	100	81,9	0,3	0,2	0	0	16,3	0	16,3	0,3	0,5	0,3
	200	163,8	0,6	0,4	0	0	32,6	0	32,6	0,6	1,0	0,6
	%с.п. 200		1	0	0	0			9	2		
Вишневый	100	85,0	0,7	0,2	0	0	11,4	0	11,4	0,4	1,7	0,4
	200	170,0	1,4	0,4	0	0	22,8	0	22,8	0,8	3,4	0,8
	%с.п. 200		2	0	0	0			6	3		
Гранатовый	100	82,5	0,3	0,1	0	0	14,2	0	14,2	0,2	2,4	0,3
	200	165,0	0,6	0,2	0	0	28,4	0	28,4	0,4	4,8	0,6
	%с.п. 200		1	0	0	0			8	1		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Грейпфрутовый	100	89,6	0,3	0,1	0	0	7,9	0	7,9	0,2	1,6	0,3
	200	179,2	0,6	0,2	0	0	15,8	0	15,8	0,4	3,2	0,6
	%к.п. 200		1	0	0	0			4	1		
Лимонный	100	90,0	0,6	0	0	0	3,9	0	3,9	0,1	5,0	0,4
	200	180,0	1,2	0	0	0	7,8	0	7,8	0,2	10,0	0,8
	%к.п. 200		2	0	0	0			2	1		
Мандариновый	100	87,8	0,8	0	0	0	9,7	0,1	9,8	0,2	0,9	0,5
	200	175,6	1,6	0	0	0	19,4	0,2	19,6	0,4	1,8	1,0
	%к.п. 200		2	0	0	0			5	1		
Персиковый	100	82,0	0,3	0	0	0	15,9	0,6	16,5	0,5	0,4	0,3
	200	164,0	0,6	0	0	0	31,8		33,0	1,0	0,8	0,6
	%к.п. 200		1	0	0	0				3		
Сливовый	100	82,0	0,3	0,1	0	0	15,2	0	15,2	0,6	1,3	0,3
	200	164,0	0,6	0,2	0	0	30,4	0	30,4	1,2	2,6	0,6
	%к.п. 200		1	0	0	0			8	4		
Черносморчковый	100	87,8	0,5	0	0	0	7,3	0	7,3	1,0	2,7	0,5
	200	175,6	1,0	0	0	0	14,6	0	14,6	2,0	5,4	1,0
	%к.п. 200		1	0	0	0			4	7		
Черноглазко-рыбий	100	86,0	0,1	0,1	0	0	11,4	0	11,4	1,0	1,2	0,2
	200	172,0	0,2	0,2	0	0	22,8	0	22,8	2,0	2,4	0,4
	%к.п. 200		0	0	0	0			6	7		
Шиповниковый	100	82,0	0,1	0,2	0	0	14,9	1,2	16,1	0,5	0,8	0,3
	200	164,0	0,2	0,4	0	0	29,8	2,4	32,2	1,0	1,6	0,6
	%к.п. 200		0	0	0	0			9	3		

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Яблочный	100	88,1	0,5	0,1	0	0	9,9	0,2	10,1	0,2	0,5	0,3
	200	176,2	1,0	0,2	0	0	19,8	0,4	20,2	0,4	1,0	0,6
	%с.п. 200		1	0	0	0			6	1		

СОКИ ОВОЩНЫЕ. КОНСЕРВЫ

Морковный	100	84,6	1,1	0,1	0	0	12,4	0,2	12,6	1,0	0,2	0,4
	200	169,2	2,2	0,2	0	0	24,8	0,4	25,2	2,0	0,4	0,8
	%с.п. 200		3	0	0	0			7	7		
Свекловичный	100	83,4	1,0	0	0	0	14,1	0	14,1	1,0	0,2	0,3
	200	166,8	2,0	0	0	0	28,2	0	28,2	2,0	0,4	0,6
	%с.п. 200		3	0	0	0			8	7		
Томатный	100	94,3	1,0	0,1	0	0	2,8	0,1	2,9	0,7	0,5	0,5
	200	188,6	2,0	0,2	0	0	5,6	0,2	5,8	1,4	1,0	1,0
	%с.п. 200		3	0	0	0			2	5		

ЧАЙ

Чай с сахаром по 2-154	100	92,8	0,1	0	0	0	7,0	0	7,0	0	0	0,1
	200	185,6	0,2	0	0	0	14,0	0	14,0	0	0	0,2
	%с.п. 200		0	0	0	0			4	0		
Чай с лимонном по 2-154	100	92,7	0,1	0	0	0	6,8	0	6,8	0,1	0,2	0,1
	200	185,4	0,2	0	0	0	13,6	0	13,6	0,2	0,4	0,2
	%с.п. 200		0	0	0	0			4	1		
Чай с молотом по 2-154	100	90,1	0,7	0,8	0,5	3	8,2	0	8,2	0	0	0,2
	200	180,2	1,4	1,6	1,0	6	16,4	0	16,4	0	0	0,4
	%с.п. 200		2	2	4	2			4	0		

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВОДЫ

«Боржоми»	100	99,4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,6
«Нарзан»	100	99,7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,3
«Ессентуки № 4»	100	99,1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,9

СРЕДНИЕ НОРМЫ ОТХОДОВ И ПОТЕРЬ ПРИ КУЛИНАРНОЙ ОБРАБОТКЕ, ВЫХОД ПОЛУФАБРИКАТОВ И ГОТОВЫХ ПОРЦИЙ И ИХ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ ЦЕННОСТЬ (ОСНОВНОЙ ИСХОДНЫЙ ПРОДУКТ 100 Г)

№ п/п	Продукт	Вид и способ тепловой обработки	Средние нормы отходов при первичной обработке продукта, г %	Средний выход полуфабрикатов после первичной обработки, г + продукты для приготовления порции, г
1	2	3	4	5
1	Говядина 1-й категории (средне-тушевые нормы)	Варка крупными кусками	26	74+ соль-2
1.1		Тушение крупными кусками	26	74+ морковь – 5, лук репчатый – 5, жир – 5, томат-паста – 3, мука – 4, соль – 2, вода – 53
1.2		Жарка порционными кусками без панировки	26	74+ жир – 2, соль – 2
1.3		Жарка порционными кусками с панировкой	26	74+ мука – 5, жир – 2, соль – 2
1.4		Тушение мелкими кусками	26	74+ морковь – 5, лук репчатый – 5, жир – 5, томат-паста – 3, мука – 4, соль – 2, вода – 53
1.5		Жарка мелкими кусками	26	74+ жир – 2, соль – 2
1.6		Бифштекс рубленый жареный	26	74+ жир – 5, соль – 1, вода – 7
1.7		Котлеты говяжьи, биточки, шницель жареные	26	74+ жир – 5, соль – 2, хлеб-18, вода – 22, мука – 5

Потери при тепловой обработке Условные вещества, г		Выход готовой порции, г	Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность готовой порции									
			Условные вещества, г:			Витамины, мг						Энергетическая ценность готовой порции, ккал. PP
%	г		Б	Ж	У	А	β-каротин	B ₁	B ₂	PP	С	
6	7	8	9	10	11	13	14	15	16	17	18	19
38	28	46+2=48	12	7,7	-	-	-	0,02	0,07	1,6	-	117
40	30	44+66=110	15	6,0	4,0	сл.	0,45	0,13	0,14	3,4	0,9	130
37	27	47+4=51	13,3	2,8	-	сл.	сл.	0,05	0,13	3,3	-	78
27	22	52+9=61	14,9	6,7	5,7	сл.	0,02	0,08	0,14	3,3	сл.	140
37	27	47+66=113	15,4	6,1	4,1	сл.	0,46	0,13	0,14	3,5	0,9	133
37	27	47+4=51	13,3	2,8	-	сл.	сл.	0,05	0,13	3,3	-	78
30	24	50+7=57	14,6	5,6	-	сл.	0,04	0,01	0,3	7,76	сл.	109
19	23	51+37=88	12,4	10,0	11,4	сл.	сл.	сл.	0,07	0,1	0,8	185

1	2	3	4	5
1.8	Говядина 1-й категории (средне-тушевые нормы)	Тефтели	26	74+ соль – 1, хлеб – 18, лук репчатый – 10, вода – 22, жир – 2, мука – 5
1.9		Рулет мясной запеченный	26	74+ жир – 5, соль – 2, хлеб – 15, вода – 22, мука – 5, макароны отварные – 70, яйца – 7
1.10		Биточки, котлеты паровые	26	74+ хлеб – 18, вода – 22, соль – 1, маргарин – 2
1.11	Сердце говяжье	Сердце говяжье тушеное	15	85+ морковь – 2, мука – 2, чеснок – 0,8, жир – 5, соль – 2, соус – 75
1.12	Печень говяжья	жареная	17	83+ мука – 3, жир – 6, соль – 1
1.13	Языки говяжьи	отварные	14	86+ морковь – 2, лук репчатый – 2, соль – 4
2	Баранина 1-й категории (средне-тушевые нормы без ножек)	Варка крупными кусками	28	72+ соль – 2
2.1		Тушение мелкими кусками	28	72+ морковь – 5, лук репчатый – 5, жир – 5, томат-паста – 3, мука – 4, соль – 2, вода – 25
2.2		Жарка крупными кусками	28	72+ соль – 2, жир – 2
2.3		Тушение порционными кусками	28	72+ морковь – 4, лук репчатый – 2, жир – 2, томат-паста – 3, мука – 4, соль – 2, вода – 25
2.4		Жарка порционными кусками без панировки	28	72+ соль – 2, вода – 2
2.5		Жарка порционными кусками с панировкой	28	72+ мука – 5, соль – 2, жир – 2
2.6		Тушение мелкими кусками с костью	28	72+ морковь – 4, лук репчатый – 4, жир – 5, томат-паста – 3, мука – 4, соль – 2, вода – 58
2.7		Котлеты, биточки	28	72+ хлеб – 12, мука – 5, вода – 22, жир – 4, соль – 2

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
15	19	55+39=94	12,7	10,5	11,8	ca.	0,2	0,03	0,08	0,2	0,8	193
12	15	59+116=175	17,7	13,5	24,3	0,02	0	0,09	0,18	3,57	0	289
12	14	60+35=95	13,8	8,4	8	0	0	0,08	0,12	3,24	0	163
40	34	51+74=125	12,9	7,9	4,7	0,01	0,49	0,16	0,39	2,75	1,0	143
32	26	57+5=62	14,1	6,3	2,3	3,7	0,7	0,19	1,6	7,1	8,6	123
31	27	59+3=62	14,8	9,3	0	ca.	0	0,04	0,17	3,2	0	144
36	26	46+2=48	10,0	8,0	0	0	0	0,03	0,03	2,75	0	112
37	27	45+44=89	9,2	11,3	1,2	ca.	0,36	0,09	0,09	2,5	0,8	143
37	27	45+3=48	10,7	9,3	0	ca.	ca.	0,04	0,1	2,9	ca.	126
37	27	45+42=87	8,9	11,3	3,1	ca.	0,05	0,08	0,08	2,47	0,8	150
37	27	45+3=48	10,6	9,2	0	-	-	0,02	0,09	2,6	ca.	125
30	24	55+7=62	14,3	12,0	2,7	ca.	ca.	0,06	0,13	3,87	ca.	176
30	22	50+62=112	11,2	14,2	2,9	ca.	0,4	0,1	0,1	3,0	0,3	184
14	23	102	13,6	14,8	13,0	ca.	0	0,08	0,09	2,32	0	240

1	2	3	4	5
3	Свинина мясная	Варка крупными кусками	14	86+ соль – 2
3.1		Тушение крупными кусками	14	86+ морковь – 4, лук репчатый – 4, жир животный топленый – 5, томат-пюре – 3, мука 2 сорта – 4, соль – 2, вода – 59
3.2		Жарка крупными кусками	14	86+ жир животный – 2, соль-2
3.3		Жарка порционными кусками без панировки	14	86+ жир – 2, соль-2
3.4		Жарка порционными кусками с панировкой	14	86+ мука – 5, жир – 2, соль-2
3.5		Котлеты, биточки свиные жареные	14	86+ хлеб – 18, лук репчатый – 5, жир – 5, соль – 2, вода – 22
4	Курица полупотрошенная порционными и мелкими кусками	Тушение	30	70+ соль – 3, жир – 3, соус – 75
4.1	Курица полупотрошенная целиком	Отварная	30	70+ лук репчатый – 2, соль-3
4.2	Курица потрошенная порционными и мелкими кусками	Тушение	6	94+ соль – 3, жир – 3, соус – 75
4.3	Курица потрошенная целиком	Отварная	6	94+ лук репчатый – 2, соль – 3
4.4	Курица потрошенная целиком	Жареная	6	94+ соль – 3, жир – 4
5	Индейка потрошенная целиком	Отварная	12	88+ лук репчатый – 2, соль-3
5.1	Индейка потрошенная целиком	Жареная	12	88+ соль – 3, жир – 4
6	Утка потрошенная целиком	Отварная	12	88+ лук репчатый – 2, соль-3

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
40	34	$52+1=53$	11,5	16,0	0	ca.	0	0,36	0,09	1,15	0	190
32	28	$58+69=127$	11,2	25,5	4,4	ca.	0,46	0,41	0,10	1,29	1,1	292
32	28	$58+2=60$	11,7	15,7	-	ca.	ca.	0,36	0,12	1,2	ca.	188
32	28	$58+2=60$	11,7	15,7	-	ca.	ca.	0,36	0,12	1,2	ca.	188
27	25	$68+6=74$	14,5	17,8	2,7	ca.	ca.	0,46	0,14	1,56	ca.	229
19	25	$66+34=100$	10,4	26,7	13,0	0	0	0,43	0,09	2,18	0	332
31	22	$48+54,5=102,5$	8,8	14,2	6,2	0,04	0,46	0,04	0,07	4,15	1,43	188
28	20	$50+2=52$	11,75	8,84	0	0,02	ca.	0,02	0,06	3,19	0,59	126
31	29	$65+54=119$	13,7	16,0	7,0	0,3	0,55	0,04	0,09	5,58	1,07	224
25	23	$71+2=73$	16,5	12,4	0	0,02	ca.	0,02	0,08	4,48	1,0	177
31	29	$65+3=68$	15,5	13,0	2,5	0,04	ca.	0,3	0,06	5,0	1,0	189
25	22	$66+3=69$	16,2	13,6	1,3	ca.	ca.	0,01	0,1	4,09	-	192
27	24	$64+3=67$	15,5	13,3	2,7	ca.	ca.	0,02	0,12	4,5	-	192
25	22	$66+3=69$	12,4	23,8	1,3	0,03	ca.	0,05	0,1	3,1	-	269

1	2	3	4	5
6.1	Утка потрошенная целиком	Жареная	12	88+ соль – 3, жир – 4
6.2	Утка полупотрошенная целиком	Отварная	33	67+ лук репчатый – 2, соль – 3
6.3	Утка полупотрошенная целиком	Жареная	33	67+ соль – 2, жир – 3
7	Сосиски говяжьи	Отварные	2,5	97,5
8	Сардельки говяжьи	Отварные	2,5	97,5
9	Колбаса говяжья вареная	Жареная	3	97+ жир – 5
10	РЫБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ			
10.1	Горбуша, кета неразделанная непластованная	Отварная	31	69+ морковь – 2, лук репчатый – 2, соль – 3
10.2	Горбуша потрошенная соленая	Отварная	22	78+ морковь – 2, лук репчатый – 2
10.3	Зубатка (пострая) потрошенная без головы непластованная	Отварная	18	82+ морковь – 2, лук репчатый – 2, соль – 3
10.4	Камбала дальневосточная неразделанная непластованная	Отварная	35	65+ морковь – 2, лук репчатый – 2, соль – 3
10.5	Карп неразделанный непластованный	Жареный	40	60+ мука – 5, жир – 5, соль – 3
10.6	Минтай-спинка (бальчюк) порционными кусками	Припущенный	5	95+ лук репчатый – 5, соль – 3
10.7	Навага неразделанная	Жареная	20	80+ мука – 5, жир – 5, соль – 3
10.8	Окунь морской потрошенный с головой	Отварной	39	61+ лук репчатый – 3, соль – 3
		Жареный	39	61+ мука – 5, жир – 5, соль – 3
10.9	Окунь морской без головы, потрошенный	Отварной	18	82+ лук репчатый – 3, соль – 3
		Жареный	18	82+ мука – 5, жир – 5, соль – 3
10.10	Хек серебристый неразделанный	Припущенный	36	64+ лук репчатый – 5, соль – 3

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
35	31	57+3=60	13,9	22,7	2,0	0,03	ca.	0,09	0,12	3,9	-	268
25	17	50+3=53	9,5	18,3	1,0	0,02	ca.	0,03	0,07	2,3	-	207
35	23	44+2=46	10,6	17,4	1,5	0,02	ca.	0,06	0,1	3,3	-	205
-	-	97,5	10,1	19,5	0,8	0	0	0,02	0,87	2,56	0	219
-	-	97,5	11,1	17,7	1,4	0	0	0,03	0,08	2,18	0	209
10	10	87+3=90	13,8	16,5	0	0	0	0,05	0,1	3,2	0	204

20	14	56	12,5	4,3	-	0,16	0	0,07	0,06	1,23	0	89
17	13	65	14,4	5,8	-	ca.	-	0,13	0,1	1,69	0,78	110
17	14	68	12,7	3,5	-	0,01	0	0,1	0,02	3,34	1,1	82
18	12	53	4,64	1,02	-	ca.	-	0,02	0,03	0,35	0,35	28
20	13	54	10,0	5,7	1,8	0,01	-	0,07	0,06	0,85	0,75	98
18	17	78	12,5	0,8	-	0,01	-	0,07	0,07	0,75	1,17	57
21	18	69	12,62	5,72	3,45	-	-	0,14	0,05	0,77	-	116
20	12	49	9,75	1,66	-	-	0	0,03	0,49	0,7	0,44	54
20	14	54	11,17	4,91	2,16	-	-	0,05	0,06	0,9	0,59	97
20	16	66	13,13	2,23	-	-	0	0,04	0,66	0,94	0,59	72
20	18	71	14,68	6,45	2,84	-	-	0,06	0,07	1,18	0,57	128
18	13	58	10,15	1,33	-	-	-	0,06	0,05	0,73	1,33	52

1	2	3	4	5
10.11	Скумбрия атлантическая, дальневосточная неразделанная	Припущенная	35	65+ лук репчатый – 5, соль – 3
		Жареная	35	65+ мука – 5, жир – 5, соль – 3
10.12	Сельдь соленая неразделанная с головой:	средняя	21	79
		мелкая	22	78
		тушка без головы:	средняя	40
		мелкая	42	58
10.13	Ставрида океаническая неразделанная	Жареная	39	61+ мука – 5, жир – 5, соль – 3
		Припущенная	39	61+ лук репчатый – 5, соль – 3
10.14	Треска без головы потрошенная	Отварная	15	85+ лук репчатый – 3, соль – 3
		Жареная	15	85+ мука – 5, жир – 5, соль – 3
10.15	Треска неразделанная	Отварная	43	57
		Жареная	43	57+ мука – 5, жир – 5, соль – 3

ИЗДЕЛИЯ ИЗ ОВОЩЕЙ

1	Картофель	Отварной:		
		август (нового урожая)	20	80+ соль – 2
		сентябрь-октябрь	25	75+ соль – 2
		ноябрь-декабрь	30	70+ соль – 2
		январь-февраль	35	65+ соль – 2
		с 1 марта	40	60+ соль – 2
		Пюре:		
		сентябрь – октябрь	25	75+ отвар – 23, соль – 2
		ноябрь-декабрь	30	70+ отвар – 21, соль – 2
		январь-февраль	35	65+ отвар – 20, соль – 2
		с 1 марта	40	60+ молоко – 18, соль – 2
		Жареный брусочками:		
		сентябрь-октябрь	25	75+ жир – 7, соль – 2
ноябрь-декабрь	30	70+ жир – 7, соль – 2		

7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
20	13	52	10,66	9,98	0,46	0,01	-	0,52	2,14	1,99	0,46	134
20	14	58	12,64	14,84	2,61	0,01	-	0,01	0,2	2,26	0,52	194
-	-	79										
-	-	78										
-	-	60										
-	-	58										
18	12	56	11,36	5,88	2,24	-	-	0,08	0,06	0,72	0,6	107
20	12	49	9,6	2,35	-	-	-	0,07	0,05	0,62	0,53	59
18	15	70	12,46	0,49	-	-	cat.	0,04	0,08	1,38	0,42	54
20	18	74	11,84	3,77	2,36	-	0,02	0,06	0,11	1,76	0,59	91
18	10	47	8,36	0,32	-	-	cat.	0,02	0,05	0,92	0,28	36
20	13	51	8,16	2,59	1,62	-	0,01	0,04	0,07	1,21	0,4	63

-	-	80	2	0,32	9,12	0	0	0,07	0,03	0,53	12,72	47
-	-	75	1,5	0,32	11,92	0	0,01	0,07	0,04	0,4	10,22	56
-	-	70	1,4	0,28	11,3	0	0,14	0,07	0,04	0,3	8,18	53
-	-	65	1,3	0,26	10,33	0	0,01	0,06	0,03	0,25	6,56	49
-	-	60	1,2	0,24	9,54	0	0,01	0,06	0,03	0,2	5,26	45
-	-	98	1,5	0,32	11,92	0	0,01	0,07	0,04	0,4	10,22	56
-	-	91	1,4	0,28	11,3	0	0,14	0,07	0,04	0,3	8,18	53
-	-	85	1,3	0,26	10,33	0	0,01	0,06	0,03	0,25	6,56	49
-	-	78	1,63	0,62	10,84	-	0,01	0,06	0,03	0,25	6,3	55
31	23	52+6=58	1,62	5,51	12,64	0	0,01	0,08	0,05	1,0	8,64	106
31	22	48+6=54	1,51	5,13	11,77	0	0,01	0,07	0,04	0,96	8,04	99

1	2	3	4	5
	Картофель	январь-февраль	35	65+ жир – 6, соль – 2
		с 1 марта	40	60+ жир – 6, соль – 2
		Картофельные котлеты:		
		сентябрь-октябрь	25	75+ сухари – 5, жир – 6, соль – 2
		ноябрь-декабрь	30	70+ сухари – 5, жир – 5, соль – 2
		январь-февраль	35	65+ сухари – 5, жир – 5, соль – 2
2	Морковь	с 1 марта	40	60+ сухари – 5, жир – 5, соль – 2
		Очищенная вареная:		
		до 1 января	20	80
		с 1 января	25	75
Пассированная соломкой ломтиками кубиками:				
до 1 января	20	80+ жир – 5, томат-паста – 3		
с 1 января	25	75+ жир – 5, томат-паста – 3		
3	Свекла	Очищенная вареная:		
		до 1 января	20	80
		с 1 января	25	75
		Пассированная соломкой ломтиками кубиками:		
до 1 января	20	80+ жир – 5, томат-паста – 3		
4	Капуста	Белокочанная, свежая, сырая, очищенная	20	80
		Тушеная	20	80+ жир – 5, соль – 2, вода – 20
5	Капуста квашеная	Тушеная	30	70+ жир – 5
6	Лук	Репчатый, сырой очищенный	16	84
		Зеленый, очищенный	20	80
		Репчатый пассированный	16	84+ жир – 5
7	Огурцы	Свежие, неочищенные	5	95
		Соленые, неочищенные	10	

6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
31	20	45+5=50	1,4	4,75	10,9	0	0,01	0,07	0,04	0,9	7,4	91
31	19	41+5=46	1,28	4,37	10,0	0	0,01	0,06	0,04	0,82	6,85	85
10	8	74	1,99	3,4	14,87	0	0,01	0,08	0,05	0,87	2,44	98
10	8	69	1,86	3,17	13,86	0	0,01	0,07	0,05	0,81	2,27	91
10	7	65	1,75	2,99	13,06	0	0,01	0,07	0,04	0,76	2,14	86
10	7	60	1,62	2,76	12,06	0	0,01	0,06	0,04	0,7	1,99	79
-	-	80	1,04	0,08	5,5	-	6,9	0,04	0,05	0,8	4,0	27
-	-	75	0,97	0,08	5,4	-	6,7	0,04	0,05	0,75	3,7	26
32	26	54+5=59	1,1	3,0	4,3	-	4,6	0,27	-	0,57	3,36	48
32	24	51+5=56	1,04	2,84	4,0	-	4,3	0,25	-	0,53	3,18	46
5	4	76	1,14	0,07	6,84	-	-	0,01	0,02	0,15	7,6	32
5	4	71	1,06	0,06	6,39	-	-	-	0,01	0,1	7,1	30
38	30	50+5=55	0,8	3,0	4,1	-	0,02	-	0,01	0,13	6,2	46
-	-	80	1,44	0,08	3,76	-	0,01	0,01	0,02	0,59	36	21
21	17	63+11=74	1,33	1,18	3,12	0	0,01	0,01	0,02	0,54	25	28
15	11	59+3=62	1,1	0,06	1,36							10
		84	1,17		7,64		ca.	0,04	0,01	0,16	8,4	35
-	-	80	1,04	-	2,8	-	1,6	0,01	0,08	0,24	24	15
38	32	52+3=55	0,77	3,0	5,0	-	ca.	0,27	0,01	0,1	5,5	50
-	-	95	0,76	0,09	2,47	-	0,05	0,02	0,03	0,19	9,5	13
-	-	90	0,72	0,09	1,44	-	-	-	-	-		9

ЛИТЕРАТУРА

Шевченко В.П. Клиническая диетология / Под ред. В.Т. Ивашкина. Изд. Гэотар-Медиа.

Барановский А.Ю., Семенов Н.В. Современная диетология. Организационно-правовые аспекты. Учебно-методическое пособие. СПб.: МАПО.

Тутельян В.А., Самсонов М.А. Справочник по диетологии. М.: Медицина, 2002.

Тутельян В.А., Разумов А.Н. Научные основы здорового питания. «Клиническая диетология». М.: Паворама, 2010.

Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов. Справочник МакКанса и Уиддоусона / Пере. с англ. под общей ред. д.м.н. А.К. Батурина. СПб.: Пофессия, 2006 г.;

Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийность Российских продуктов питания. Справочник. М.: Дели-принт, 2002.

Скурихин И.М., Тутельян В.А. Таблицы химического состава и калорийность Российских продуктов питания. Справочник. М.: Дели-принт, 2010. С. 210.

Тутельян В.А., Гаттаров М.М., Батурина А.К. Семидневное меню для основных вариантов стандартных диет оптимизированного состава, применяемых в лечебном питании в медицинских организациях РФ. М., 2014.

Жангабылов А.К. Рецептура блюд диетического питания. Алма-Ата: Казахстан, 1988 г., 328 с.

Шарманов Т.Ш., Жангабылов А.К. Лечебные свойства кумыса и шубата. Алматы: Гылым, 1991. С. 176;

Сеитов З.С. Кумыс. Шубат. Алматы; Дәуір, 2005. С. 288;

Жангабылов А.К. Саумал. Кумыс. Алматы: Дайк-Пресс, 2015. С. 182.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Глава I. Правила и принципы лечебного питания	5
Система Певзнера – характеристика наиболее часто используемых диет	11
Система стандартных диет (новая номенклатура) – общая характеристика, целевое назначение, химический состав, энергетическая ценность	27
Щадящая диета, ЩД	28
Основной вариант стандартной диеты, ОВД	31
Высокобелковая диета, ВБД	34
Низкобелковая диета, НБД	37
Низкокалорийная диета, НКД	39
Нулевые хирургические диеты	42
Глава II. Картотека диетических блюд	50
<i>Холодные блюда</i>	
Блюда из овощей	50
Блюда из рыбы и морепродуктов	76
Мясные блюда	88
<i>Супы</i>	
Супы молочные	91
Супы-пюре	106
Супы-кремы	115
Заправочные супы	121
Прозрачные супы	140
Холодные супы	144
Сладкие супы	154

Блюда и гарниры из картофеля, овощей	156
Блюда из круп	201
Блюда из макаронных изделий	219
Блюда из мяса. Блюда из отварного мяса	221
Блюда из домашней птицы и кролика	280
<i>Блюда из рыбы</i>	
Блюда из отварной рыбы	290
Блюда из рубленой рыбы	298
Блюда из морепродуктов	312
Блюда из яиц	317
Блюда из творога. Мучные кондитерские изделия	324
Варианты сложных гарниров	337
Соусы	343
Сладкие блюда. Свежие фрукты и ягоды, фруктовые и ягодные пюре	352
Желированные сладкие блюда	356
Фрукты запеченные, компоты	382
<i>Напитки</i>	
Горячие напитки	388
Холодные напитки	391
Глава III. Дополнительная рецептура. Творожные, мясные, блюда из морских рыб, порционные блюда	
Новые изделия	398
Мучные кондитерские изделия	410
Гастрономия	419
Глава IV. Примерное семидневное меню по основным вариантам стандартных диет	
Документы для составления 7-дневного меню, последовательность составления	423
Основной вариант стандартной диеты ОВД	

Ранее применяемые диеты номерной системы.	
Диеты № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 9, 10, 12, 13, 14, 15	425
II вариант: Примерное семидневное меню составлено согласно действующим нормативным документам	453
Глава V. Саумал, кумыс – диетические, лечебные потенциалы	462
Саумал – как правильно пить	464
Саумал сублимированный – как правильно пить	467
Саумал в кулинарии	467
Кумыс в лечебном питании. Кумыс – ингредиенты	469
Кумыс – пить, режим и ритм	473
Кумыс сублимированный	473
Приложения	475
Энтеральное, зондовое питание	475
Положение об организации деятельности врача-диетолога	480
Положение об организации деятельности диетической медицинской сестры	481
Нормативные документы	483
Перечень рекомендуемых блюд и изделий основных диет лечебного питания, помещенных в сборнике	494
Содержание белков, жиров и углеводов и энергетическая ценность съедобной части пищевых продуктов, приводимых в рецептуре сборника	517
Средние нормы отходов и потерь при кулинарной обработке, выход полуфабрикатов и готовых порций и их энергетическая ценность	557
Литература	570

**А. К. ЖАНГАБЫЛОВ
Н. Т. ДЖАЙНАКБАЕВ
М. Т. СЕЙДУМАНОВ**

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДИЕТОЛОГИЯ

*Характеристика лечебных столов,
картотека диетических блюд
Основные варианты стандартных диет
Примерное семидневное меню*

По поводу приобретения книги обращаться:
e-mail: czhanak@mail.ru, аунур_0912@mail.ru.

Корректор *З. Т. Рахимбаева*
Компьютерная верстка *Е. А. Немировской*
Дизайн обложки *К. К. Карпун*

Подписано в печать 14.12.15.
Формат 60×90^{1/16}_{ин}
Бумага офсетная. Печать офсетная
Уч. изд. л. 35,9.
Тираж 2000 экз.
Заказ №1128.

Издательство «Даик-Пресс»
050009, г. Алматы,
ул. Абая, 143, офис 220
Тел./факс: 394-40-45, 394-42-32

e-mail: daikpress@mail.ru, lena_nemi@mail.ru

Директор **Б. А. Казгулов**

Отпечатано с файлов заказчика в
ТОО «Полиграфкомбинат» Республики Казахстан,
050002, г. Алматы, ул. Макинтаева, 41.

ISBN 978-601-290-098-9



9 786012 900989

Практическая
ДИЕТОЛОГИЯ