



1 ¹/₂ - это полтора (1,5) часа

2Floor studio



А.С.Маршак
ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ ИЗДАТЕЛЬСТВО
ТОРГОВОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
МОСКВА- 1958

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ СЕРИИ «БИБЛИОТЕКА ПОВАРА»:
П. Я. ГРИГОРЬЕВ, А. А. КАГАНОВА, Д. И. ЛОБАНОВ А. Я. МАНЕЛИС, С. И.
ПРОТОПОПОВ, В. А. СИДОРОВ, В. И. ТРОФИМОВА
ОТ ИЗДАТЕЛЬСТВА

«Библиотека повара» выпускается для того, чтобы помочь повару в его практической работе на производстве, повысить его квалификацию:

В настоящем издании описывается технология приготовления разнообразных диетических блюд (215 наименований), приводятся характеристика диет и некоторые сведения по составлению меню.

Рецептуры диетических блюд подразделены на отдельные группы, принятые в общественном питании, за исключением холодных блюд, которые включены во все группы кулинарных изделий в виде специальных подразделов.

В каждую группу включены блюда, рекомендуемые на все основные диеты. Блюда, предназначенные только на диету № 15, в данной книге не приведены.

Рецептуры блюд составлены применительно к «Сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (Госторгиздат, 1955 г.). Однако в некоторые рецепты внесены изменения в соответствии с характеристикой той или иной диеты. В книгу включены также блюда, которых нет в Сборнике рецептов, но которые

3

должны быть в ассортименте кулинарных изделий диетической столовой.

Нормы вложения сырья приведены в рецептурах весом брутто. Этот вес соответствует в основном нормам, указанным в Сборнике рецептов; даны также кондиции на исходное сырье. По некоторым блюдам нормы вложения продуктов приведены в двух вариантах в соответствии со Сборником рецептов (колонки 3 и 4).

В каждой рецептуре указывается выход (вес готовой порции) в граммах, а также содержание в блюде пищевых веществ: белков (Б), жиров (Ж), углеводов (У) в граммах и калорийность блюда (К),

Приведенные в книге кулинарные изделия не исчерпывают ассортимента блюд, которые должны быть в диетической столовой. Повар, овладевший основными знаниями в области диетического питания, может значительно увеличить ассортимент блюд на разных диетах.

Наряду с точным соблюдением рецептов и технологических правил при изготовлении диетических изделий исключительно важную роль играют вкусовые качества блюд и их красивое оформление. Это в значительной степени зависит от тонкости вкуса повара, его изобретательности и умения сочетать общие кулинарные приемы обработки продуктов со специальными требованиями той или иной диеты.

* * *

В составлении книги автора консультировала заведующая производством

2Floor studio

диетической столовой № 620 Свердловского района г. Москвы А. В. Терещенко.

Отзывы и пожелания просим направлять по адресу: Москва, ул. Разина, 28, Госторгиздат,

Общие сведения

Использование пищи в качестве лечебного средства известно с древнейших времен. Считалось, что тот врач хорошо лечит, кто правильно кормит больного. Но еще до сравнительно недавнего времени, исчисляемого примерно одним столетием, не было научной теории о лечебном питании, и врачи применяли лечебное питание лишь на основе практического опыта, который передавался из поколения в поколение.

Работы русского ученого академика И. П. Павлова в области физиологии питания в пищеварения, успехи медицинской науки, биохимии, учение о витаминах и, наконец, развитие технологии приготовления пищи создали для лечебного питания необходимые теоретические основы.

Лечебное питание — обязательная составная часть разностороннего лечения, которое назначается больным в лечебно-профилактических учреждениях: больницах, санаториях, на курортах, ночных профилакториях (санаториях) при промышленных предприятиях и учреждениях. После окончания лечения в лечебных учреждениях многим больным предписывается дальнейшее соблюдение определенной диеты. Столовые лечебного питания, или, как их обычно называют, диетические столовые, организованы для того, чтобы удовлетворять потребности значительного контингента людей, нуждающихся в таком питании.

Огромную роль в диете играют соответствующий набор продуктов и их кулинарная обработка. Повар диетической столовой должен знать характеристики основных диет и в соответствии с этим проводить технологический процесс обработки продуктов.

Устройство и оборудование диетической столовой должно в основном соответствовать требованиям, предъявляемым к современным предприятиям общественного питания.

Ряд блюд при диетическом питании готовится в отваренном виде или на пару. Для варки продуктов на пару в диетической столовой должны быть паровые кастрюли с решетками. Паровая кастрюля (или коробка) имеет круглую или квадратную форму. Решетку на ножках из нержавеющей металла можно изготовить к любой кастрюле или пароварочному котлу. При варке на пару воду в посуду наливают ниже уровня решетки, чтобы она не соприкасалась с продуктом.

Для некоторых диет необходимо готовить овощные и крупяные изделия в протертом виде. С этой целью следует использовать протирочную машину, мельницу для помола круп или электрическую кофейную мельницу.

6

В диетической столовой для отдельных диет часто готовятся блюда в очень ограниченном количестве, поэтому необходимо, чтобы в столовой был набор кастрюль небольшой емкости, однопорционные сковороды, формочки для желе, формы для пудингов и рулетов. Кроме того, на кухне должен быть установлен мармит для хранения различных паровых блюд, каш, соусов и т. д.

Необходимым условием правильной организации работы диетической столовой является соблюдение санитарно-гигиенического режима. В «Санитарных правилах для предприятий общественного питания» указывается, как предо-

7

хранить пищу от попадания в нее болезнетворных микробов и, следовательно, предупредить желудочные заболевания, пищевые отравления.

Санитарно-гигиенический режим в диетической столовой может быть обеспечен

2Floor studio

лишь при использовании доброкачественных продуктов, точном соблюдении правил технологии на всех этапах приготовления пищи, поддержании безукоризненной чистоты рабочего места, оборудования, инвентаря и инструментов и, наконец, соблюдении правил личной гигиены.

Важным условием обеспечения санитарного режима в диетической столовой является широкое использование холода на всех этапах технологического процесса. В специальных холодильных установках должны храниться пищевые продукты, готовые холодные блюда, закуски, а также те горячие блюда, которые не были реализованы после их готовности в течение двух — трех часов.

Особое внимание следует обращать на хранение и обработку субпродуктов. Замороженные субпродукты допу-

8

скается хранить в холодильной камере не свыше двух суток при температуре ниже нуля. При получении охлажденных субпродуктов их следует использовать в течение суток. Замороженные субпродукты перед использованием следует разложить на противни в один ряд и оттаивать при температуре не выше 15 — 18°.

Субпродукты следует обмывать холодной, годной для питья водой. Особое внимание необходимо обращать на очистку субпродуктов от остатков крови, слизи, шерсти и т. п.

Варить и жарить субпродукты нужно кусками весом не более одного килограмма; температура в толще продукта должна быть не ниже 90° (например, в паштете из печени). Субпродукты, нарезанные на куски весом 0,5 кг и выше, следует варить не менее 2 часов, а мелкие куски — не менее часа. Телячьи и свиные ножки для приготовления студня варят до тех пор, пока мясо не будет свободно отделяться от костей. Перед тем как разлить студень в формы, его нужно прокипятить.

* * *

На лечебное питание в диетстоловые больницы часто направляются по путевкам профсоюзов. Эти потребители получают по абонементу двухразовое питание, составляющее часть суточного рациона. Завтрак или ужин по абонементу (питание в установленный перерыв) должен состоять из двух блюд — одного из круп или овощей и другого из мяса, рыбы, яиц или творога, а также масла, чая или другого напитка. Меню обеда (питание после работы в первую смену или до работы во вторую смену) составляется из первого, второго и сладкого блюда.

Меню диетического питания должно быть разнообразным.

Одни и те же блюда не должны повторяться изо дня в день. Однако это не означает, что на каждую диету обяза-

9

тельно нужно готовить специальные блюда; некоторые блюда можно готовить для нескольких диет. Так, например, кашу молочную манную готовят на диеты № 1 и № 2; ту же кашу на бульоне — на диету № 4; суп вегетарианский — на диеты № 5 и № 15; тот же суп, но без соли, можно отпускать и для лечебного стола № 7/10 и т. п.

Включение в меню нескольких диет одного и того же блюда не должно идти за счет уменьшения разнообразия питания. Так, например, на диеты № 5 и № 7/10 можно подавать картофельное пюре, но на диету № 7/10 допускаются также и жареные продукты, что противопоказано при диете № 5. Следовательно, в целях разнообразия питания для диеты № 7/10 можно готовить не пюре, а жареный картофель.

Наиболее значительная часть посетителей диетической столовой не пользуется абонементом, а питается за наличный расчет. Поэтому составляется карточка-меню с ассортиментом блюд на все диеты. Из этого меню выбираются блюда, которые отпускаются по абонементу на ту или иную диету, соответственно ее характеристике и

2floor studio

с учетом стоимости абонеента. Меню по абонементу пишется в начале карточки или отдельно.

На диету № 9 (для больных диабетом) меню составляется отдельно; в него включаются блюда, которые имеются в общем меню, а также специальные блюда, с ограниченным содержанием углеводов и жира. В этом меню обязательно указывается содержание белков, жиров, углеводов и калорийность каждого блюда и желателно всего комплексного завтрака, обеда, ужина.

Для диеты № 7/10, по которой пищу готовят без соли, необходимо в меню включать блюда из продуктов, не требующих соли или имеющих удовлетворительный вкус

10

и без добавления соли. К таким блюдам относятся молочные супы, борщи, свекольники, блюда из творога, комбинированные блюда из круп и овощей с добавлением фруктов, ягод, варенья, различные сладкие блюда и т. п.

Меню диеты № 1 довольно однообразно в связи с тем, что все блюда готовят только в отваренном виде или на пару. Поэтому необходимо обращать особое внимание на подбор блюд. Так, например, можно чередовать разные виды картофельного пюре (с морковью, со шпинатом, обычное), а также различные по форме блюда из котлетной массы, подавая к ним разные соусы (молочный, сметанный).

Особое внимание должно быть уделено расширению ассортимента диетических кулинарных изделий в буфетах. В диетической столовой посетители, питающиеся по абонементу, получают только часть суточного рациона. Чтобы обеспечить возможность диетического питания в домашних условиях, необходимо организовать производство кулинарных изделий и отпускать их на дом.

Опыт работы магазинов по продаже диетических продуктов и кулинарных изделий показывает, что последние пользуются у населения большим спросом.

Эти изделия могут быть приготовлены из разнообразных продуктов: мяса и домашней птицы (отварная курица, язык, паштет и др.), рыбы (заливная рыба, селедочное масло и др.), овощей (салаты, заливные овощи), круп (пудинги, запеканки), молочных продуктов (желе из кефира, сырны палочки и др.), фруктово-ягодных соков (желе, муссы и др.). Таким образом, буфетные изделия в диетической столовой не являются только закусками.

В диетической столовой холодные блюда включаются в меню завтраков, обедов, ужинов в виде первых, вторых и третьих блюд.

11

Учитывая, что продукты, входящие в состав холодных блюд, в основном подвергаются такой же кулинарной обработке, что и для горячих блюд, входящих в ту или иную группу (супы, блюда из овощей, круп, мяса, рыбы, творога и т. д.), холодные блюда в данной книге не приводятся в виде отдельной группы, а даются в специальных подразделах основных групп блюд (супы, мясные, рыбные блюда, крупяные и т. д.). Ряд блюд в каждой группе можно отпускать и в горячем и в холодном виде.

При организации технологического процесса следует учитывать время, необходимое для изготовления того или иного блюда, а также допускаемые сроки его хранения. Согласно эти данные с графиком загрузки обеденного зала, можно правильно организовать работу на производстве и тем самым предупредить потерю питательной ценности и ухудшение вкуса пищи.

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТ

В лечебно-профилактических учреждениях Советского Союза больным

2floor studio

назначаются диеты, разработанные в Клинике лечебного питания Института питания Академии медицинских наук СССР и утвержденные Министерством здравоохранения СССР.

Наиболее часто применяемые диеты обозначены определенными номерами К. Каждому посетителю диетической столовой необходимо обеспечить возможность получения блюд по любой диете, назначенной врачом. Для этого достаточно готовить в диетической столовой и в диетическом отделении следующие основные диеты: №№ 1, 2, 4, 5, 7/10, 9 и 15.

В столовых, обслуживающих больных туберкулезом, необходимо также готовить блюда по диете № 11. Она отличается от диеты № 15 только специальным подбором продуктов; кулинарная же обработка пищи на этой диете та же, что на диете № 15,

В данной книге номера диет указаны к каждому блюду. Кроме того даны дополнительные сведения о заболеваниях, при которых следует использовать те или иные блюда (ожирение, гипертония, подагра, малокровие и др.).

13

ДИЕТА №1

Лечебное назначение диеты — умеренное щажение желудка; для этой цели в пищевом рационе ограничиваются химические, механические и термические раздражители желудка.

Для химического щажения желудка из рациона исключаются экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, рыбе, грибах и овощах, кислые, острые блюда и продукты, а также пряности.

Механическое щажение желудка достигается исключением из рациона продуктов, которые содержат растительную клетчатку (сырые овощи и фрукты, хлеб грубого помола и др.); все блюда подаются в отварном и преимущественно в протертом виде.

В целях термического щажения желудка не разрешается использовать очень горячие или очень холодные блюда и напитки.

Эта диета назначается преимущественно при различных болезнях желудка (гастритах с сохраненной и повышенной секрецией желудка, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях мочевых путей, а также при других заболеваниях, осложненных нарушениями со стороны желудка).

В меню диеты № 1 разрешается включать следующие продукты и блюда.

. Напитки — слабый чай, чай с молоком или сливками, слабое какао с молоком или сливками.

Хлебные изделия — хлеб пшеничный вчерашней выпечки или подсушенный, сухари белые, булочки пониженной кислотности, печенье несдобное, бисквит, бисквит из сухого гематогена.

14

Закуски — паюсная малосольная икра (в небольшом количестве).

Молочные продукты — молоко цельное, сухое, сгущенное, сливки, свежая некислая сметана, свежий некислый творог (протертый), однодневная простокваша с сахаром.

Жиры — масло сливочное несоленое, топленое несоленое высшего сорта, оливковое.

Яйца — яйца всмятку, омлет паровой.

Супы — молочные супы из протертых круп, молочные супы-пюре из овощей (кроме капусты), на отваре из круп (без овощного отвара), молочный суп с вермишелью или домашней лапшой.

2Floor studio

Мясо и рыба — изделия из котлетной массы, приготовленные из нежирной говядины, телятины, обрезной свинины, курицы, судака, карпа, окуня и других нежирных видов рыб, сваренные в воде или на пару; курица, говядина отварные, бефстроганов из вареного мяса, рыба отварная или паровая.

Крупы и макаронны — каши протертые молочные, пудинги паровые из молотой крупы, вермишель, макаронны, мелко нарубленные, и лапша домашняя отварные.

Овощи — пюре овощное, кроме капустного, пудинги паровые из овощей, ранние кабачки и тыква отварные; мелко нашинкованную свежую зелень можно добавлять в супы.

Фрукты и сладкие блюда — компоты протертые, кисели, желе, муссы и т. п. — из сладких сортов зрелых плодов и ягод, сахар, мед, варенье.

Соусы — молочные и яично-масляные; вместо соуса изделия можно поливать растопленным сливочным маслом.

Витамины — сырые овощные, не кислые фруктовые соки, отвар из плодов шиповника.

Соль добавляется в пищу в умеренном количестве.

15

ДИЕТА № 2

Лечебное назначение диеты — умеренное щажение желудка путем ограничения механических раздражителей и возбуждение его деятельности химическими раздражителями. По калорийности и содержанию пищевых веществ диета должна обеспечить физиологические потребности организма. На этой диете ограничиваются продукты, содержащие много грубой растительной клетчатки, пища употребляется в протертом или измельченном виде.

Очень горячие и очень холодные блюда и напитки использовать не разрешается.

В качестве химических раздражителей желудка используются различные бульоны, соусы, кислые фруктово-ягодные соки; блюда из жареных продуктов, закуски. Перед жарением изделия не панируют в сухарях или муке, чтобы не образовалась грубая корочка.

В очень небольшом количестве при пониженном аппетите разрешается применять натуральный уксус, хрен, лавровый лист.

Эта диета назначается при катаррах желудка (гастритах), сопровождающихся недостаточной кислотностью, при заболеваниях кишечника (хронических колитах), а также при нарушениях со стороны жевательного аппарата (недостаток зубов, болезни челюстей).

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — чай с молоком, какао и кофе на воде с молоком или со сливками.

Хлебные изделия — хлеб пшеничный вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенья.

Закуски — сыр неострый натертый, сырное масло, вымоченная сельдь в виде форшмака или селедочного масла, икра паюсная, зернистая, колбаса докторская, сосиски диетические, паштет из печени.

16

Молочные продукты — молоко цельное, сухое и сгущенное, сливки, сметана, творог, простокваша, кефир, ацидофильное молоко.

Жиры — масло сливочное, топленое, оливковое, подсолнечное . рафинированное.

Яйца — яйца всмятку, яичница глазунья, омлет (без грубой корки).

Супы — разные супы на мясном, рыбном, грибном бульонах и на овощных отварах с протертыми овощами или крупами (супы-пюре, супы-крем), борщи, свекольники, щи из свежей капусты с мелко нарубленными овощами.

2floor studio

Мясо и рыба — изделия из котлетной массы, приготовленные из говядины, телятины, обрезной свинины и нежирной баранины, кролика, нежирной птицы; рубленые изделия из рыбы; частичковая рыба и курица отварные. Рубленые изделия перед обжариванием не обваливают в сухарях или муке, чтобы не образовалась грубая корочка.

Крупы и макароны — каши протертые, полувязкие, пудинги запеченные, котлеты, макароны, мелко нарубленные, и вермишель отварные, оладьи из вермишели.

Овощи — пюре из овощей, пудинги, котлеты, запеченные и жареные, капуста цветная отварная, ранние кабачки и тыква жареные, салат из помидоров: раннюю сырую зелень, мелко нашинкованную, можно добавлять к различным блюдам.

Фрукты и сладкие блюда — компоты из протертых фруктов и ягод, пюре, кисели, желе, муссы; сахар, мед, конфеты, печенье.

Соусы — мясные, рыбные, сметанные соусы: вместо соуса изделия можно поливать растопленным сливочным маслом.

17

Пряности и специй — натуральный уксус, лимонная кислота, лавровый лист — в очень незначительном количестве; корица, лук зеленый в умеренном количестве; уксусная эссенция не употребляется.

Витамины — фруктовые, ягодные и овощные сырые соки, отвар из плодов шиповника, квас из пшеничных отрубей.

Соль добавляется в пищу в достаточном количестве.

ДИЕТА №4

Лечебное назначение диеты — максимальное щажение кишечника путем ограничения физических и химических раздражителей.

По калорийности и содержанию пищевых веществ эта диета является неполноценной и голодной, поэтому пользоваться ею можно в течение нескольких дней, а затем переходить на более расширенную диету.

На диете № 4 исключаются полностью продукты, содержащие растительную клетчатку (овощи и фрукты), молоко, пряности и специи, крепкие бульоны, соусы; ограничиваются жиры. Вместо хлеба даются сухари. Все блюда готовятся в отварном или протертом (пюреобразном) виде, варятся в воде или на пару. Приемы пищи не должны быть обильными. Холодные напитки и блюда употреблять не разрешается.

Эта диета назначается при обострении хронического колита и расстройствах кишечника.

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — крепкий чай без молока, желудевый кофе на воде, какао на воде.

18

Хлебные изделия — сухари из хлеба пшеничного.

Молочные продукты — кефир трехдневный, творог свежий, протертый, сливки, сметана свежая в небольшом количестве.

Жиры — сливочное масло, причем употреблять его следует в ограниченном количестве.

Яйца — разрешается добавлять в ограниченном количестве в кулинарные изделия (можно употреблять не более 1/2 — 1 яйца в день).

Супы — слизистые супы на отваре риса, перловой, ячневой, овсяной круп с добавлением обезжиренного мясного бульона; супы готовят с фрикадельками, яичными хлопьями, манной крупой.

Мясо и рыба — изделия из котлетной массы, приготовленные из говядины,

телятины, птицы, нежирной частиковой рыбы, отваренные на воде или пару; вместо хлеба в фарш кладут вареный протертый рис; рекомендуется также добавлять в фарш натертый чеснок.

Крупы и макароны — протертые полужидкие каши из риса, манной и других круп на воде или обезжиренном мясном бульоне, вермишель отварная.

Фрукты и сладкие блюда — кисели и желе из соков свежих фруктов и ягод, из отваров сушеной черники, черной смородины; сахар, варенье, мед разрешаются в ограниченном количестве.

Соусы - не используются, вместо соусов изделия поливают слабым обезжиренным бульоном, растопленным сливочным маслом.

Витамины — отвары плодов шиповника, пшеничных отрубей, сок черной смородины.

Соль добавляется в умеренном количестве.

19

ДИЕТА № 5

Лечебное назначение диеты — содействовать восстановлению нарушенной деятельности печени и желчного пузыря путем включения в пищевой рацион продуктов, усиливающих желчеотделение и способствующих нормальной деятельности кишечника.

Из пищевого рациона исключаются продукты, обременяющие деятельность печени и способствующие камнеобразованию.

На этой диете используются: продукты, содержащие молочный белок и растительную клетчатку, а также значительное количество жидкости, растительное масло. Резко ограничиваются в рационе яйца, исключаются мозги, мясо внутренних органов, мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы; ограничивается также содержание жира. Продукты не жарят, а отваривают или запекают (Запекают продукты с очень незначительным количеством жира, который используется для смазывания посуды). Перед запеканием мясо и рыбу отваривают. Очень холодные и очень кислые напитки и блюда применять не разрешается.

По калорийности, содержанию пищевых веществ диета № 5 должна обеспечивать физиологические потребности организма.

Эта диета назначается преимущественно при заболеваниях печени и желчного пузыря, хроническом гепатите, холецистите, а также при сердечно-сосудистых заболеваниях (с ограничением в рационе жидкости и блюд, содержащих много растительной клетчатки).

В меню диеты разрешается включить продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — чай, чай с молоком, кофе натуральный и суррогатный.

20

Хлебные изделия — хлеб пшеничный и ржаной вчерашней выпечки, печенье и мучные изделия несдобные, овсяное печенье.

Закуски — сыр неострый, малосольная нежирная сельдь (вымоченная) высших сортов.

Молочные продукты — молоко цельное, сухое, сгущенное, сливки, свежая сметана — в умеренном количестве, простокваша, кефир свежий; особенно рекомендуется творог и творожные блюда, преимущественно из обезжиренного творога в отварном и запеченном виде.

Жиры — сливочное, оливковое, подсолнечное рафинированное масло, в умеренном количестве (около 50г в день).

Яйца — употребление яиц резко ограничивается (не более одного яйца в день); яйца используются для добавления в кулинарные изделия.

2Floor studio

Супы — борщи, свекольники, щи из свежей капусты, супы крупяные с овощами, приготовленные на овощном бульоне и без поджаривания корней, фруктовые и молочные супы.

Мясо и рыба — изделия из нежирной говядины, телятины, кролика, птицы (курицы, индейки), нежирной частиковой рыбы в отварном или запеченном виде.

Крупы и макароны — рассыпчатые и полувязкие каши, пудинги, запеканки из круп, макаронные изделия (отварные и запеченные), особенно рекомендуются блюда из овсянки, геркулеса и гречневой крупы.

Овощи — изделия из овощей и зелени, кроме щавеля и шпината; блюда можно употреблять в сыром, вареном и запеченном виде: особенно рекомендуются морковь и тыква; помидоры разрешается употреблять в умеренном количестве.

21

Фрукты и сладкие блюда — фрукты, кроме очень кислых (клюквы, красной смородины и др.), в сыром, вареном и запеченном видах (компоты, кисели, желе и др.), сахар, варенье; особенно рекомендуется мед в умеренном количестве.

Соусы — сметанные и молочные соусы, сладкие соусы, соусы на овощном отваре, приготовленные без пассерования муки и корней; вместо соуса изделия можно поливать растопленным сливочным маслом.

Пряности — тмин, укроп, корица, ванилин.

Витамины — фруктовые, ягодные и овощные, сырые соки из не кислых ягод и фруктов, помидоров, пюре из сырой моркови; соки рекомендуются в повышенном количестве; отвар плодов шиповника.

Соль добавляется в пищу в достаточном количестве; при обострениях болезни по указанию врача употребление соли ограничивается.

ДИЕТА № 7/10

Лечебное назначение диеты — содействовать борьбе организма с воспалительным процессом, а также восстановление нормальной деятельности почек и сердца путем умеренного их щажения. Для этой цели из пищевого рациона исключаются экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов. Бульоны и соусы не используются. Мясо и рыбу отваривают, а затем запекают. Количество мяса, рыбы, яиц и жидкости в рационе ограничивают. Из животных белков следует употреблять белки молока.

Пища на этой диете не солится, поэтому необходимо особенно внимательно составлять меню и готовить блюда таким образом, чтобы не вызвать у больного отвращения к еде.

22

Эта диета назначается при болезнях почек и мочевых путей, при гипертонической болезни, при сердечно-сосудистых заболеваниях, а также при кожных болезнях (экзема и чешуйчатый лишай).

В меню диеты разрешается включать продукты и блюда, приведенные ниже.

Напитки — чай слабый, чай с молоком.

Хлебные изделия — хлеб пшеничный, печенье, бессолевой хлеб (по указанию врача).

Закуски — баклажанная или кабачковая икра, приготовленная с добавлением отваренного, а затем поджаренного лука.

Молочные продукты — молоко цельное, сгущенное, сухое, кефир, простокваша, ацидофильное молоко, сливки, сметана, творог и различные творожные блюда.

Жиры — масло сливочное и топленое несоленое, оливковое, соевое, подсолнечное.

Яйца — ограничивается употребление яичных блюд (не больше одного яйца в день); яйца используются преимущественно для добавления в кулинарные изделия.

Супы — молочные, фруктовые, из овощей с крупами на овощном отваре со сметаной, с вываренным, а затем поджаренным луком; борщи, свекольники, щи из свежей капусты с яблоками, лимонной кислотой, натуральным уксусом и сахаром.

Мясо и рыба — разные блюда из говядины, телятины, свинины, баранины, птицы и рыбы нежирных сортов. Продукты предварительно отваривают, а затем запекают или слегка обжаривают.

Крупы и макароны — разные изделия и блюда из круп и макаронных изделий с добавлением изюма, чернослива, кураги, варенья и т. п.

23

Овощи — различные изделия из овощей и зелени, кроме шавеля, шпината, редиски, в сыром, вареном и запеченном видах в сочетании с фруктами и ягодами.

Фрукты и сладкие блюда — различные фрукты, ягоды в сыром, вареном, запеченном видах (компоты, кисели, желе и др.); сладкие блюда из несдобного теста; сахар, мед, варенье, конфеты.

Соусы — молочные и сметанные, соус луковый из вываренного, а затем поджаренного лука, овощные соусы с добавлением натурального уксуса или лимонной кислоты; вместо соуса изделия можно поливать растопленным сливочным маслом или сметаной.

Витамины — отвар плодов шиповника, соки свежих фруктов, ягод и овощей.

Соль в пищу не добавляется.

ДИЕТА № 9

Лечебное назначение диеты — воздействовать на состояние организма при некоторых заболеваниях главным образом путем ограничения в пищевом рационе углеводов и жиров.

В меню диеты разрешается включать разнообразные блюда и продукты, кроме сахара, меда, варенья, изюма и других продуктов, содержащих много сахаристых веществ, а также отвары плодов шиповника, свежую зелень. Соль добавляется в пищу в достаточном количестве.

Технология приготовления пищи обычная. Основное и решающее значение на этой диете имеет точное соблюдение больным предписанного ему врачом химического состава пищевого рациона.

Больному приходится ежедневно подсчитывать содержание углеводов, жиров и белков в пище. Для этого необходимо, чтобы в меню диеты обязательно указывался химический состав каждого блюда.

Эта диета назначается при сахарном диабете, ревматических, кожных и некоторых других заболеваниях, сопровождающихся нарушениями нервной системы.

24

ДИЕТА № 11

Лечебное назначение диеты — повысить общее питание организма и его сопротивляемость туберкулезу. Эта диета назначается чаще всего при туберкулезе, выздоравливающим после инфекционных заболеваний и операций, кормящим женщинам и для усиленного питания.

В меню диеты разрешается включать разнообразные продукты и блюда, особенно: хлеб пшеничный серый, ржаной, булочки повышенной калорийности, овсяное печенье, икру зернистую и паюсную, паштеты из печени, сырное масло, селечное масло; молоко, сыр, творог и т.п.; сливочное и оливковое масло; яйца, омлеты, яичницу глазунью; блюда из печени; блюда из овсяной крупы, геркулеса; салаты из зелени, блюда из шпината, помидоры; винные ягоды (инжир), сладкий виноград, мёд. Витамины даются в повышенном количестве (см. диету № 15). Соль добавляется в

пищу в достаточном количестве.

ДИЕТА № 15

Лечебное назначение диеты — обеспечить полноценное питание соответственно физиологическим потребностям организма. Эта диета назначается больным для испытания их выносливости и подготовленности к переходу на общее питание после некоторого периода пользования лечебными диетами.

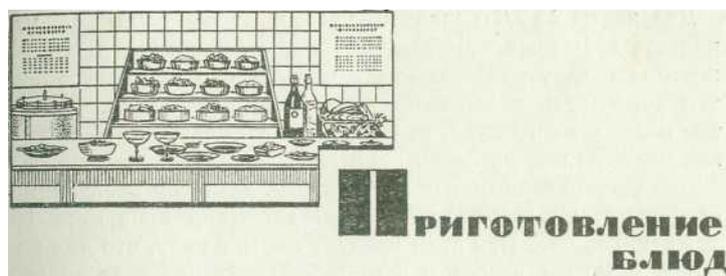
25

В меню диеты включаются разнообразные продукты, но обращается внимание на содержание повышенного количества витаминов, в первую очередь витаминов С и В.

Чтобы увеличить в пище содержание витамина С, рекомендуется включать в меню отвар шиповника, фруктово-ягодные соки, салаты из зелени и свежих овощей и т. п.; а для обеспечения диеты витамином В нужно добавлять в супы отвар из отрубей, готовить квас из отрубей с дрожжами.

Блюда следует готовить на сливочном, топленом и растительном масле, но не на сале. Блюда из гуся, утки, жирной баранины, жирной свинины включать в меню диеты № 15 не разрешается. Соль добавляется в пищу в достаточном количестве.

26



ПРИГОТОВЛЕНИЕ БЛЮД

Технология приготовления диетических блюд имеет свои отличительные особенности, однако основные приемы общей кулинарии сохраняют свое значение, благодаря чему обеспечивается питательность и хорошие вкусовые качества готовой пищи. Технологию приготовления диетических блюд необходимо сочетать со специальными медицинскими требованиями, которые предъявляются к продуктам и их кулинарной обработке для той или иной диеты.

Общим для обычной и лечебной кулинарии является первичная обработка пищевых продуктов. Некоторые способы тепловой обработки имеют в диетическом питании специальное назначение, как, например, запекание или жарение.

Запеченные блюда необходимо включать в меню диеты № 5, на которой не разрешается употреблять жареные блюда. Это объясняется тем, что запекают продукты с небольшим количеством жира в жарочном шкафу и при запекании продукты не переворачивают. Таким образом при запекании образуется меньше продуктов расщепления жира, чем это имеет место при жарении на плите и в жарочном шкафу.

Для диеты №7/10 пищу готовят без соли и не используют мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы, поэтому повару необходимо доводить блюдо «до вкуса» путем добавления в соответствии с диетой отваренного, а затем поджаренного лука, виноградного уксуса, сахара, лимонной кислоты или лимонного сока.

При изготовлении блюд для больных диабетом необходимо особенно точно соблюдать нормы вложения продуктов на каждую порцию. При этом следует иметь в виду, что для рациона больного диабетом важное значение имеет не только

содержание углеводов, но и жиров.

* * *

Большинство диетических столовых и диетических отделений — это предприятия с относительно небольшой производственной мощностью, не имеющие самостоятельных заготовочных цехов. Повар такой столовой получает все продукты весом брутто, поэтому нормы вложения продуктов в рецептурах приведены весом брутто, который в основном соответствует нормам, указанным в Сборнике рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.

Вес нетто можно установить по Сборнику рецептов, исходя из вида блюд и приводимых в Сборнике кондиций на продукты: говядина, баранина (без ножек) 1-й категории (средней упитанности), свинина — мясная, кролик — потрошенный; куры — полупотрошенные 2-й категории, субпродукты — охлажденные, рыба свежая, средних размеров; для картофеля и овощей приняты нормы отходов, действующие до 1 января.

Количество поваренной соли в рецептурах не приводится.

Соль кладут в процессе кулинарной обработки в соответствующие блюда в количестве около 0,5% в супы и 1% в плотные блюда и соусы к весу готовой порции и доводят блюдо до вкуса; для диеты № 7/10 пищу готовят без соли.

СУПЫ

Супы включаются в меню всех диет. Первое блюдо имеет определенное значение для возбуждения аппетита, так как оно содержит экстрактивные, ароматические вещества и горячую воду, являющиеся возбудителями деятельности пищеварительных желез. Наряду с этим супы обладают и питательной ценностью, довольно высокой в тех случаях, когда в них входят крупы, мясо, молоко, яично-масляная смесь и др.

Обычной нормой порции супа является 400—500 г, но на диету № 7/10, где рекомендовано ограничение жидкости, целесообразно отпускать половину порции супа. Для других диет супы можно подавать также и по половине порции.

Температура горячего супа на столе должна быть около 60—65°C; следовательно, на раздаче ее следует поддерживать более высокой, учитывая остывание блюда при наливании в тарелку и подаче к столу. Температура холодных супов должна быть около 12° (не ниже 10°).

В диетической столовой готовят слизистые супы на отваре из круп с добавлением бульона или молока, на молоке, на овощном отваре, на мясном, рыбном и грибном бульонах и на фруктово-ягодных отварах.

Супы на мясном, рыбном, грибном бульонах и на овощном отваре для витаминизации и повышения вкусовых качеств целесообразно при отпуске посыпать мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа, лука.

СУПЫ НА КУРИНОМ ОТВАРЕ С БУЛЬОНОМ

Супы на отваре из круп (слизистые супы) с бульоном готовятся только на диету № 4.

Крупы перебирают, промывают в теплой воде, засыпают в кипящую воду и варят при слабом кипении до полного разваривания. Для каждой порции супа берется 250—300 г воды, но в дальнейшем, в зависимости от длительности варки различных круп,

добавляется вода с учетом количества бульона или молока, добавляемого в суп. Сваренную крупу процеживают через сито или марлю и получают слизистый крупяной отвар, состоящий из оклейстеризовавшегося крахмала и клейковины. Суп из манной крупы не процеживается. В слизистый отвар добавляют обезжиренный бульон, доводят до кипения и солят. При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек масла.

Чтобы уменьшить потери крупы при процеживании супа (потери составляют примерно 50%) и ускорить процесс варки, целесообразно готовить слизистые супы из молотой крупы. Для этого крупу перебирают, промывают, подсушивают в жарочном шкафу, а затем перемалывают на мельнице для помола круп или электрической кофейной мельнице. Молотой крупой рекомендуется также пользоваться для приготовления супов-пюре из круп.

1. Суп рисовый слизистый

*Рис молотый 40, масло сливочное 5, бульон обезжиренный 200. Выход 400.
Б — 4, Ж — 5, У — 30, К — 185*

Подготовленный и смолотый рис (см. выше) сварить в воде, процедить, добавить бульон, довести суп до кипения

(Здесь и далее буквами Б, Ж, У и К условно обозначено содержание в блюде соответственно белков, жиров, углеводов и калорий)

30

и посолить. При отпуске положить в суп кусочек масла. Рис можно сварить до полного разваривания и измельчить кондитерским венчиком.

Показано блюдо на диету № 4.

2 .Суп овсяный слизистый

*Овсяная крупа 50, масло сливочное 5, бульон обезжиренный 200. Выход 400.
Б — 4, Ж — 6, У — 15, К — 134.*

Из овсяной крупы приготовить слизистый отвар¹, процедить, добавить бульон, довести до кипения и посолить. При отпуске положить в суп кусочек масла.

Показано блюдо на диету № 4.

3. Суп перловый слизистый

*Перловая крупа 50, масло сливочное 5, бульон обезжиренный 200. Выход 400.
Б — 4, Ж — 5, У — 17, К — 133.*

Приготовить, как указано выше (2)².

Показано блюдо на диету № 4.

¹Питательность круп в рецептурах №№ 2 и 3 снижена на 50% в связи с потерями при изготовлении слизистого отвара.

²Здесь и далее, цифры, помещенные в скобках, без размерностей, обозначают номер рецепта, на который дается ссылка.

4. Суп манный слизистый

Манная крупа 30, масло сливочное 5, бульон обезжиренный 250, вода 250.

Выход 400.

Б—5, Ж—5, У—21, К—154.

Бульон соединить с водой и довести до кипения; засыпать в жидкость тонкой струей манную крупу, непрерывно помешивая, добавить соль и варить суп в течение 10 минут. При отпуске положить в суп кусочек масла.

Показано блюдо на диету № 4.

Страница 31

СУПЫ НА МОЛОКЕ

Молочные супы широко применяются в диетических столовых благодаря их питательной ценности, хорошей усвояемости, небольшому возбуждению желудочной секреции и благотворному действию молочного белка на печень.

Эти супы (обычные, протертые, без соли) готовят для диет №№ 1, 2, 5, 7/10, 11 и 15 с соответствующей кулинарной обработкой. В меню диеты № 1 включают молочные протертые супы. На диету № 7/10 супы готовят без соли.

Молочные супы можно готовить на молоке либо на молоке с добавлением воды, что рекомендуется для диеты № 2. В молочные супы вводят различные крупы, макаронные изделия и овощи.

Для приготовления молочных супов можно пользоваться сухим молоком. Молочный порошок растворяют в горячей воде (60 — 70°); на 100 г сухого молока берут 0,9 л воды. Сначала порошок просеивают через сито, тщательно размешивают в небольшом количестве горячей воды до исчезновения комочков, после чего добавляют остальную воду и, непрерывно помешивая, доводят до кипения.

Крупу, предназначенную для приготовления молочных супов, просеивают, перебирают и дважды промывают в воде. Для промывания риса, пшена, перловой и овсяной крупы вначале берут воду температурой 45°, а затем крупу промывают в более горячей воде (65°). Ячневую, полтавскую и гречневую крупы дважды промывают в воде температурой 40°. Манную крупу, мелкую полтавскую, геркулес не промывают. Макароны перебирают, овощи очищают, промывают в холодной воде и нарезают.

Крупы (кроме манной), макаронные изделия и овощи, предназначенные для молочного супа, варят в воде, а затем уже

32

добавляют кипящее молоко. Такой порядок следует соблюдать и в том случае, когда суп готовят на одном молоке, так как эти продукты в молоке развариваются хуже. Рис, пшено, перловую крупу, а также макаронные изделия целесообразно вначале в течение нескольких минут варить в воде, а затем положить в кипящее молоко. Если суп готовят из макарон, то их предварительно ломают на куски длиной 2—3 см.

Овощи для молочных супов мелко нарезают: картофель кубиками, морковь — кружочками, капусту — шашками, припускают в небольшом количестве воды, затем добавляют кипящее молоко и горячую воду (если суп готовится на молоке с водой) в таком количестве, чтобы избежать добавления воды в дальнейшем. Сахар и соль добавляют в суп при его готовности.

При отпуске в суп кладут кусочек масла. Часть масла (2г) следует положить в котел

2Floor studio

после того, как суп будет доведен до готовности, чтобы предупредить образование пленки на его поверхности.

5. Суп манный молочный

Молоко 350 или 250, манная крупа 30, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 500.

Б — 14 или 11, Ж — 17 или 14, У — 40 или 36, К — 380 или 322.

Манную крупу засыпать, помешивая, тонкой струей в кипящую воду с молоком и варить до готовности; добавить сахар, соль. При отпуске положить в суп кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№1, 2, 5, 7/10, 11 и 15.

¹ Здесь и далее указывается для некоторых блюд два варианта закладки продуктов, в соответствии с колонками «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»).

² Здесь и далее блюда на диету № 7/10 готовят без соли.

6. Суп манный на цельном молоке

Молоко 500, манная крупа 30, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 500.

Б — 19, Ж — 22, У — 46, К — 477.

Приготовить так же, как указано выше (5); манную крупу засыпать в кипящее молоко.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 11, 15.

7. Суп рисовый молочный протертый

Молоко 350 или 250, рис 35, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 500.

Б — 13 или 10, Ж -- 17 или 14, У — 40 или 36. К — 396 или 339.

Рис промыть, сварить в воде и протереть или после обмывания подсушить, смолоть и отварить. После этого добавить горячее молоко, сахар, соль и довести до кипения. При отпуске положить в суп кусочек масла.

Молочный рисовый суп можно приготовить с морковью или тыквой (20 г овощей и 30 г риса на порцию). Овощи припускают отдельно в воде, протирают, добавляют в готовый суп и доводят его до кипения.

Показано блюдо на диеты №№ 1 и 2, а в непротертом виде на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15.

8. Суп перловый с овощами протертый

Молоко 200, крупа перловая 25, картофель 100, морковь 30, масло сливочное 10, сахар 3. Выход 500. Б — 10, Ж — 15, У — 45, К — 365.

Подготовить и сварить смолотую перловую крупу, как указано выше (стр. 30); немолотую крупу протереть после ее готовности. Овощи припустить в воде. Готовые овощи

протереть и смешать со сваренной и протертой крупой, добавить горячее молоко,

сахар, соль и довести до кипения. При отпуске положить кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, а в непротертом виде — на диеты №№ 5, 7/10, 15.

9. Суп рисовый молочный с крабами

Молоко 350 или 250, крабы консервированные 44 или 31, рис 35 или 30, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 500.

Б — 21 или 15, Ж — 17 или 13, У — 43 или 37, К — 434 или 338.

Подготовленный рис сварить в воде до полуготовности, добавить горячее молоко, сахар, нарезанные после удаления пластинок кусочки крабов (вместе с соком), посолить, и довести суп до готовности. При отпуске положить кусочек масла в тарелку.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10. Рекомендуется для людей пожилого возраста, так как содержит много солей йода.

10. Суп с тыквой молочный

Молоко 350 или 250, тыква 230, крупа манная 10, масло сливочное 5, сахар 5. Выход 500.

Б — 13 или 10, Ж — 17 или 13, У — 34 или 31, К — 350 или 286.

Подготовленную тыкву нарезать мелкими кубиками, припустить до полуготовности в воде, добавить горячее молоко, засыпать манную крупу тонкой струей, непрерывно помешивая, доварить суп и ввести сахар и соль. При отпуске в тарелку положить кусочек масла.

Так же готовят суп с капустой.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10 и 15.

35

СУПЫ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Супы на овощном отваре (вегетарианские) входят в меню диет №№ 5, 7/10, в которых исключаются мясные, рыбные и грибные экстрактивные вещества. Овощные отвары сильно возбуждают работу пищеварительных желез, поэтому пюреобразные вегетарианские супы рекомендуются для диеты №2 и не рекомендуются для диеты № 1.

Овощной отвар для вегетарианских супов получается при варке соответствующих овощей для этих супов, приготовлении вторых блюд из картофеля, цветной капусты. Кроме того, для приготовления отвара используются пригодные для употребления в пищу обрезки овощей. Обрезки овощей зачищают от испортившихся частей, промывают два раза в холодной воде, опускают в горячую подсоленную воду, варят при слабом кипении до готовности и процеживают.

Технология приготовления супов на овощном отваре для диет №№ 5, 2 и 7/10 имеет свои отличительные особенности.

Для диеты № 5 корни для супов не пассеруют с жирами, а припускают в небольшом количестве овощного отвара, можно добавлять сметану. Муку подсушивают в жарочном шкафу и разводят овощным отваром.

Для диеты №№ 2 и 7/10 морковь и репу пассеруют с жиром, что значительно

улучшает вкус супов. Кроме того, при пассеровании моркови растворяется и лучше усваивается содержащийся в ней каротин (провитамин А). Белые корни нужно вводить в супы сырыми или слегка припущенными. Для диеты № 7/10 в супы можно добавлять лук, который нарезают, слегка отваривают для удаления части эфирных масел, а затем пассеруют вместе с корнями.

Супы на овощном отваре (вегетарианские) можно готовить пюреобразными и заправочными.

36

Супы-пюре

Супы-пюре вегетарианские готовят из различных овощей на овощном отваре. В этих супах содержатся экстрактивные вещества, сильно возбуждающие желудочную секрецию; поэтому на одном овощном отваре не готовят супы для диеты № 1, а из капусты овощные супы вообще не готовят.

Для приготовления супов-пюре подготовленные овощи мелко нарезают, припускают или тушат в закрытой посуде в небольшом количестве овощного отвара до готовности, протирают на протирочных машинах или через сито, доливают горячий овощной отвар или кипяток и доводят до кипения.

Супы-пюре должны иметь однородную консистенцию, овощи не должны оседать на дно посуды, поэтому в них вводится белая пассеровка. Для этой пассеровки муку просеивают, пассеруют (подсушивают) без жира до светло-желтого цвета, разводят небольшим количеством холодного овощного отвара, размешивают до образования однородной смеси и процеживают, после чего вливают в кипящий суп.

Питательную ценность супов-пюре можно увеличить, добавляя в них сметану, сливки, молоко, сливочное масло или яично-молочную смесь (льезон).

Для яично-молочной смеси молоко тщательно размешивают с яйцом или же к сырым яичным желткам добавляют понемногу горячее молоко или сливки и варят на слабом огне, не доводя до кипения, пока смесь не загустеет. Затем смесь процеживают и вводят в суп перед его отпуском. После добавления льезона суп кипятить нельзя.

Супы-пюре готовят и другим способом: пассеруют муку, разводят ее отваром из овощей, процеживают через сито, добавляют сваренные протертые овощи, доводят до кипения и соединяют с яично-молочной смесью.

[Страница 37](#)

При отпуске супа в тарелку кладут кусочек сливочного масла; суп посыпают мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа. Супы-пюре целесообразно отпускать с мелкими сухарями из пшеничного хлеба (гренки).

11. Суп-пюре из картофеля

*Картофель 240, масло сливочное 15 или 10, молоко 100 или 75, мука пшеничная 10, яйца 1/4 или 1/8 шт., овощной отвар 300. Выход 500.
Б — 6 или 5, Ж — 17 или 12, У — 46 или 45, К — 370 или 316.*

Подготовленный картофель сварить в овощном отваре до готовности, протереть, вновь соединить с отваром, добавить белую пассеровку, довести до кипения, непрерывно помешивая, и варить 15—20 минут. Готовый суп отставить на край плиты и добавить яично-молочную смесь.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 15.

12. Суп-пюре из помидоров

2-floor studio

Помидоры свежие 176, морковь 20, рис 12 или 10, мука пшеничная 15, масло сливочное 15 или 10, сметана 40 или 30, овощной отвар 300. Выход 500. Б — 4, Ж — 22 или 15, У — 25 или 24, К — 325 или 260.

Морковь спассеровать, помидоры нарезать, припустить и протереть вместе с морковью, добавить овощной отвар, ввести белую пассеровку и, непрерывно помешивая, довести суп до готовности. Рис отварить отдельно и положить при отпуске супа в тарелку вместе со сметаной и маслом.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 15. На диету № 5 морковь не пассеруют.

13. Суп-пюре из разных овощей

*Капуста свежая 50, картофель 60, репа 40, морковь 38, горошек зеленый консервированный 15, мука пшеничная 10, масло сливочное 15, молоко 100, яйца 1/4 шт., овощной отвар 300. Выход 500.
Б — 5, Ж — 13, У — 18, К — 218.*

Все овощи, кроме зеленого горошка, подготовить, мелко нарезать и припустить в овощном отваре до готовности, протереть, добавить овощной отвар, белую пассеровку, варить минут 15—20. За 5 минут до готовности положить зеленый горошек, затем отставить суп на край плиты и добавить яично-молочную смесь. При отпуске положить в суп кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 9, 15. Для диеты № 2 горошек протереть.

Заправочные супы

Заправочные овощные супы широко применяются для диет №№ 5 и 7/10. Особенно рекомендуются борщи для бессолевой диеты № 7/10, так как они имеют приятный кисло-сладкий вкус. Хотя в меню диеты № 5 можно включать и пюреобразные вегетарианские супы, но для лучшего возбуждения деятельности кишечника рекомендуются блюда из непротертых овощей.

Заправочные супы из мелко нашинкованных овощей и пюреобразные супы можно включать в меню диеты № 2.

Для приготовления заправочных супов овощи и коренья очищают, дважды промывают и нарезают. Для супов, предназначенных на диету № 5, морковь не пассеруют в жире, а припускают в овощном отваре.

В процессе приготовления заправочных супов не следует допускать переваривания овощей, сильного кипения и хранения больше часа готового супа; это обычно приводит к значительному разрушению витамина С, внешний вид супа ухудшается, и он утрачивает свойственный ему запах и вкус.

Страница 39

При использовании ранней капусты для щей и борщей следует иметь в виду, что некоторые сорта ранней капусты имеют горьковатый привкус; для удаления этого привкуса капусту после нарезки необходимо бланшировать т. е. опустить на 2—3 минуты в кипяток, после чего воду слить.

Картофель плохо разваривается в кислой среде, поэтому при изготовлении некоторых супов необходимо положить его в суп раньше, чем кислые овощи (соленые огурцы, квашеную капусту, тушенную в уксусе свеклу) или отварить картофель в отдельной посуде.

При отпуске блюда в тарелку кладут кусочек масла и посыпают суп мелко нарубленной зеленью петрушки, укропа или лука.

14. Суп картофельный

Картофель 300, морковь 25, белые коренья 12, томат-пюре 5, масло сливочное 10, овощной от- вар 300, Выход 500.

Б—3, Ж—8, У—45, К—273.

Подготовленные морковь и белые коренья мелко нарезать, припустить в небольшом количестве овощного отвара до полуготовности, залить остальным отваром, положить нарезанный кубиками картофель, посолить, довести при слабом кипении до готовности; суп заправить томатом-пюре. При отпуске положить в суп кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10 и 15. На диеты №№ 7/10 и 15 морковь спассеровать с маслом и на диету № 7/10 исключить из рецептуры петрушку.

40

15. Суп овощной с огурцами

Картофель 133 или 200, огурцы свежие 105 или 80, горошек зеленый консервированный 23 или 20, морковь 40 или 50, масло сливочное 10 или 5, яйца 1/8 молоко 25, овощной отвар 350. Выход 500.

Б—5, Ж—10 или 6, У—26 или 34, К—215 или 213.

Картофель нарезать кубиками, положить в кипящий овощной отвар, сварить до полуготовности, затем добавить очищенные и нарезанные огурцы. За 5 минут до готовности положить зеленый горошек. Готовый суп отставить на край плиты и заправить яично-молочной смесью. При отпуске положить в суп кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 9, 7/10, 15.

16. Борщ с картофелем

Свекла 100, капуста свежая 100, морковь и белые коренья 37, картофель 60, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, сахар 5, масло сливочное 5, сметана 20, уксус 3%-ный, 8 или лимонная кислота, овощной отвар 350. Выход 500.

Б—4, Ж—9, У—31, К—226.

Морковь и белые коренья нарезать и спассеровать на масле, добавить сметану (10 г) и томат-пюре, после чего прогреть. Свеклу очистить, оставить одну пятую часть в сыром виде, а остальное количество сварить в подкисленной уксусом воде (15—20 г уксуса на 1 кг свеклы).

В кипящий овощной отвар положить нашинкованную капусту и нарезанный брусочками картофель и варить. Незадолго до готовности блюда (за 15—20 минут) добавить белую пассеровку, подготовленные коренья, лимонную кислоту или уксус, нашинкованную соломкой вареную свеклу, сахар, соль. Сырую свеклу натереть и отжать сок. Свекольный сок и оставшуюся сметану положить в тарелку при отпуске борща.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10 и 15. На диету № 5 уксус не добавлять и коренья не пассеровать.

41

17. Щи из свежей капусты

2Floor studio

*Капуста свежая 200, репа 20, морковь 25, белые коренья 7, томат-пюре 10, мука пшеничная 5, масло сливочное 10, сметана 10. Выход 500.
Б—3, Ж—11, У—14, К—174.*

Морковь, репу, белые коренья очистить, нарезать дольками и припустить с маслом в небольшом количестве овощного отвара, добавить томат-пюре и прогреть. В кипящий овощной отвар положить нарезанную капусту и варить. Незадолго до готовности добавить подготовленные коренья, белую пассеровку и довести щи до готовности. При отпуске положить сметану в тарелку.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 9, 15. На диету № 7/10 не добавлять петрушку. На диеты №№ 9, 15 морковь и репу пассеровать на масле.

Супы на бульонах

Супы на мясном, рыбном и грибном бульонах содержат азотистые экстрактивные и ароматические вещества, которые способствуют усилению деятельности пищеварительных желез и возбуждают аппетит. Поэтому супы в протертом виде включаются в меню диеты № 2, рекомендуемой при гастритах с пониженной кислотностью и колитах, а в непротертом виде — в меню диет №№ 9, 11, 15. Мясные обезжиренные бульоны используются также на диете № 4 в виде слизистых и прозрачных супов.

В диетическом питании для диет №№ 2, 11, 15 используется бульон, полученный при отваривании мяса птицы и рыбы (на диеты №№ 1, 5, 7/10 бульоны не показаны).

42

Кроме того, готовят бульоны из мясных костей и пищевых отходов рыбы.

Для приготовления костного бульона мясные кости промывают в холодной воде, меняя ее два — три раза, затем плоские говяжьи кости разрубают на куски длиной в 5—6 см, позвоночные кости поперек (можно удалить спинной мозг), в трубчатых костях разрубают суставную часть. Телячьи и свиные кости рекомендуется предварительно обжарить в жарочном шкафу. Котел с костями, залитыми холодной водой, быстро нагревают; нельзя убавлять огонь, пока бульон не закипел. В дальнейшем бульон варят при слабом кипении.

Пену и жир с поверхности бульона удаляют и используют для приготовления соусов.

Говяжьи кости следует варить не свыше 4—5, а телячьи и свиные — не свыше 3 — 4 часов; чрезмерно длительная варка ухудшает вкус бульона. За час до окончания варки бульона добавляют поджаренные коренья и лук. Готовый бульон процеживают через сито.

Если готовят мясо-костный бульон, то сначала кладут кости, а за 1 1/2 часа до окончания варки бульона — мясо.

Для прозрачных мясных супов бульон осветляют при помощи оттяжки. Для приготовления оттяжки голяшку, зарез и другие части туши с наибольшим содержанием крови пропускают через мясорубку и дают настояться в течение 1—2 часов на холоде, после чего добавляют яичные белки, соль и перемешивают.

Оттяжку вводят в горячий (70—80°) процеженный бульон, хорошо размешивают, добавляют поджаренные на плите морковь и белые коренья, доводят до кипения в закрытой посуде и варят при слабом кипении 1—1 1/2 часа. Готовый бульон отстаивают и процеживают через капроновое сито, салфетку или четыре слоя марли.

43

На порцию мясного бульона в 400г берется 150г костей, 15г кореньев; для оттяжки:

Zfloor studio

яйца (белок) $\frac{1}{8}$ шт., мясо 60г.

Для приготовления рыбного бульона обрабатывают пищевые отходы рыбы. Из голов удаляют жабры и глаза; крупные головы и кости рыб разрезают на части. Все отходы дважды промывают в свежей холодной воде. Подготовленные продукты кладут в котел, заливают холодной водой, закрывают крышкой, доводят до кипения, удаляют пену, добавляют корни и варят около часа при слабом кипении, периодически снимая образующиеся жир и пену.

Готовый бульон процеживают через капроновое сито, салфетку или четыре слоя марли.

На порцию рыбного бульона в 400 г берется 125—150 г рыбных отходов.

Для прозрачных рыбных супов бульон осветляют при помощи оттяжки из частиковой икры; для порции бульона требуется $\frac{1}{10}$ шт. яйца и 15 г частиковой икры. Икру с яйцом тщательно растирают, постепенно подливая воду, затем полученную массу разводят в пятикратном количестве воды и солят, оттяжку вливают в горячий бульон и варят при слабом кипении 25 минут, дают отстояться и процеживают.

В диетологических грибной бульон готовят преимущественно из сушеных белых грибов. Для этого грибы дважды промывают в теплой воде, заливают семикратным количеством холодной воды, оставляют на 2—3 часа для набухания, после чего грибы варят в той же воде, не добавляя соли, до мягкости.

44

Готовый бульон процеживают. Грибы промывают, шинкуют, а затем кладут в суп. Для диеты № 2 грибы в суп не кладут.

На мясном, рыбном и грибном бульонах, кроме прозрачных супов, готовят также пюреобразные и заправочные супы.

Прозрачные супы

Прозрачные супы на мясном, рыбном и грибном бульонах не отличаются высокой питательной ценностью, однако они являются сильными возбуждателями пищеварительных органов и могут быть рекомендованы лицам с пониженным аппетитом. Некоторые из этих супов содержат мало углеводов, и их целесообразно включать в диету № 9, которую назначают больным диабетом.

18. Бульон с яичными хлопьями

Мясной бульон обезжиренный 400, яйца $\frac{1}{2}$ шт., масло сливочное 5. Выход 400.

Б—6, Ж—9, К—107.

В кипящий бульон влить через сито или дуршлаг размешанное яйцо. При подаче в тарелку положить кусочек масла.

Показано блюдо на диету № 4.

19. Бульон с мясными фрикадельками

Говядина 100, масло сливочное 5, хлеб пшеничный 15, бульон 400. Выход 400/100¹

Б—19, Ж—15, У—7, К—246.

Из мяса и хлеба приготовить котлетную массу, добавить в нее масло, тщательно взбить и разделить по 10 штук фрикаделек на порцию.

¹100 г — вес фрикаделек в общем весе бульона.

Сварить фрикадельки в небольшом количестве бульона или подсоленной воде и хранить на водяной бане. При отпуске положить в тарелку и налить бульон.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 4, 9, 15. На диету № 4 для приготовления фрикаделек используется вместо хлеба отварной рис. На диету № 9 фрикадельки готовятся без хлеба.

20. Бульон с гренками

Сыр 50%-ной жирности 11, масло сливочное 4, хлеб пшеничный 50, бульон 400. Выход 400/45.

Б — 9, Ж — 10, У — 24, К — 228.

Хлеб нарезать по два ломтика на порцию толщиной около 0,5 см, сыр натереть, посыпать им хлеб, сверху полить растопленным маслом и подсушить (поджарить) в жарочном шкафу. Подавать гренки к бульону отдельно на тарелке.

Показано блюдо на диеты №№ 2 и 9.

21. Бульон с вермишелью

Вермишель 40, бульон 400. Выход 400/100.

Б — 8, Ж — 4, У — 28, К — 186.

Вермишель отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, обдать горячей водой, положить на тарелку и налить бульон.

Показано блюдо на диету № 2.

22. Бульон с омлетом

Яйцо $1/2$ шт., молоко 25, масло сливочное 1, бульон 400. Выход 400/40.

Б — 8, Ж — 9, У — 1, К — 121.

Из яйца и молока приготовить паровой омлет, нарезать его ромбиками и положить в тарелку при отпуске бульона.

Показано блюдо на диеты №№ 2 и 9.

23. Бульон с фрикадельками из трески

Рыбные отходы 150 или 125, икра частиковая 15, коренья 15; для фрикаделек: треска 122 или 92, яйца $1/4$ или $1/6$ шт., чеснок 0,4 или 0,3. Выход супа 400, фрикаделек 100 или 75.

Б — 21 или 17, Ж — 5 или 4, К — 135 или 110.

Приготовить бульон и осветлить его (стр. 44). Филе рыбы, нарезанное на куски, пропустить два раза через мясорубку сначала с крупной, а затем с мелкой решеткой. В эту массу ввести яйца, разделать фрикадельки и отварить их в бульоне или подсоленной воде (19). При отпуске бульона фрикадельки положить в тарелку.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9.

24. Суп-лапша на грибном бульоне

Грибы белые сушеные 8 или 5 (свежие 74 или 37); для лапши: мука пшеничная 35, яйца 74 шт., масло сливочное 5. Выход 400.

Б — 3, Ж — 4, У — 29, К — 168.

Из муки, яиц и небольшого количества воды (7г на порцию) замесить крутое тесто, тонко раскатать, нарезать на полоски шириной в 4—5 см, сложить их одна на другую и нашинковать, а затем слегка подсушить на столе.

Приготовить бульон (стр. 44), лапшу опустить на 1 минуту в горячую воду, откинуть на грохот или сито, дать стечь воде. В кипящий грибной бульон положить подготовленную лапшу, пассерованные с маслом и протертые мелконарезанные грибы и варить до готовности.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. На диету № 2 грибы в бульон не кладут.

Супы-пюре

Пюреобразные супы на мясном бульоне необходимо ежедневно включать в меню диетической столовой, особенно для блюд диеты № 2. Питательную ценность пюреобразных супов

47

можно значительно увеличить путем добавления в них мясного пюре и яично-молочной смеси.

Пюреобразные супы на мясном бульоне готовят так же, как и на овощном отваре (стр. 37).

Ассортимент пюреобразных супов на мясном бульоне может быть расширен за счет супов на овощном отваре, приведенных ранее.

23. Суп-пюре из кукурузы

*Кукуруза восковой зрелости (початки) 425 или кукуруза консервированная 240, мука пшеничная 10, морковь и белые коренья 20, масло сливочное 10, молоко 100, яйца 1/2 шт., бульон мясной 300. Выход 500.
Б — 15, Ж — 19, У — 43, К — 411.*

Кукурузу восковой зрелости сварить до готовности, а консервированную довести до кипения; коренья нарезать и пассеровать с маслом. Подготовленные кукурузу и коренья протереть, положить в кипящий бульон, добавить белую пассеровку и довести до готовности. После этого процедить суп через сито, вскипятить и заправить молочно-яичной смесью, положить сливочное масло и размешать.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. Суп-пюре из кукурузы (без овощей и яично-молочной смеси) рекомендуется при расстройстве кишечника (диета № 4).

20. Суп-пюре из курицы

*Курица 149 или цыпленок 159, морковь и белые коренья 25, мука пшеничная 15, масло сливочное 20, молоко 100, яйца 1/2 шт. Выход 500.
Б — 17, Ж — 31, У — 17, К — 427.*

Курицу сварить, бульон процедить, отделить мясо от костей, пропустить мясо два раза через мясорубку с частой решеткой.

48

Положить пюре и припущенные протертые коренья в кипящий бульон, добавить белую пассеровку и довести суп до готовности; в готовый суп ввести яично-молочную смесь и соль. Это блюдо можно приготовить и другим способом (стр. 37).

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

27. Суп-пюре из моркови

2Floor studio

*Морковь 200, мука пшеничная 10, молоко 50, яйца 1/4 шт., масло сливочное 5, бульон мясной 400. Выход 500.
Б—10, Ж—11, У—21, К—224.*

Морковь нарезать, припустить до готовности в небольшом количестве бульона и протереть. Морковное пюре и белую пассеровку положить в кипящий мясной бульон, размешать, посолить и довести до кипения. В готовый суп добавить молочно-яичную смесь.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9, 11, 15.

Заправочные супы

Заправочные супы на мясном, рыбном и грибном бульонах включаются преимущественно в меню диет №№ 15, 11, а супы с незначительным содержанием углеводов — в меню диеты № 9.

При изготовлении овощных пюреобразных и заправочных супов в протертом виде или из различных мелко нашинкованных овощей эти супы можно также включать в меню диеты № 2.

Эти заправочные супы готовят так же, как и супы на овощном отваре, но морковь рекомендуется пассеровать на масле

49

28. Борщ

*Свекла 100, капуста 107, морковь 25, петрушка 7, лук с репчатый 24, томат-пюре 15, мука пшеничная 5, масло сливочное 10, сметана 10, сахар 5, уксус 3%-ный 8, бульон мясной 400. Выход 500.
Б—8, Ж—14, У—23, К—254.*

Морковь, томат-пюре и лук пассеровать в масле, муку без масла, в остальном готовить, как указано выше (16).

Показано блюдо на диеты №№ 11, 15. На диету № 2 в протертом виде и без лука.

29. Щи зеленые

*Щавель 66, шпинат 135, картофель 100, лук репчатый 24, мука пшеничная 10, сметана 10, масло сливочное 10, яйца 1/2 шт., бульон мясной 400. Выход 500.
Б—10, Ж—14, У—28, К—287.*

Щавель и шпинат припустить отдельно до готовности; щавель в собственном соку, шпинат с небольшим количеством жидкости (необходимо помнить, что при совместном припускании шпинат теряет цвет и плохо разваривается). После этого зелень протереть вместе с соком и залить горячим бульоном, добавить муку, поджаренную с маслом, разведенную бульоном, пассерованный лук и довести суп до готовности. При подаче положить в тарелку сметану и сваренные вкрутую яйца (1/2 шт.).

Показано блюдо на диеты №№ 9, 11, 15. Рекомендуется при малокровии.

Холодные супы

К холодным супам, приготовляемым в диетической столовой, относятся супы из овощей на овощном отваре и хлебном квасе и фруктово-ягодные супы. Эти супы должны иметь температуру не ниже 10—12°. Фруктово-ягодные супы можно отпускать также и в горячем виде.

2Floor studio

Холодные супы рекомендуются преимущественно на диеты №№ 5, 7/10, 11 и 15. Особенно ценны такие супы для диеты № 7/10, так как часть из них вообще готовится без соли (фруктово-ягодные); кроме того, некоторые супы и без соли имеют удовлетворительный вкус (окрошка, свекольник.)

Для холодных супов можно использовать квас промышленного производства либо готовить его на диетической кухне.

30. Окрошка мясная

*Для хлебного кваса: сухари ржаные 40, сахар 30, дрожжи 2, вода 1200. Выход 1000.
У—15, К—60.*

Для окрошки: квас хлебный 300, говядина 109, лук зеленый 25, огурцы свежие 75, сметана 20, яйца 1/4 шт., сахар 5, зелень укропа 5. Выход 500/50.

В— 17, Ж — 14, У— 12, К — 246.

Для приготовления хлебного кваса сухари поджарить не пережигая, измельчить и при непрерывном помешивании засыпать в охлажденный до 80° кипяток (700г). После этого поставить массу в теплое место, периодически ее размешивая. Через 1½ часа настой (сусло) слить в другую посуду, а сахарную массу вторично залить слегка охлажденным кипятком (500 г), настоять в течение 1— 1½ часа, затем слить сусло и соединить его с ранее полученным суслом. Сусло подогреть до 25°, если оно охладилось, добавить сахар и разведенные в небольшом количестве сусла Дрожжи и поставить для брожения при температуре 25 ° на 12 часов. Готовый квас слить и охладить.

Хлебный квас можно приготовить и без дрожжей и сахара. Для этого сухари из черного хлеба нужно залить горячей водой (80°), настоять в течение 3—4 часов в теплом месте и процедить.

Показан хлебный квас на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15.

Для приготовления окрошки вареное мясо, огурцы, белки яиц нарезать мелкими кубиками или соломкой, зеленый лук нашинковать. Желтки крутых яиц растереть со сметаной, солью и сахаром и небольшим количеством кваса, затем развести остальным квасом. При отпуске подготовленное мясо, огурцы, лук положить в тарелку, налить заправленный квас и посыпать окрошку мелко нарубленной зеленью укропа.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. На диету № 7/10 — без лука.

31. Окрошка овощная

*Квас хлебный 300, картофель 100, морковь 25, лук зеленый 25, огурцы 81, сметана 30, яйца 1/2 шт., сахар 5, зелень укропа 5. Выход 500.
Б — 6, Ж — 10, У — 29, К — 233.*

Картофель и морковь очистить, отварить, нарезать кубиками; в дальнейшем готовить, как указано выше (30).

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. На диету № 7/10 — без лука.

32. Свекольник из сырой свеклы

2Floor studio

Свекла 62, огурцы 88, лук зеленый 25, салат 25, простокваша 200, сметана 10, сахар 5, яйца 1/4шт., зелень укропа 5, вода 50. Выход 500. Б—11, Ж—10, У—19, К—224.

Свеклу очистить и натереть на терке. Салат, лук и огурцы мелко нашинковать. Яйца сварить вкрутую и мелко нарубить. Подготовленные продукты залить простоквашей и кипяченой водой, добавить сахар и перемешать. Отпускать со сметаной и зеленью укропа.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. На диету № 7/10 — без лука.

33. Щи зеленые

Щавель 99, шпинат 101, картофель 100, лук зеленый 25, огурцы свежие 63, сметана 30, яйца 1/4 шт., сахар 5, зелень укропа 5, вода 350. Выход 500. Б—9, Ж—8, У—27, К—223.

Щавель и шпинат припустить в отдельности (29) и протереть, развести кипяченой водой, добавить картофельное пюре, сахар, нарубленные яичные белки, огурцы, лук и желтки, протертые со сметаной. При отпуске посыпать зеленью.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15.

34. Борщ рыбный

Свекла 125, лук зеленый 20, огурцы свежие 63, морковь 25, сметана 40, яйца ¼ шт., сахар 5, уксус натуральный 3%-ный 8, зелень укропа 5, треска 77. Выход 500/50. Б—12, Ж—12, У—15, К—218.

Морковь нарезать соломкой и припустить до готовности, смешать с вареной нарезанной соломкой свеклой, добавить воду до нормы, довести до кипения, ввести сахар, уксус или лимонную кислоту и охладить. Рыбу отварить и охладить. В охлажденный борщ перед отпуском положить нарезанные огурцы, лук, сметану и размешать. Положить в тарелку рыбу, налить борщ и посыпать зеленью и рублеными яйцами.

Показано блюдо на диеты №№ 7/10, 11, 15. На диету № 7/10 — без лука. Рекомендуются при гипертонической болезни и атеросклерозе.

35. Суп из сушеных и свежих фруктов

Сушеные фрукты 50, свежие яблоки 100, сахар 40, рис 18. Выход 500/50. Б—2, У—86, К—363.

Подготовленные сушеные фрукты залить холодной водой и сварить, добавив сахар. Сварить рассыпчатый рис, отки-

53

нуть на дуршлаг и охладить. При отпуске положить в охлажденный суп натертые очищенные яблоки и рис. Суп можно отпускать и в горячем виде.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуются при гипертонической болезни и атеросклерозе.

36. Суп фруктовый на отваре шиповника

*Сушеные плоды шиповника 30, яблоки свежие 200, сахар 40, хлеб для сухарей 40, картофельный крахмал 10. Выход 500/24.
Б—2, У—82, К—346.*

Приготовить отвар из плодов шиповника (стр. 134), добавить сахар; в горячий отвар ввести крахмал, разведенный кипяченой водой, довести до кипения и охладить. Из хлеба приготовить мелкие гренки. При отпуске положить в суп очищенные мелко нарезанные яблоки; отдельно на тарелке подать гренки. Суп можно отпустить в горячем виде.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10. Рекомендуется при гипертонической болезни.

37. Суп-пюре из абрикосов

*Абрикосы 151, крахмал картофельный 10, сахар 50, сметана 20. Выход 500.
В—2, Ж—5, У—72, К—348.*

Подготовленные абрикосы отварить и протереть, залить до нормы кипящей водой, ввести сахар и размешать, добавить крахмал, разведенный кипяченой водой, довести суп до кипения и охладить. При отпуске положить в тарелку сметану или сливки.

Суп можно подать в горячем виде.

Блюдо показано на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15,

54

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Овощи используются на всех диетах, кроме диеты № 4, как основной источник обеспечения рациона минеральными солями, витаминами и растительной клетчаткой.

Большое количество клетчатки, содержащееся в овощных блюдах, возбуждает деятельность кишечника и желчевыделение и служит одним из лечебных средств при запорах, болезнях печени и желчного пузыря. В таких овощах, как тыква, кабачки, баклажаны, содержится много минеральных солей, особенно солей калия, что имеет важное значение при лечении заболеваний почек, гипертонической болезни и др. Блюда из свеклы рекомендуются при заболеваниях печени и атеросклерозе. Значительный объем овощных блюд при невысокой калорийности делает их незаменимыми для лиц, страдающих ожирением. Салат, шпинат, щавель и др. содержат соли железа и рекомендуются при малокровии.

Блюда из овощей в сочетании с другими продуктами очень питательны; особенно питательны блюда из моркови, свеклы.

Из овощей готовят самостоятельные блюда и гарниры к мясным и рыбным блюдам; ряд блюд готовится из овощей с добавлением различных круп.

Необходимо обращать внимание на соблюдение санитарного режима при очистке и мойке картофеля, корнеплодов.

При использовании сушеных овощей их промывают в холодной воде, вновь заливают свежей водой, оставляют на 1—2 часа для набухания и в этой же воде варят, поскольку в нее частично переходят минеральные соли и витамины.

При тепловой обработке овощей необходимо соблюдать такой технологический режим, который обеспечивает максимальное сохранение в овощах витаминов и минеральных солей. Варить овощи целесообразно на пару. При варке в воде

корнеплоды и клубнеплоды следует опускать непосредственно

55

в кипящую воду, так как это значительно ускоряет время варки и уменьшает разрушение витамина С. Не следует заливать овощи избыточным количеством воды (уровень воды не должен быть выше 1 см над овощами). При варке картофеля воду через 15—20 минут после начала кипения нужно слить и довести картофель до готовности на водяной бане. Овощной отвар необходимо использовать для супов и соусов.

Не разрешается добавлять соду в целях лучшего разваривания овощей, так как при этом происходит усиленное разрушение витамина С и В. Овощи следует варить в закрытой посуде. Свежезамороженные овощи нужно опускать в кипящую воду без предварительного оттаивания.

Все овощи, кроме свеклы и сушеного зеленого горошка, следует варить в подсоленной воде (10г соли на 1л воды), за исключением овощей, предназначенных для диеты № 7/10.

Ассортимент овощей и характер их кулинарной обработки должны соответствовать той диете, для которой они предназначены. Назначение изделия из овощей в качестве самостоятельного блюда или гарнира определяется в основном весом порции: выход самостоятельных блюд обычно не меньше 200—250г, а гарниров меньше, так что гарнира можно отпускать в половинном количестве.

ВАРЕННЫЕ И ПАРОВЫЕ БЛЮДА

Блюда из различных овощей (кроме капусты), сваренные в воде или на пару, в протертом виде включаются в меню диеты № 1; некоторые из этих блюд часто используются как гарниры и на других диетах.

Отварные и протертые овощи входят в меню диет №№ 5 и 7/10 (на диету № 7/10 — без соли), а также №№ 9, 11 и 15,

56

Овощные изделия на диету № 1 готовят протертыми, преимущественно с добавлением молока и яиц; овощные отвары в блюда не добавляются.

38. Суфле морковное с творогом

Морковь 122, яйца 1/2 шт., масло сливочное 10, творог 30, сахар 5. Выход 120.

Б—8. Ж—16, У—11, К—227.

Морковь мелко нарезать, положить в сотейник, припустить в небольшом количестве воды (0,2л на 1кг). Готовую морковь протереть вместе с жидкостью, добавить масло и прогреть. Одновременно отделить желтки от белков и последние хорошо взбить. Протертую морковь, охлажденную до 40—50°, тщательно размешать с желтками, добавить творог, сахар, соль и постепенно ввести взбитые белки. Массу готовить непосредственно перед выпеканием. Выложить массу в смазанные маслом формочки и сварить на пару.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 7/10, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

39. Суфле кабачковое

Кабачки 300, молоко 50, хлеб пшеничный 30, яйца 1/2 шт., масло сливочное 5. Выход 200.»

2Floor studio

Б — 7, Ж — 9, У — 21, К — 198.

Подготовленные кабачки нарезать, положить в сотейник, тушить с молоком до готовности и протереть. В протертую массу добавить молотые сухари, яичные желтки, масло и перемешать. После этого осторожно ввести взбитые в пену яичные белки, выложить в форму и сварить в паровой кастрюле.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 7/10. Рекомендуется больным с заболеваниями сердца

57

40. Пюре картофельное

Картофель 266, молоко 40, масло сливочное 5. Выход 240.

Б — 4, Ж — 6, У — 40, К — 230.

Картофель сварить в подсоленной воде, обсушить и, не охлаждая, протереть. Протертую массу взбивать лопаточкой, постепенно добавляя горячее молоко. При отпуске блюда положить в тарелку кусочек масла.

Показано блюдо на диеты № 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

41. Пюре картофельное с морковью

Картофель 266, морковь 50, молоко 20, масло сливочное 5. Выход 250.

Б — 4, Ж — 5, У — 42, К — 239.

Припущенную с молоком морковь протереть вместе с отварным горячим картофелем; в дальнейшем готовить блюдо, как описано выше (40).

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11 и 15.

42. Пюре картофельное со шпинатом

Картофель 266, шпинат 68, молоко 20, масло сливочное 5. Выход 240.

Б — 6, Ж — 5, У — 41, К — 230.

Листья шпината положить в сотейник слоем 20—30 см, подлить немного кипятку, припустить до готовности. После этого протереть вместе с соком, прогреть с маслом и в горячем виде смешать с картофельным пюре.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11 и 15.

43. Пюре из тыквы с курагой

Тыква 215, курага 20, сметана 15, масло сливочное 5, мука 5, сахар 10. Выход 170.

Б — 3, Ж — 8, У — 38, К — 236.

Тыкву нарезать на кусочки, положить в сотейник, добавить сметану и припустить до готовности. Курагу припустиш

58

с водой. Готовую тыкву смешать с сахаром, маслом, протереть вместе с курагой, добавить белую пассеровку (стр. 37), сахар и довести до кипения.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15 (главным образом в качестве гарнира).

44. Морковь в молочном соусе

*Морковь 260, масло сливочное 5, мука 5, молоко 50, сахар 5. Выход 250.
Б—3, Ж—11, У—20, К—192.*

Подготовленную морковь нарезать кубиками, припустить до готовности с молоком (20 г) и сахаром, заправить молочным соусом, добавить соль. При отпуске положить кусочки масла.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10, 11, 15. На диету № 1 — в протертом виде.

45 Капуста цветная отварная

*Цветная капуста 475, масло сливочное 10. Выход 250.
Б—3, Ж—8, У—9, К—124.*

Подготовленную капусту положить в кипящую подсоленную воду и варить; при отпуске полить растопленным маслом.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при запорах.

46. Капуста припущенная

*Капуста белокочанная 250, молоко 30, салат 25, масло сливочное 5, сахар 2. Выход 210.
Б—4, Ж—5, У—12, К—112.*

Подготовленную капусту нарезать квадратами, припустить с молоком до готовности, заправить маслом, сахаром, солью и смешать с нашинкованным сырым салатом,

59

Показано блюдо в качестве гарнира на диеты №№ 5, 7/10, 9, 11, 15. На диету № 9 — без сахара,

47. Тыква припущенная

*Тыква 325, масло сливочное 9, сахар 3, крупа манная 5. Выход 200.
Б—2, Ж—7, У—20, К—153.*

Тыкву, очищенную от кожицы и семян, нарезать кубиками и припустить с маслом до полуготовности, всыпать манную крупу, сахар, соль и довести до готовности.

Показано на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15.

48. Огурцы и салат, припущенные в сметане

Огурцы свежие 250, салат 50, сметана 30, масло сливочное 3, мука 5, зелень укропа 5. Выход 240. Б—3, Ж—9, У—10, К—136.

Огурцы очистить, нарезать кружками, припустить в сметане, отлить часть жидкости, развести ею мучную пассеровку, влить ее в сотейник с огурцами, добавить нашинкованный салат, соль и довести до кипения. При отпуске полить растопленным

маслом и посыпать мелко нарезанным укропом.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. На диету № 7/10 — без укропа. Рекомендуются при запорах, гипертонической болезни и малокровии.

ЗАПЕЧЕННЫЕ И ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

Запекание производится с небольшим количеством жира; в связи с этим при запекании образуется значительно меньше продуктов расщепления жира, чем при жарении.

Запеченные блюда рекомендуется включать в меню диеты № 5. Жареные блюда входят в меню диет №№ 7/10, 9, 11, 15. Жареные и запеченные блюда в протертом виде включаются в меню диеты № 2. Запеченные блюда из овощей приготавливают из вареных, припущенных или тушеных овощей

60

в виде котлет, запеканок, пудингов, суфле. Блюда запекают в молочном или сметанном соусе, или в сметане.

Для приготовления запеканок или пудингов подготовленные овощи нарезают, припускают до готовности, при необходимости протирают, всыпают манную крупу, хорошо размешивают и варят в течение 10—15 минут на слабом огне, чтобы крупа разварилась. Затем овощи охлаждают до 40—50° и добавляют сырые яйца, соль, перемешивают, выкладывают в форму, заливают белым соусом или сметаной и запекают в жарочном шкафу.

На диеты №№ 5 и 7/10 приготавливают разнообразные блюда из фаршированных овощей: капусты, кабачков, баклажанов, огурцов, помидоров и др. Овощи фаршируют мясом, рисом и разными кореньями.

Капусту для голубцов варят до полуготовности после удаления кочерыжки, затем черешки листьев слегка отбивают. Подготовленный фарш завертывают в лист капусты заливают молочным или сметанным соусом и запекают в жарочном шкафу.

Ранние кабачки или огурцы, предназначенные для фарширования, нарезают поперек на куски длиной около 4 см, удаляют семена, фаршируют и запекают в соусе или сметане.

Зрелые кабачки, репу, перец перед фаршированием припускают до полуготовности, а затем уже фаршируют и запекают.

У помидоров срезают плодоножку, удаляют сердцевину, фаршируют и запекают.

Сердцевина из репы, помидоров, баклажанов, ранних кабачков используется для фарша, вырезанные части помидоров можно припустить, протереть и добавить в соусы.

Жарят овощи в сыром виде или же их предварительно варят, либо припускают в натуральном виде и приготавливают котлеты, рулеты, зразы, оладьи и т.п.

61

Картофель жарят в сыром виде или после отваривания. При жарении картофеля в сыром виде его предварительно промывают на сите или дуршлаге холодной водой. Благодаря этому с картофеля удаляются крахмальные зерна, которые при жарке прилипают к сковороде.

Для приготовления котлет, рулетов, оладий овощи подготавливают так же, как и для запеканок.

49. Голубцы овощные

Капуста 200, морковь 75, рис 15, лук репчатый 20, зелень 10, яйца 1/4 шт., масло сливочное 10, сметана 20, овощной отвар 50, мука 5. Выход

2Floor studio

250.

Б — 6, Ж — 14, У — 28, К — 267.

Сварить кочан капусты до полуготовности в подсоленной воде, разобрать на отдельные листья и отбить черешки тупой. Для фарша, морковь нарезать кубиками, припустить со сметаной (10г) и овощным отваром (10г), смешать со сваренным рассыпчатым рисом, сырыми яйцами, рубленой зеленью и маслом; фарш посолить. На подготовленные листья капусты положить фарш, свернуть листья трубочкой; завернуть края со всех сторон, сложить их в сотейник, залить соусом, приготовленным из сметаны, муки и овощного отвара, и запечь.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10.

50. Пюре картофельное с морковью запеченное

Картофель 266, молоко 20, морковь 50, масло сливочное 5, яйца 1/4 шт., сметана 10. Выход 250.

Б — 7, Ж — 8, У — 42, К — 270.

Приготовить картофельное пюре с морковью (41), положить на порционную сковородку, залить смесью сметаны с яйцом и запечь.

Показано блюдо на диеты 2, 5, 7/10, 11, 15.

62

51. Кабачки, запеченные в сметане

Кабачки 325, яичные белки — 1/2 яйца (22 г), масло 5, сметана 20. Выход 225.

Б — 5, Ж — 9, У — 12, К — 153.

Ранние кабачки нарезать кружками и припустить со сметаной до готовности; образовавшийся сок охладить, соединить с яичными белками и тщательно перемешать. Припущенные кабачки выложить на смазанную маслом (2г) сковороду, залить яичными белками и запечь. При отпуске полить растопленным маслом.

Показано блюдо на диеты №№ 9, 2, 15. Рекомендуются при ожирении.

52. Крокеты картофельные запеченные

Картофель 335, салат 50, яйца 1/4 шт., мука 5, хлеб пшеничный (для сухарей) 10, сметана 25. Выход 300.

Б — 6, Ж — 7, У — 59, К — 331.

Приготовить картофельную массу (40), салат нашинковать, припустить с частью сметаны (10г). Смешать картофельную массу с припущенным салатом, охладить до 50°, ввести яйца и тщательно перемешать. Разделать крокеты в форме шариков, груш, цилиндров по 3—4 шт. на порцию, запанировать в сухарях, залить сметанным соусом и запечь.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15.

53. Картофельная ватрушка с творогом

Картофель 240, мука пшеничная 5, масло растительное 5, яйца 1/5 шт., творог 50, сахар 5. Выход 200.

2Floor studio

Б — 10, Ж — 14, У — 44, К — 350.

Приготовить картофельную массу, добавить муку для лучшей связи, раскатать и нарезать круглой выемкой кружки по 2 шт. на порцию. Сложить картофельные лепешки на смазан-

63

ной маслом противень, смазать жиром, сделать посередине углубления, заполнить их начинкой, приготовленной из протертого творога, сахара и яиц, смазать яйцом и запечь.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при гипертонической болезни.

54. Тыква с курагой на сковороде

Тыква 172, курага 40, молоко 100, мука 8, сахар 10, сухари 5, масло сливочное 5, масло оливковое или подсолнечное рафинированное 10. Выход 250.

Б—7, Ж—18, У—56, К—424.

Подготовленные тыкву и курагу нарезать кубиками и припустить до готовности с растительным маслом, небольшим количеством воды и сахаром. Тыкву и курагу положить на порционную сковороду, залить горячим молочным соусом, посыпать сухарями, полить растопленным сливочным маслом и запечь.

Показано блюдо на диеты №№ 7/10, 11.

55. Котлеты морковные с яблоками

Морковь 250, яблоки 73, манная крупа 15, сметана 20, молоко 50, сахар 10. Выход 210

Б — 5, Ж — 7, У — 44, К — 265.

Мелко нарезанную морковь припустить в молоке до готовности, всыпать манную крупу при непрерывном помешивании и варить в течение десяти минут. Яблоки нашинковать, смешать с несколько охлажденной морковной массой и сахаром, разделить котлеты по 3 шт. на порцию, смазать частью сметаны (5 г) и запечь. При отпуске полить остальной сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при пониженном аппетите.

64

56. Котлеты капустные с яблоками

Капуста 250, яблоки 50, крупа манная 15, яйца 1/4 шт., сухари 10, молоко 50, масло сливочное 10. Выход 240.

Б—8, Ж—11, У—32, К—266.

Подготовленную капусту мелко нарезать, припустить с молоком до готовности. Не прекращая нагрева, всыпать манную крупу, быстро помешивая, проварить до загустения. Массу охладить до 50—60°, смешать с очищенными и нашинкованными яблоками, яйцами, маслом и разделить котлеты по 3 шт. на порцию, запанировать их в толченых сухарях и жарить.

2Floor studio

Показано блюдо на диеты №№ 7/10, 15.

57. Оладьи капустные с сыром

Капуста 305, молоко 40, сметана 10, яйца 1/2 шт., сыр голландский 26, масло сливочное 5. Выход 275.

Б—12, Ж—14, У—15, К—241.

Мелко нарубленную капусту тушить с молоком до готовности, слегка охладить, добавить натертый сыр, яйца и перемешать. Жарить оладьи с обеих сторон. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 9, 11, 15. Рекомендуется при пониженном аппетите.

58. Котлеты картофельные со сметаной

Картофель 214 или 287, яйца $1/5$ или $1/7$ шт., мука пшеничная 10 или 12, масло сливочное 15 или 10, сметана 30 или 20. Выход 180 или 220.

Б—5 или 6, Ж—20 или 14, У—35 или 47, К—350 или 347.

Подготовленный картофель сварить, откинуть на дуршлаг и горячим протереть, слегка остудить и смешать с яйцами. Разделать котлеты по 2 шт. на порцию, запанировать их в муке и обжарить. При отпуске полить сметаной.

65

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

59. Котлеты свекольные

Свекла 175, масло сливочное 10, творог 30, крупа манная 15, яйца 1/10 шт., сухари 12, масло подсолнечное рафинированное 10, сметана 20. Выход 170.

Б—10, Ж—28, У—31, К—426.

Свеклу промыть, сварить в кожуре, очистить, протереть, припустить со сливочным маслом, засыпать манную крупу, довести массу до загустения, охладить до 50°, добавить яйца, творог, размешать, разделить котлеты по 2 шт. на порцию, запанировать в сухарях и поджарить. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 7/10, 11. Рекомендуется для усиленного питания, при запорах, гипертонической болезни.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Холодные блюда из овощей являются важным источником витаминов и минеральных солей в лечебном питании. Эти блюда включаются главным образом в меню диет №№ 5, 7/10, 9, 11 и 15 как закуски и гарниры, а некоторые в качестве вторых блюд на завтрак и ужин. Отдельные холодные овощные блюда показаны также на диету № 2 (овощная икра).

Некоторые холодные блюда готовят из сырых овощей (морковь, капуста, огурцы, помидоры и т. п.), которые содержат важные для пищеварения вещества (ферменты); кроме того, в сырых овощах имеется значительное количество грубой клетчатки, что позволяет использовать их при лечении запоров.

66

В салаты и винегреты следует добавлять растительное масло, которое имеет лечебное значение при заболеваниях печени, атеросклерозе, гипертонической болезни, а также ожирении.

Для диеты № 7/10 овощи особенно целесообразно соединять с плодами и ягодами, что придает им хороший вкус и позволяет использовать без соли.

Такие блюда рекомендуются при гипертонии и болезнях почек.

Овощные холодные блюда имеют невысокую калорийность и содержат незначительное количество углеводов; это позволяет использовать их в меню больных, страдающих диабетом (диета № 9) и ожирением.

При добавлении в эти блюда мясных и рыбных продуктов, яиц, сметаны и масла питательная ценность их значительно увеличивается и они рекомендуются больным для усиленного питания.

Для приготовления салатов и винегретов целесообразно отваривать очищенный картофель (лучше на пару) и нарезать его после охлаждения.

Такой способ обработки более гигиеничен; при варке на пару качество картофеля не снижается.

60. Салат зеленый

Салат 167 или 111, сметана 30 или 20. Выход 150 или 100.

Б—3 или 2, Ж—7 или 5, У—5 или 3, К—95 или 65.

Крупные листья подготовленного салата нарезать на две — три части; перед отпуском салат зеленый заправить сметаной и солью.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 9, 11, 15. На диету 7/10, 11, 15 добавить лимонную кислоту и сахар. Рекомендуется при запорах и малокровии.

67

61. Салат зеленый с помидорами и огурцами

Салат 56 огурцы свежие 50, помидоры свежие 47, сметана 30. Выход 150.

Б—3, Ж—7, У—5, К—95.

Подготовленные овощи нарезать; перед отпуском заправить сметаной и солью.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 9, 11, 15.

62. Огурцы в сметане

Огурцы свежие 150, сметана 25, укроп 5. Выход 150. Б—2, Ж—6, У—3, К—75.

Огурцы очистить, нарезать тонкими ломтиками, заправить перед отпуском сметаной, солью, посыпать укропом.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 9, 11, 15. На диету № 7/10 — без укропа, а на диету № 9 — без сахара.

63. Салат бессолевой (вариант I)

Капуста 192, свекла 20, сметана 30, клюква 10, сахар 10. Выход 215.

Б—3, Ж—7, У—20, К—159.

2Floor studio

Капусту мелко нарубить, растереть с соком, выжатым из клюквы; свеклу очистить, промыть и натереть. Овощи смешать и перед отпуском заправить сметаной и сахаром.

Показано блюдо на диету № 7/10. Рекомендуются при гипертонической болезни и заболеваниях почек.

64. Салат бессолевой (вариант II)

Морковь 100, яблоки 100, курага 10, варенье абрикосовое или клюквенное 10, сметана 30, салат 3. Выход 200.

Б—2, Ж—7, У—27, К—184.

Подготовленные сырые морковь и яблоки тонко нашинковать соломкой; яблочную кожуру отварить в небольшом

68

количестве воды, процедить, охладить. Курагу промыть, припустить в полученном отваре от яблок, после чего мелко нарезать. Все смешать, добавив варенье, яблочный отвар, затем заправить сметаной. и посыпать мелко нарубленным салатом.

Показано блюдо на диету № 7/10. Рекомендуются при гипертонической болезни.

65. Салат из помидоров и яблок

Помидоры 100, яблоки 100, салат 20, масло подсолнечное рафинированное 10, уксус 3%-ный 15 или лимонная кислота, сахар 3, укроп 3. Выход 200.

Б—1, Ж—0, У—18, К—162.

Зеленый салат мелко нарезать и уложить горкой в салатник; подготовленные помидоры и яблоки нарезать тонкими кружками и уложить вокруг салата. Из масла, сахара и уксуса приготовить заправку, полить ею салат и посыпать укропом.

Показано блюдо на диеты №№ 7/10, 9, 11, 15. Рекомендуются при ожирении, гипертонической болезни, атеросклерозе, запорах.

66. Салат из моркови с курагой

Морковь 250, курага 30, сметана 25, сахар 10. Выход 280.

Б—4, Ж—6, У—47, К—260.

Подготовленную морковь и курагу нарезать и припустить в небольшом количестве воды до полуготовности, охладить; смешать со сметаной и сахаром.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуются при болезнях почек, атеросклерозе и гипертонической болезни.

69

67. Салат из моркови с яблоками

Морковь 200, яблоки 100, сметана 30, сахар 10 или мед 15. Выход 260.

Б—3, Ж—7, У—30, К—200.

Подготовленную сырую морковь натереть на терке, яблоки мелко нашинковать, добавить сахар, смешать. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10. Рекомендуются при запорах.

2Floor studio

68. Салат из редиса

Редис белый 120 или красный 95, лук зеленый 13, яйца 1/4, шт., сметана 20. Выход 100.

Б — 3, Ж — 6, У — 3, К — 80.

Белый редис очистить от кожицы, нарезать белый или красный редис кружками, смешать с нашинкованным луком и заправить сметаной и солью. Яйцо сварить вкрутую и положить поверх салата.

Показано блюдо на диеты №№ 9, 11, 15. Рекомендуются при запорах.

69. Салат овощной

Картофель молодой 25, огурцы 38, помидоры 35, лук зеленый 25, горошек консервированный 15, яйца 1/4 шт., сметана 30. Выход 150.

Б — 2, Ж — 8, У — 8, К — 114

Огурцы, помидоры, картофель, сваренный на пару, нарезать тонкими ломтиками, добавить горошек, нашинкованный лук и смешать; перед отпуском заправить сметаной и сверху уложить яйцо, нарезанное дольками или кружками.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 9, 11, 15. На диеты №№ 5 и 7/10 — без лука.

70

70. Винегрет

Свекла 62, морковь 62, картофель 80, лук зеленый 25, огурцы соленые 100, капуста квашеная 30, масло растительное 10, уксус 3%-ный 10, сахар 2. Выход 280.

Б — 3, Ж — 9, У — 23, К — 190.

Очищенные свеклу, морковь и картофель сварить отдельно, охладить и нарезать тонкими ломтиками, смешать с огурцами, нарезанными ломтиками, и перебранной и отжатой квашеной капустой (капусту с повышенной кислотностью промыть). Перед отпуском полить заправкой из растительного масла, уксуса и сахара и посыпать зеленым луком.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 15. На диеты №№ 5, 7/10 вместо соленых огурцов и квашеной капусты использовать свежие овощи и не добавлять лука. Рекомендуются при запорах.

71. Пюре морковное со сметаной

Морковь 200, сметана 30, сахар 10, Выход 170.

Б — 2, Ж — 7, У — 21, К — 159.

Морковь очистить, нарезать, припустить в небольшом количестве воды с сахаром, протереть и охладить. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

72. Пюре свекольное со сметаной

2Floor studio

*Свекла 150, яблоки 50, мед 25, сметана 30. Выход 170.
Б — 2, Ж — 7, У — 21, К — 159.*

Свеклу очистить, отварить, натереть на терке; яблоки без кожуры и семян припустить и протереть. Смешать свекольное и яблочное пюре, добавить мед, охладить. При отпуске полить сметаной. Блюдо можно отпустить в горячем виде.

71

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при гипертонической болезни, запорах.

73. Салат с мясом

*Говядина 88, картофель 70, огурцы свежие 70, салат 40, яйца 1/2 шт., помидоры 40, масло подсолнечное рафинированное 10, уксус 3%-ный натуральный 10. Выход 245.
Б — 16, Ж — 18, У — 11, К — 278.*

Мясо и картофель сварить и охладить; салат мелко нарезать, огурцы, картофель и мясо вареные нарезать тонкими ломтиками по 2—2,5 см. Подготовленные продукты смешать. Из масла, уксуса, части яичного желтка приготовить заправку и полить ею салат. Готовый салат уложить в салатник горкой и сверху оформить нарезанными помидорами и сваренными вкрутую яйцами.

Показано блюдо на диеты №№ 7/10, 9, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

74. Икра баклажанная

*Баклажаны 180, помидоры 75, лук репчатый 30, лук зеленый 10, морковь 20, масло подсолнечное рафинированное 25. Выход 200.
Б — 3, Ж — 24, У — 14, К — 291.*

Баклажаны запечь в жарочном шкафу до готовности, очистить от кожуры. Морковь и репчатый лук нарезать и пассеровать с маслом (15г) до готовности. Все продукты смешать, мелко изрубить или пропустить через мясорубку, добавить оставшееся растительное масло, помидоры, после чего тушить до загустения и охладить. При отпуске посыпать зеленым луком.

Показано блюдо на диеты №№ 7/10, 11, 15. На диету № 7/10 лук перед пассерованием отваривают. Рекомендуется для усиленного питания.

72

КРУПЯНЫЕ И МУЧНЫЕ БЛЮДА

Блюда из круп представляют собой один из основных источников обеспечения рациона углеводами, поэтому они, как правило, включаются в меню в виде самостоятельных блюд, гарниров, а также используются для приготовления многих супов. Лишь для диеты № 9 и лиц, страдающих ожирением, количество блюд из круп резко ограничивается.

Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий варят на пару и в воде (каши, пудинги), запекают и жарят (пудинги, котлеты); некоторые блюда отпускаются в

2Floor studio

холодном виде (пудинги, запеканки).

Для приготовления блюд из протертых круп на диеты №№ 1 и 2 сначала варят крупу, а затем протирают ее через сито. Рекомендуется сначала смолоть мытую и подсушенную крупу; из нее можно быстро сварить жидкую кашу. Этот способ более гигиеничен.

Перед тепловой обработкой крупы просеивают, бобовые перебирают и промывают в теплой воде. Некоторые крупы — манную, ячневую — только просеивают, гречневую просеивают и перебирают, макаронные изделия только перебирают.

Гречневую и перловую крупы для ускорения варки подсушивают в жарочном шкафу. Бобовые (кроме лущеного гороха) можно замочить в течение нескольких часов в холодной воде (10—12°), при этом не следует допускать излишнего замачивания, так как при малейшем закисании бобовые плохо развариваются.

Блюда из теста — кулебяки, клецки, оладьи, блинчики с фаршем — включаются преимущественно в меню диет №№ 2, 5, 7/10, 11, 15. Их готовят из несдобного теста; некоторые блюда отпускают в охлажденном виде.

73

ВАРЕННЫЕ И ПАРОВЫЕ БЛЮДА

Основную массу вареных блюд из круп составляют каши; их готовят рассыпчатыми, вязкими и жидкими из цельных или молотых зерен. Рассыпчатую кашу иногда дополнительно подсушивают после готовности; такая каша хуже усваивается и возбуждает деятельность кишечника; она рекомендуется при ожирении и запорах.

Для приготовления каши соответствующей консистенции необходимо точно соблюдать нормы добавления жидкости (воды, молока, бульона), которые указаны в рецептуре.

Перебранную крупу непосредственно перед варкой промывают в теплой воде, засыпают в кипящую воду, добавляют соль и сахар и варят, размешивая, до загустения крупы; затем ее доводят до готовности на водяной бане.

Если непротертую кашу готовят на воде с молоком, то крупу сначала варят в воде до загустения, затем вливают молоко, размешивают и доваривают кашу в противне с водой.

Часто каши готовят из круп с добавлением овощей, ягод и плодов. Каши с плодами и ягодами рекомендуются для диеты № 7/10.

Паровые пудинги из круп для диеты № 1 готовят из протертых каш или молотой крупы. На другие диеты для пудингов используют вязкую кашу, охлаждают ее до 60°, добавляют сахар, желтки, осторожно вводят взбитые в пену белки, укладывают в форму или противень, смазанные маслом, и доводят до готовности на пару.

Из бобовых готовят пюре, предназначенное для диеты № 2. Для этого подготовленные продукты заливают двойным количеством холодной воды, варят до готовности и в горячем виде протирают.

Блюда из макаронных изделий, используемые в виде гарнира на диеты №№ 5, 7, 11 и 15, можно варить с «откидкой».

74

С этой целью макароны или вермишель варят в шестикратном количестве воды до готовности; после этого готовый продукт откидывают на решето или дуршлаг и смешивают с маслом, чем предупреждается склеивание.

75. Каша манная молочная

*Крупа манная 50, молоко 150, вода 110, сахар 9,
масло сливочное 10. Выход 310.*

2Floor studio

Б — 10, Ж — 13, У — 52, К — 374.

Молоко смешать с водой, добавить сахар, соль, довести до кипения; засыпать крупу, непрерывно помешивая, и варить до загустения; готовую кашу поставить в мармит, заправив ее маслом. При отпуске положить кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

76. Каша манная на мясном бульоне

Крупа манная 50, бульон мясной обезжиренный 260, масло сливочное 10.

Выход 310.

Б — 7, Ж — 9, У — 35, К — 256.

Приготовить, как указано выше (75).

Показано блюдо на диеты №№ 2, 4, 11, 15.

77. Каша гречневая протертая

Крупа гречневая 60, молоко 200, вода 50, масло сливочное 10. Выход 300.

Б — 12, Ж — 16, У — 50, К — 403.

Крупу промыть, подсушить, смолоть и варить, как указано выше (75); можно также подсушенную крупу засыпать в кипящую воду с молоком, сварить до готовности, после чего протереть через сито или протирочную машину. При отпуске положить на кашу кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2.

75

78. Каша гречневая с молоком

Крупа гречневая 96, вода 150, молоко 200. Выход 390.

Б 15, Ж — 9, У — 70, К — 432.

Подготовленную крупу поджарить в жарочном шкафу, засыпать в подсоленную кипящую воду, варить до загустения, после чего рассыпчатую кашу довести до готовности в жарочном шкафу.

При отпуске подать молоко в стакане отдельно или влить в тарелку с кашей. Кашу можно также отпускать в холодном виде.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуются при атеросклерозе.

78. Каша гречневая с луком и маслом

Крупа гречневая 96, вода 150, лук репчатый 30, масло растительное 15. Выход 225.

Б — 8, Ж — 16, У — 64, К — 444.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (78); подготовленный лук отварить в воде, мелко нарубить, спассеровать с маслом и смешать с кашей.

Показано блюдо на диету №7/10. Рекомендуются при атеросклерозе, гипертонической болезни, запорах (в последнем случае готовую кашу поджаривают).

80. Каша гречневая с печенкой

Крупа гречневая 96, печенка 45, лук репчатый 30, масло сливочное 15.

2Floor studio

Выход 250.
Б — 15, Ж — 16, У — 65, К — 476.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу (78); печенку поджарить с луком, мелко нарезать и смешать с кашей перед от-

76

пуском блюда. При отпуске на кашу положить кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 11, 15. Рекомендуется при малокровии и для усиленного питания.

81. Каша рисовая с тыквой

Рис 60, тыква 150, сахар 10, молоко 100, масло сливочное 10, вода 100.
Выход 300.
Б — 8, Ж — 13, У — 64, К — 415.

Промыть рис в горячей воде, воду слить. Рис засыпать в кипящую воду, сварить до полуготовности, добавить нарезанную кубиками тыкву, горячее молоко, сахар, соль и сварить жидкую кашу.

Показано блюдо на диеты №№ 1,2, 5, 7/10, 15. На диеты №№ 1 и 2 крупу предварительно смолоть.

Рекомендуется при атеросклерозе и гипертонической болезни.

82. Каша рисовая с фруктами

Рис 50, курага 20, яблоки 71, молоко 100, сахар 10, вода 75. Выход 270.
Б — 8, Ж — 5, У — 66, К — 349.

Подготовленный рис положить в кипящую воду и варить до набухания, добавить горячее молоко и довести до полуготовности.

Курагу промыть, нашинковать, припустить до мягкости; яблоки промыть, очистить от кожуры и сердцевины, нашинковать. Фрукты смешать с сахаром, добавить в рисовую кашу, размешать и варить до готовности в мармите.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при гипертонической болезни.

77

83. Каша пшеничная с черносливом

Крупа, пшеничная 50, вода 175, сахар 5, чернослив 40, масло сливочное 10.
Выход 250.
Б — 6, Ж — 8, У — 59, К — 340.

Чернослив, не вынимая косточек, сварить в небольшом количестве воды до готовности. Отвар слить, добавить воду до нормы, довести до кипения, засыпать сахар, крупу и сварить вязкую кашу. При отпуске положить чернослив и масло.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15. На диету № 2 чернослив протереть.

84. Пудинг маннй паровой с мясным пюре

Крупа манная 60, молоко 100, масло сливочное 10, яйца 1/4 шт., мясо 54,

2Floor studio

вода 120. Выход 285.

Б — 18, Ж — 17, У — 46, К — 420.

На молоке с водой сварить вязкую манную кашу, слегка охладить, добавить желток, взбитый в пену белок и часть масла (3 г). Вареное мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Выложить половину количества каши на смазанный маслом противень или формочку, на кашу положить ровным слоем мясное пюре, покрыть оставшейся кашей и сварить пудинг на пару. При отпуске положить масло. Показано блюдо на диеты, №№ 1, 2, 5, 7/10, 15.

85. Клецки манные со сметаной

Крупа манная 75, молоко 100, вода 50, сахар 5, яйца 1/4 шт., масло сливочное 5, сметана 15. Выход 275. Б — 11, Ж — 14, У — 62, К — 429.

На молоке с водой сварить вязкую кашу, снять с плиты, добавить яйца, сахар, масло и хорошо взбить всю массу. Разделывать клецки при помощи ложки, выкладывая их в кипящую воду. При отпуске полить клецки сметаной. Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

78

86. Зразы рисовые паровые протертые

Рис 50, молоко 100, сметана 15, крупа манная 5, яйца 1/2 шт., морковь 62, салат 10, вода 100. Выход 250.

Б — 9, Ж — 11, У — 48, К — 336.

Из молотого риса сварить на воде с молоком (50 г) вязкую кашу; морковь припустить до готовности с молоком (35 г), протереть, добавить манную крупу, размешать и варить в течение нескольких минут на слабом огне. Из яйца (1/4 шт) и молока (15 г) приготовить паровой омлет, нарубить его, смешать с морковным пюре и мелко нарубленным салатом. Рисовую кашу смешать с яйцом (1/4 шт.), разделить зразы, наполнить их фаршем из овощей с омлетом и сварить на пару. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 7/10. На диету NQ 7/10 зразы приготовить из непротертой каши и запеченными.

87. Вермишель отварная с сыром

Вермишель 100, вода 200, масло сливочное 10, сыр 15. Выход 325.

Б — 12, Ж — 12, У — 71, К — 452.

Вермишель сварить, смешать с маслом (5 г) и натертым сыром. При отпуске положить масло.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

88. Пюре из зеленого горошка

Горошек зеленый консервированный 75, молоко 25, масло сливочное 10, мука пшеничная 3, сахар 2. Выход 100.

Б — 3, Ж — 9, У — 10, К — 137.

Зеленый горошек подогреть и протереть. Приготовить молочный соус. Смешать

зеленый горошек с соусом, сахаром, солью и довести до кипения.

Показано как гарнир на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

79

89. Пюре гороховое с картофелем

Горох лущеный 91, картофель 100, молоко 50, масло сливочное 10. Выход 310.

В — 16, Ж — 12, У — 67, К — 452.

Подготовленный лущеный горох и картофель сварить отдельно, протереть и смешать с молоком и маслом (5г). При отпуске на пюре положить кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15.

90. Мамалыга с творогом

Мука кукурузная 40, вода 85, творог 30, масло сливочное 5. Выход 155.

Б — 6, Ж — 10, У — 27, К — 228.

Засыпать муку в кипящую подсоленную воду и варить до загустения каши, добавить протертый творог и хорошо размешать. При отпуске на кашу положить кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 4. Рекомендуются при расстройстве кишечника.

ЗАПЕЧЕННЫЕ И ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

Запеченные и жареные блюда из круп и макаронных изделий рекомендуется использовать на диетах №№ 2, 7/10, 11, 15; запеченные — на диету № 5.

Запеканки, пудинги с добавлением фруктов, изюма можно отпускать в холодном виде; кроме того, их целесообразно вводить в ассортимент буфетных блюд.

Запеченные пудинги приготавливаются так же, как и паровые, с той разницей, что их доводят до готовности в жарочном шкафу. Почти так же готовят и запеканки (яйца в них добавляют без взбивания белков в пену). Перед тепловой обработкой в жарочном шкафу запеканки и пудинги смазывают яйцом или поливают сметаной.

80

Жареные и запеченные блюда на диету № 2 приготавливают из молотых круп или протертой каши.

91. Пудинг минный с мясным пюре запеченный

Крупа манная 60, молоко 100, масло сливочное 10, яйца 1/4 шт., мясо 54, вода 120. Выход 285.

Б — 18, Ж — 17, У — 16, К — 420.

Приготовить пудинг, как указано выше (84); при этом мясо для фарша можно не отваривать, а пропустить через мясорубку и припустить с небольшим количеством бульона и масла; перед запеканием смазать пудинг яичным желтком.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10. На диеты №№ 5 и 7/10 использовать фарш из вареного мяса.

92. Крупеник гречневый

2Floor studio

*Крупа гречневая 72, молоко 50, вода 70, творог 85, сахар 10, яйца 1/4 шт., сухари 5, масло сливочное 5, сметана 35. Выход 280.
Б — 23, Ж — 31, У — 64, К — 645.*

В рассыпчатую, слегка охлажденную кашу (78) добавить протертый творог, сахар, яйца, масло, хорошо смешать, выложить в смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник или противень, смазать сверху сметаной (5г), смешанной с яйцом, и запечь. При отпуске полить сметаной (30г). Блюдо можно отпускать в холодном виде.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15.

93. Лапшевник молочный

*Лапша (вермишель) 70, молоко 75, яйца 1/4 шт., сахар 5, масло сливочное 10, сметана 5. Выход 250.
Б — 10, Ж — 14, У — 58, К — 402.*

Лапшу отварить, откинуть на дуршлаг, добавить масло, сахар, яйца, молоко, размешать, выложить в смазанную маслом форму или сотейник, сверху смазать сметаной и запечь.

81

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

На диету № 1 варить блюдо на пару.

94. Биточки рисовые запеченные

*Рис 60, молоко 100, вода 100, сахар 5, масло сливочное 12. Выход 200.
Б — 7, Ж — 15, У — 53, К — 385.*

Сварить вязкую рисовую кашу на молоке с водой и сахаром, разделить биточки, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. При отпуске положить на биточки кусочек масла; биточки вместо масла можно отпускать со сладкой подливкой.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10.

95. Котлеты рисовые запеченные

*Рис 50, молоко 50, вода 135, сахар 3, яйца 1/5 шт., сухари 8, масло сливочное 8, сметана 30. Выход 230.
Б — 7, Ж — 16, У — 52, К — 391.*

Сварить в подслащенной воде и молоке рисовую кашу (стр. 74), пропустить ее через мясорубку с частой решеткой, добавить сырые яйца, размешать, разделить котлеты, запанировать в сухарях и запечь. При отпуске полить сметаной или сладкой подливкой.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10. На диету № 2 котлеты не панировать и вместо запекания поджарить.

96. Биточки перловые с творогом

2Floor studio

Крупа перловая мелкая 50, вода 125, сахар 8, творог 40, масло сливочное 10, яйца 1/5 шт., сухари 8; для соуса - курага 10, сахар 15, крахмал картофельный 2. Выход 225/75.

Б — 11, Ж — 17, У — 72, К — 490.

Крупу подсушить, приготовить на воде с сахаром вязкую кашу, пропустить в горячем виде через протирачную ма-

82

шину. Творог протереть, смешать с кашей и сырым яйцом, разделить биточки, запанировать в сухарях и поджарить. Соус приготовить как кисель и полить им биточки при отпуске.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11.

На диету № 5 биточки запечь, а на диету № 2 жарить без панировки.

97. Плов с морковью и изюмом

Рис 50, морковь 100, изюм 20, масло сливочное 10, молоко 50, сахар 15.

Выход 200.

Б — 7, Ж — 12, У — 72, К — 436.

Рис сварить до полуготовности и откинуть на дуршлаг. Подготовленную морковь нарезать кубиками и припустить с молоком до готовности.

Смешать рис с морковью, промытым изюмом, маслом и сахаром, выложить в сотейник и довести до готовности в жарочном шкафу.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуются при гипертонической болезни.

98. Оладьи из вермишели с творогом

Вермишель 60, творог 100, яйца 1/2 шт., масло сливочное 10, сахар 10.

Выход 250.

Б — 26, Ж — 28, У — 54, К — 586.

Вермишель сварить и откинуть на дуршлаг; смешать с протертым творогом, сахаром и яичными желтками; яичные белки взбить в пену и добавить в массу. Выложить с ложки на сковороду с кипящим маслом, поджарить с обеих сторон (по 2 шт. на порцию).

Показано блюдо на диеты № 2, 7/10, 11, 15. Рекомендуются для усиленного питания.

83

99. Оладьи из муки

Мука 39, молоко 40, сахар 2, дрожжи 2, яйца 1/10 шт., масло сливочное 10, сметана 20. Выход 100.

Б — 7, Ж — 15, У — 33, К — 303.

Приготовить полужидкое дрожжевое тесто, выложить его ложкой на сковороду с кипящим маслом и поджарить оладьи с обеих сторон. При отпуске оладьи полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 7/10, 11, 15. На диету № 2 жарить оладьи без грубой корочки.

2Floor studio

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Из круп и макаронных изделий ряд блюд может отпускаться как в горячем, так и в холодном виде; технология приготовления и рецептура некоторых таких блюд приведены выше (см. №№ 78, 91, 92, 93, 94 и др.). Холодные блюда из круп и макаронных изделий можно отпускать больным на дом как буфетные блюда. Кроме того, для отпуска на дом в диетстоловой можно приготовить полуфабрикаты из круп в виде котлет из риса и манной крупы.

100. Запеканка с рисом и яблоками

Рис 50, молоко 100, вода 85, сахар 10, масло сливочное 5, сухари 4, яблоки 58, сметана 3, яйца $1/5$ шт. Выход 250.
Б — 8, Ж — 10, У — 52, К — 339.

Из подготовленного риса сварить на молоке с водой и сахаром вязкую рисовую кашу, уложить половину каши ровным слоем на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Очищенные от кожицы и сердцевинки яблоки нарезать тонкими дольками и положить на кашу, затем на фрукты выложить остальную кашу, выровнять, верхний слой каши смазать смесью сметаны с яйцами и запечь.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при гипертонической болезни.

84

101. Пудинг рисовый

Рис 55, сахар 20, масло сливочное 20, яйца шт., молоко 55, сухари 3, вода 40, ванилин 0,05. Выход 200.
Б — 8, Ж — 19, У — 62, К — 463.

Из подготовленного риса сварить на воде с молоком и сахаром кашу, охладить ее до 70°, смешать с маслом (15 г), яичными желтками, добавить взбитые в пену яичные белки, сложить в смазанную маслом (2 г) и посыпанную сухарями форму, полить растопленным маслом (3 г) и запечь.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

102. Запеканка яблочная с сухарями

Ржаной хлеб заварной 75, яблоки 160, сахар 30, молоко 30, масло сливочное 20, яйца $1/4$ шт., корица 0,6. Выход 200.
Б — 8, Ж — 19, У — 78, К — 529.

Яблоки очистить от кожуры и сердцевинки, нарезать на ломтики и припустить с сахаром (15 г) до полуготовности.

Нарезать хлеб, приготовить сухари и смолоть их или мелко истолочь. Измельченные сухари смешать с остальным сахаром, яблоками, молоком, маслом и яйцами, уложить в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, и запечь.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. Рекомендуется при запорах и для усиленного питания.

103. Котлеты рисовые в панировке (полуфабрикаты)

Рис 50, яйца 1/5 шт., молоко 80, вода 65, сахар 3, сухари 15. Выход 200.

Б — 9, Ж — 4, У — 52, К — 287.

Приготовить, как указано выше (95).

Полуфабрикат показан на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15.

85

104. Кулебяка с мясом и рисом

Мука пшеничная 50, яйца 1/5 шт., молоко 20, сахар 3, масло 10 (часть масла используется для смазки формы или листа), говядина 40, рис 20, дрожжи 2. Выход 130.

Б — 14, Ж — 11, У — 54, К — 382.

Приготовить опарное тесто. В воду или молоко, подогретые до 35° (60 — 70% от общего количества), добавить дрожжи, предварительно размешанные с небольшим количеством воды, и всыпать часть муки (35—50%). Опару тщательно перемешать, сверху посыпать мукой, накрыть марлей и оставить на 2¹/₂—3 часа для брожения в теплом месте. Когда опара начнет уменьшаться в объеме, добавить оставшуюся муку и жидкость, яйца, сахар, жир и тщательно перемешать до получения однородного теста. Замешанное тесто закрыть марлей и поставить на 2—2¹/₂ часа в теплое место для подъема. Во время подъема тесто следует 1—2 раза обминать.

Для фарша сварить рассыпчатую рисовую кашу и отварить мясо; пропустить мясо через мясорубку, смешать его с кашей и рублеными яйцами.

Из готового теста раскатать пласт, на который уложить фарш, соединить края теста, положить кулебяку швом вниз на противень, смазать яйцом, проколоть в нескольких местах ножом, чтобы пар во время выпечки выходил, и выпекать.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 11, 15.

ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА

Блюда из творога широко используются в лечебном питании и должны всегда быть в меню диетической столовой. В твороге содержится молочный белок, который оказывает лечебное воздействие, при заболевании печени; поэтому

86

блюда из творога рекомендуется включать в меню диеты № 5,

Кроме того, блюда из творога являются источником солей кальция и показаны на диету № 11; они также рекомендуются для беременных и кормящих женщин.

Для творожных блюд используется жирный и обезжиренный творог. Благодаря высокому содержанию жира (17%) жирный творог отличается большей калорийностью по сравнению с обезжиренным (100г жирного творога дают 222 калории, а 100г обезжиренного — 77). Так как жирный творог употребляется чаще, чем обезжиренный, подсчет питательной ценности блюд произведен по жирному творогу.

Из творога готовят паровые, отварные, запеченные и жареные блюда; ряд блюд отпускается в холодном виде; некоторые холодные изделия из творога можно применять в качестве сладких блюд или гарниров.

Горячие блюда готовят из протертого творога; холодные блюда из протертого творога готовят только для диет №№ 1 и 2. Блюда из творога

2Floor studio

приготавливают также с добавлением картофельного пюре, моркови, манной и рисовой каши и макаронных изделий. Обезжиренный творог целесообразнее использовать для приготовления горячих блюд.

ВАРЕННЫЕ И ПАРОВЫЕ БЛЮДА

Вареные и паровые творожные блюда в первую очередь включаются в меню диеты № 1, хотя нет противопоказаний для их использования и на других диетах. Необходимо обращать внимание на кислотность употребляемого творога. Для снижения кислотности целесообразно добавлять, 50% соевого творога (стр. 137).

81

105. Суфле творожное

Творог 152, крупа манная 15, сахар 20, яйца 1/2 шт., масло сливочное о, сметана 30. Выход 210.

Б — 27, Ж — 42, У — 31, К — 628.

Творог протереть, смешать с манной крупой или манной кашей, яичными желтками, стертými с сахаром, постепенно добавить взбитые в пену белки, уложить в смазанную форму и сварить в паровой коробке. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

196. Вареники ленивые

Творог 147, мука пшеничная 20, яйца 1/4 шт., сахар 10, сметана 30. Выход 210.

Б — 26, Ж — 33, У — 26, К — 520.

Творог протереть, смешать с мукой, сахаром, яйцами и солью, раскатать рулетом 1^{1/2} см диаметром, нарезать небольшими кусочками в виде прямоугольников или ромбов по 7—8 шт. на порцию, опустить в кипящую воду, довести до кипения, снять с огня и через 5 минут вынуть готовые вареники шумовкой. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

Рекомендуется для усиленного питания.

107. Клецки из сыра

Сыр голландский 40, крупа манная 50, масло сливочное 10, молоко 100, яйца 3/4шт., сметана 30. Выход 255.

Б — 22, Ж — 31, У — 41, К — 546.

На молоке сварить густую манную кашу, смешать ее с натертым сыром, маслом, яйцами, разделить клецки по 10 шт. на порцию и отварить. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10. Рекомендуется для усиленного питания.

88

108. Пудинг творожный с морковью, паровой

Творог 152, морковь 50, мука пшеничная 20, крупа манная 5, сахар 15, яйца 1/5 шт., масло сливочное 10, сметана 30. Выход 230.

Б — 26, Ж — 42, У — 37, К — 644.

Морковь припустить в небольшом количестве воды до готовности, протереть. Творог

2Floor studio

протереть, смешать с манной крупой или манной кашей и мукой, яичными желтками, растертыми с сахаром, подготовленной морковью, постепенно добавить взбитые белки с сахаром, уложить в форму, смазанную маслом, и сварить в паровой коробке. Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10. Рекомендуется при заболеваниях печени.

ЗАПЕЧЕННЫЕ И ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

Запеченные блюда из творога входят в меню №№ 2, 5, 7/10, но главным образом в меню диеты № 5, поскольку на диеты №№ 2 и 7/10 можно приготовить жареные блюда, (на диету № 2 — без грубой корочки).

109. Запеканка из творога

*Творог 152, крупа манная 15, сахар 15, яйца 1/4 шт., изюм 20, масло сливочное 5, ванилин 0,02, сухари 5, сметана 25. Выход 220.
Б — 26, Ж — 37, У — 42, К — 623.*

Творог протереть, добавить манную крупу или манную кашу, изюм, яйца, масло, ванилин, соль и все перемешать. Массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму; поверхность массы смазать смесью яйца (1/10 шт.) и сметаны (5г) и запечь. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15. На диету № 2 — изюм протереть. Рекомендуется для усиленного питания.

89

110. Сырники с морковью жареные

*Творог 152, морковь 50, мука пшеничная 20, крупа манная 5, яйца 1/5 шт., масло сливочное 10, сахар 15, сметана 30. Выход 230.
Б — 26, Ж — 42, У — 37, К — 648.*

Морковь припустить до готовности, протереть, положить масло, прогреть, добавить манную крупу и варить несколько минут; пюре несколько охладить, смешать с протертым творогом, мукой (10 г), яйцом, сахаром, солью, разделить сырники, запанировать в муке и обжарить. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 7/10, 11, 15.

111. Сырники с морковью запеченные

*Творог 102, морковь 62, яйца 1/4 шт., мука 15, масло сливочное 7, молоко 30. Выход 140.
Б — 17, Ж — 24, У — 15. К — 354.*

Морковь припустить в молоке до готовности, протереть, смешать с протертым творогом, яйцами, мукой (10 г). Разделить на остальной муке сырники, сложить на смазанный маслом (2 г) противень и запечь. При отпуске положить на сырники кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 9, 11, 15. Рекомендуется для больных гипертонией.

112. Сырники с картофелем жареные

Творог 121, картофель 113, яйца 1/4 шт., мука пшеничная 25, масло сливочное 5, сметана 30. Выход 230. Б — 22, Ж — 33, У — 35, К — 538.

Картофель очистить, сварить, протереть вместе с творогом, добавить яйца, муку (15г), соль. Разделить сырники; обвалить их в муке и поджарить. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 7/10, 11, 15,

90

113. Блинчики с творогом запеченные

Творог 81, мука пшеничная 40, яйца 1/4 шт., молоко 100, сахар 13, сметана 25, масло сливочное 2. Выход 200. Б — 22, Ж — 26, У — 46, К — 520.

Из муки, молока, 1/8 шт. яйца, сахара (3 г) и соли приготовить жидкое тесто и выпечь блинчики (по 2 шт. на порцию).

Творог протереть, смешать с оставшимся яйцом и сахаром, положить на поджаренную сторону блинчиков, завернуть в виде прямоугольных плоских пирожков и сложить на смазанный маслом противень, смазать сметаной (5г) и запечь. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Холодные блюда из творога, также как и горячие, отличаются высокими вкусовыми качествами и большой калорийностью. Эти блюда можно включать в меню завтраков и ужинов в качестве первых и вторых блюд, а также в обед как сладкие блюда. Кроме того, их можно включать и в ассортимент буфетных изделий.

114. Творог со сметаной и сахаром

Творог 152, сметана 50, сахар 15. Выход 215. Б — 23, Ж — 38, У — 18. К — 521.

Творог протереть, положить на тарелку и полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

115. Творог протертый с молоком

Творог 152, молоко 250, сахар 15. Выход 420. Б — 30, Ж — 34, У — 26, К — 545.

Творог протереть, смешать с сахаром, положить на тарелку и залить кипяченым молоком. Молоко может быть подано в стакане.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

91

116. Зразы творожные с изюмом

*Творог 152, изюм 25, яйца 1/2 шт., сахар 5, сметана 20, мука пшеничная 10, масло сливочное 10. Выход 200.
Б — 27, Ж — 42, У — 29, К — 620,*

Творог протереть, смешать со сметаной, яйцом, сахаром, частью муки, раскатать и сформовать кружки толщиной 1 см, на середину положить предварительно замоченный в кипяченой воде изюм, соединить края кружков, обвалить в муке, придавая изделию овальную форму, поджарить и охладить.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. На диету № 2 изюм протереть. Рекомендуется для усиленного питания.

117. Крем творожный

*Творог 102, масло сливочное 10, сахар 15, яйца 1/4 шт., сметана 10, ванилин 0,01. Выход 140.
Б — 16, Ж — 27, У — 16, К — 382.*

Яйца смешать с сахаром, прогреть, непрерывно взбивая и не доводя до кипения, снять с огня. В горячую яичную массу добавить масло, слегка охладить, смешать с протертым творогом, сметаной, ванилином; готовый крем положить в салатницу или небольшие тарелки и поставить на холод.

Блюдо показано на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15,

92

118. Масло сырное

*Сыр голландский 20, масло сливочное 20. Выход 38.
Б — 4, Ж — 20, К — 202.*

Размятое масло, смешанное с натертым сыром, взбить, сформовать и охладить.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

118. Палочки сырные

*Мука пшеничная 40, молоко 30, сыр 30, яичные желтки 1/2 шт., масло сливочное 20, сахар 1. Выход 100.
Б — 14, Ж — 25, У — 32, К — 421.*

Натертый сыр тщательно смешать с мукой, молоком, яичными желтками, сахаром и маслом и поставить на 1 час на холод. Раскатать тесто, нарезать палочками и запечь в жарочном шкафу при невысокой температуре.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Яйца широко применяются в диетическом питании благодаря высокой питательной ценности, большому содержанию белков, витаминов, железа и кальция, а также способности белка при взбивании образовывать пену.

В лечебном питании применяются диетические и свежие куриные яйца 1-го

сорта; допускается также использование меланжа, т. е, замороженной смеси белков и желтков, и яичного порошка. Вес яйца принят в 50 г брутто, что дает 43 г веса нетто. Одно яйцо заменяется 12 г яичного порошка.

Яйца используются в основном в качестве составной части различных блюд; кроме того, из них готовят также вареные, паровые, запеченные, жареные и холодные блюда.

93

В связи с тем, что яичный желток содержит большое количество холестерина, которое может оказать вредное воздействие при заболеваниях печени и желчного пузыря, яйца в натуральном виде и яичные блюда в меню диеты № 5 не включаются; количество яиц ограничивается и для диеты № 7/10.

Яичная скорлупа обычно загрязнена и может содержать болезнетворные микробы. Поэтому перед использованием яйца следует промывать в холодной воде. Разбивать яйца необходимо над отдельной тарелкой, чтобы испорченное яйцо не смешалось с общей массой. Оттаянный меланж нельзя хранить, так как он быстро портится.

Яичный порошок перед использованием следует просеять через сито и развести в холодной воде или в воде с молоком (на 100 г порошка — 350 г жидкости). Порошок всыпается в жидкость при тщательном размешивании; после этого яичный порошок оставляют в течение 30 минут для набухания. Хранить разведенный яичный порошок не разрешается.

ВАРЕННЫЕ И ПАРОВЫЕ БЛЮДА

Блюда из яиц, сваренные в воде или на пару, включаются преимущественно в меню диеты № 1, хотя они не противопоказаны и на другие диеты, кроме диеты № 5. В ассортимент вареных блюд из яиц следует часто включать натуральные яйца, сваренные всмятку или в мешочек. Приготавливать блюда из яиц нужно непосредственно перед отпуском.

120. Яйца вареные

*Яйца 2 шт., масло сливочное 10.
Б — 10, Ж — 18, К — 208.*

Яйца опустить в большое количество кипящей воды (3 л воды на 10 яиц) и варить при сильном кипении 3—3½ минуты (всмятку) или 4½—5½ минут (в мешочек) и вынуть из воды шумовкой. При отпуске подать кусочек масла на розетке.

95

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 11, 15.

121. Каша яичная

*Яйца 2 шт., молоко 40, масло 5. Выход 120.
Б — 11, Ж — 15, У — 2, К — 192.*

Яйца смешать с молоком и кусочками масла, посолить, влить в сотейник и варить при непрерывном помешивании до получения жидкой каши. Хранить блюдо на мармите (60°) можно не более 15 минут.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 11, 15. Яичную кашу можно отпускать с гарнирами: картофельным пюре — на диеты №№ 1, 2, цветной капустой — на диеты

№№ 11, 15.

122. Каша из яичного порошка

*Яичный порошок 30, молоко 40, вода 65, масло сливочное 10. Выход 120.
Б — 16, Ж — 19, У — 2, К — 251.*

Развести яичный порошок (стр. 94), смешать с маслом и сварить кашу, как указано в предыдущей рецептуре.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 11, 15.

123. Омлет паровой

*Яйца 2 шт., молоко 30, масло сливочное 10, зелень 3. Выход 115.
Б — 11, Ж — 19, У — 1, К — 226.*

Яйца смешать с молоком и посолить, взбить, процедить, вылить в смазанную маслом формочку и сварить в паровой коробке. При отпуске полить растопленным маслом и посыпать зеленью.

Показано на диету № 1.

95

124. Омлет паровой с морковью

*Яйца 2 шт., молоко 80, морковь 100, масло сливочное 10. Выход 170.
Б — 14, Ж — 21, У — 9, К — 288.*

Подготовленную морковь нарезать, припустить с молоком (50г) до готовности, протереть, смешать со взбитыми яйцами и остальным молоком, посолить, сложить в смазанную маслом формочку и сварить на пару. При отпуске полить растопленным маслом.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 11, 15.

125. Омлет, фаршированный мясом

*Яйца 2 шт., молоко 30, говядина 54, масло сливочное 10. Выход 140.
Б — 19, Ж — 23, У — 1, К — 291.*

Вареное мясо пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Половину подготовленной на молоке яичной массы влить в смазанную маслом порционную формочку, поставить ее в паровую кастрюлю и сварить омлет. На поверхность омлета уложить ровным слоем мясное пюре, залить оставшейся яичной массой и доварить блюдо до полной готовности. При отпуске положить на омлет кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 9, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

ЗАПЕЧЕННЫЕ И ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

Запеченные и жареные блюда из яиц включаются в меню диет №№ 2, 11, 15. При изготовлении жареных изделий для диеты №2 не следует допускать образования грубой корочки: фарш для изделий из яиц готовится из протертых или мелко

2Floor studio

нарубленных продуктов.

96

При изготовлении жареных фаршированных омлетов запеченные или поджаренные продукты, которые входят в состав фарша, завертывают в подготовленный омлет.

126. Яичница глазунья с помидорами

*Яйца 2 шт., помидоры 75, масло сливочное 14, зелень 3. Выход 125.
Б — 10, Ж — 21, К — 236.*

Помидоры мелко нарезать, обжарить в масле (4г), добавить остальное масло, вылить на сковороду яйца, посолить и жарить в жарочном шкафу. При отпуске посыпать зеленью.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15.

127. Яичница с сыром

*Яйца 2 шт., сыр 16,5, масло сливочное 10, зелень 3. Выход 95.
Б — 13, Ж — 21, К — 248.*

Яйца вылить на сковороду с кипящим жиром, посолить, посыпать натертым сыром и жарить в жарочном шкафу. При отпуске посыпать зеленью.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15.

128. Омлет со сметаной

*Яйца 2 шт., масло сливочное 10, сметана 30, зеленый салат 5, вода 20.
Выход 130.
Б — 11, Ж — 25, У — 1, К — 281.*

Сырые яйца смешать со сметаной, холодной водой, посолить, взбить, вылить в смазанную маслом форму и запечь. При отпуске полить растопленным маслом и посыпать зеленью. Омлет можно также жарить на сковороде.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. Рекомендуются для усиленного питания.

97

129. Омлет с морковью

*Яйца 2 шт., морковь 50, молоко 40, масло сливочное 10. Выход 150.
Б — 12, Ж — 19, У — 5, К — 244.*

Морковь нарезать, припустить на молоке (20г), протереть, смешать с массой из яиц и остального молока, посолить и запечь.

При отпуске полить растопленным маслом.

Показано блюдо на диеты -№№ 2, 11, 15,

130. Омлет с рисовой кашей

*Яйца 2 шт., молоко 30, рис 20, вода 105, масло сливочное 10. Выход 200.
Б — 13, Ж — 19, У — 15, К — 292.*

2Floor studio

Сварить жидкую рисовую кашу, охладить до 60°, смешать с массой, состоящей из яиц и молока, посолить, вылить в смазанную маслом форму и запечь. При отпуске омлет полить растопленным маслом.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. На диету №2 — из молотой крупы.

131. Оладьи яичные

Яйца 2 шт., мука пшеничная 10, молоко 100, масло сливочное 10, сметана 30. Выход 180.

Б — 15, Ж — 29, У — 12, К — 381.

Муку подсушить и сварить на молоке (60г) густой соус; из яиц, молока (40г) и 5г масла приготовить яичную кашу (121), смешать с молочным соусом, посолить и поджарить оладьи по 2 шт. на порцию.

При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

98

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Холодные блюда из яиц применяются в лечебном питании в очень ограниченном количестве.

Они включаются в меню диеты № 2, но в основном яйца показаны на диеты №№ 11 и 15 в качестве закуски.

132. Яйца, фаршированные сельдью

Яйца 1 шт., сельдь 42, сметана 20, масло сливочное 5. Выход 85.

Б — 9, Ж — 18, К — 204.

Яйца сварить вкрутую, очистить, разрезать пополам; желток вынуть и растереть с нарубленной сельдью и маслом; этой смесью нафаршировать яйца и залить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Мясо является одним из основных источников полноценного белка в питании здорового и больного человека, поэтому мясные блюда включаются в меню всех диет.

Для диетических блюд не следует использовать очень жирную говядину, баранину, сальную и полусальную свинину, очень жирных кур; гусей и уток включать в ассортимент не разрешается.

Больные с заболеванием желудочно-кишечного тракта плохо переносят жирное мясо. Поэтому при получении жирного мяса рекомендуется обрезать лишний жир и сдавать его для использования в общих столовых¹, Целесообразно использовать в диетическом питании мясо кролика.

¹ Исчисление химического состава и калорийность мяса при обрезке жира должно производиться из расчета ниже средней упитанности (3,4% к весу нетто).

В диетической столовой готовят отварные, паровые, запеченные и жареные блюда из мяса; ряд блюд отпускается в холодном виде. На диеты №№ 1 и 2 блюда из мяса готовят почти исключительно в протертом виде.

Большое значение имеет выбор мяса из той или иной части туши с учетом диеты, на которую предназначено блюдо. Так, например, на диеты №№ 1, 2, 4, необходимо использовать по возможности вырезку, толстый и тонкий край, содержащие небольшое количество соединительной ткани (коллагена и эластина).

В лечебном питании в соответствии с диетой часто бывает необходимо либо максимально сохранить азотистые экстрактивные вещества (для диет №№ 2, 11, 15), либо ограничить их содержание (для диет № 1, 5, 7/10). Экстрактивные вещества являются возбудителями желудочной секреции; в их состав входят так называемые пуриновые основания, которые ухудшают деятельность печени и почек.

Мясо взрослого животного содержит меньше пуриновых веществ, чем мясо молодняка. Поэтому мясо молодняка не рекомендуется для диет №№ 5 и 7/10.

Величина кусков мяса и температурный режим при их варке сильно влияют на степень перехода в бульон минеральных солей и экстрактивных веществ, которые обуславливают вкус мяса. При варке мелко нарезанного мяса в воду переходит в два с половиной раза больше экстрактивных веществ и минеральных солей, чем при варке большими кусками. Однако слишком большие куски мяса провариваются неравномерно. Поэтому рекомендуется варить мясо кусками весом не свыше 2 кг каждый.

100

Большое значение имеет и соблюдение правильного режима при тепловой обработке мяса; если мясо закладывают в холодную воду, в бульон переходит несколько большее (на 4%) количество экстрактивных веществ и минеральных солей, чем при закладывании в кипящую воду. Следует иметь в виду, что варка мяса при кипении приводит к более значительному переходу в бульон экстрактивных веществ, чем варка без постоянного кипения (85—90°). При последнем способе варки мясо получается более сочное, нежное и вкусное. Варка при сильном кипении нецелесообразна, так как дает невкусный бульон.

Для приготовления вторых блюд мясо нарезают на куски весом 1,5 кг и опускают их в кипящую воду (вода при этом должна только покрывать мясо), затем вновь доводят воду до кипения и снимают пену, добавляют соль и продолжают варку при очень слабом кипении. За полчаса до готовности мяса добавляют морковь, коренья и лук. Мясо следует варить до готовности (мягкости), не допуская его переваривания.

Для приготовления котлетной массы мясо очищают от пленок и сухожилий, нарезают на мелкие куски и пропускают два раза через мясорубку. Измельченное мясо соединяют с замоченным в воде или молоке черствым хлебом, добавляют соль (по показаниям), вновь пропускают один или два раза через мясорубку с частой решеткой (для паровых котлет пропускают два раза), хорошо взбивают и формируют котлеты. Чтобы предупредить нагрев котлетной массы при пропускании через мясорубку, мясо, воду или молоко, в которых замачивают хлеб, охлаждают.

Для котлетного фарша используется пшеничный хлеб вчерашней выпечки или рисовая каша (диета № 4).

Изделия из котлетной массы для диет №№ 5, 7/10, 11, 15 панируют, а для диет №№ 2, 9 — не панируют.

Для приготовления рулетов котлетную массу выкладывают ровным слоем толщиной 1,5 см на марлю, смоченную водой. На середину котлетной массы кладут фарш; затем,

приподнимая с одной стороны марлю с котлетной массой, покрывают ею фарш и соединяют оба края рулета. После этого скатывают рулет на противень так, чтобы места соединения (шов) оказались внизу. При изготовлении парового рулета его кладут в паровую коробку в марле, варят и вынимают из марли после готовности.

Соль во вторые блюда из мяса кладут из расчета 1% к весу готового изделия; блюда для диеты № 7/10 не солят.

Для изделий из котлетной массы соль добавляют в фарш; при отваривании мяса соль добавляют в воду, жареные изделия из натурального мяса солят перед жаркой.

ВАРЕННЫЕ И ПАРОВЫЕ БЛЮДА

Блюда из мяса, сваренные в воде или на пару, в основном предназначаются для диеты № 1, преимущественно в протертом виде (из котлетной массы); однако их можно включать и в меню диет №№ 5, 9, 7/10, 11, 15, так как с различными соусами отварные говядина, телятина, курица, кролик имеют хороший вкус и не противопоказаны на этих диетах.

В меню диеты № 2 не рекомендуется включать отварные блюда из котлетной массы, которые при отваривании теряют значительную часть экстрактивных веществ.

133. Котлеты мясные паровые

*Говядина 150 или 100, хлеб 27 или 18, молоко 33 или 22, масло сливочное 7 или 5, мука 5. Выход 150 или 100.
Б — 24 или 17, Ж — 17 или 12, У — 13 или 9, К — 310 или 217.*

Приготовить котлетную массу, как указано на стр. 101, разделить из нее котлеты и сварить в паровой коробке или в воде.

При отпуске полить молочным соусом.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10.

134. Котлеты мясные с чесноком

*Мясо 100, рис 10, масло сливочное 5, чеснок 2.5, вода 35. Выход 100.
Б — 15, Ж — 11, У — 7, К — 192.*

Рис смолоть, сварить в воде до готовности и охладить. Мясо дважды пропустить через мясорубку, добавить рисовую кашу, масло, воду, натертый чеснок, соль, вновь пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, взбить, разделить котлеты и сварить в воде или на пару. При отпуске полить мясным бульоном.

Показано блюдо на диету № 4. Рекомендуется при расстройстве кишечника,

135. Котлеты из кролика паровые

*Кролик 106, хлеб 18, молоко 22, масло сливочное 5. Выход 100.
Б — 17, Ж — 12, У — 9, К — 217.*

Приготовить, как указано выше (133).

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10,

136. Пудинг мясной

Мясо 164, яйца 1/4 шт., масло сливочное 7, молоко 25. Выход 100.

Б — 25, Ж — 18, К — 270.

Мясо сварить, пропустить через мясорубку с крупной, а затем мелкой решетками, добавить молоко, яичный желток, соль, тщательно размешать и постепенно ввести взбитые в пену белки, выложить массу в смазанную маслом форму и

103

сварить в паровой коробке. При отпуске положить на тарелку кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№1, 5, 7/10.

137. Колбаса с чесноком паровая

Мясо 100, масло сливочное 5, рис 20, чеснок 2,5, вода 100. Выход 150.

Б — 15, Ж — 11, У — 15, К — 225.

Мясо пропустить два раза через мясорубку; рис смолоть и сварить. Мясной фарш смешать с рисовой кашей, натертым чесноком, сливочным маслом, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу завернуть в марлю, придав ей форму колбасы, завязать концы марли и сварить в паровой коробке. При отпуске колбасу полить бульоном.

Показано блюдо на диету № 4. Рекомендуются при расстройствах кишечника.

138. Говядина отварная

Говядина 164 или 109, морковь и белые корни 10, масло 10 или 5 Выход 75/10 или 50,5.

Б — 23 или 15, Ж — 19 или 12, К — 273 или 172.

Мясо отварить в подсоленной воде с кореньями, нарезать по два ломтика на порцию. При отпуске полить маслом. Отпускать с гарниром или без гарнира.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 9, 7/10, 11, 15.

139. Курица отварная

Курица 199, масло 10, морковь и белые корни 10. Выход 100/10.

Б — 15, Ж — 12, К — 172.

Курицу отварить в подсоленной воде с кореньями, нарезать по два куса на порцию. При отпуске полить маслом. Отпускать с гарниром или без гарнира.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

104

140. Пюре мясное

Говядина 164 или 109, рис 15 или 10, масло сливочное 10 или 5, вода 45 или 30. Выход 100/10 или 80/5.

Б — 24 или 16, Ж — 19 или 12. У — 11 или 7, К — 320 или 206.

Рис смолоть и сварить или сварить и протереть. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, смешать с вареным рисом, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить масло, соль, взбить и разогреть на плите.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 4.

141. Беф-строганов из отварного мяса

Говядина_ 164, сметана 20, морковь 15, соус молочный жидкий 80. Выход 110.

Б — 26, Ж — 20, У — 6, К — 317.

Мясо отварить, тонко нарезать брусочками, смешать с припущенной протертой морковью, залить густым молочным соусом и варить 10 минут при слабом кипении до загустения соуса, добавить сметану, прогреть и подавать с гарниром. Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10.

142. Кролик отварной

Кролик 148, масло сливочное 4. Выход 100.

Б — 21, Ж — 10, К — 179.

Кролика отварить, нарезать по два куска на порцию (из разных частей тушки), полить маслом. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10, 9, 11, 15.

143. Язык отварной

Язык 112 или 76, морковь и белые коренья 11 или 6. Выход 75 или 50.

Б — 17 или 11, Ж — 17 или 12, К — 228 или 156.

Язык положить в кипящую подсоленную воду и варить при очень слабом кипении. Сваренные языки опустить на

105

5 минут в холодную воду, снять кожу и вновь опустить в горячую воду, довести ее до кипения. Отпускать с гарниром. Языки можно подавать в холодном виде.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 9, 7/10, 11, 15,

144. Печенка отварная

Печенка 154, морковь и белые коренья 14, соус сметанный 100. Выход 140/100.

Б — 27, Ж — 17, У — 6, К — 293.

Печенку положить в кипящую подсоленную воду с кореньями и варить до готовности. Готовую печень нарезать по два — три куска на порцию и залить соусом.

Показано блюдо на диеты №№ 9, 11, 15. Рекомендуются при малокровии.

145. Свинина отварная

Свинина обрезная 147, картофель 266, зелень 5, масло сливочное 10. Выход - 285/75¹

Б — 31, Ж — 19, У — 38, К — 460.

Свинину отварить в подсоленной воде, нарезать ломтиками по два куска на порцию. Подавать с картофелем. При отпуске полить растопленным маслом и посыпать зеленью. Так же можно приготовить баранину нежирную.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 9, 7/10, 11, 15. На диету № 9 в качестве гарнира подать капусту.

¹ Общий вес блюда 285г., вес мяса 75г.

146. Зразы картофельные с мясом

Говядина 109, картофель 240, яйца 1/4 шт., масло сливочное 10, зелень 5. Выход 210.
В — 18, Ж — 17, У — 34, К — 371.

Из отварного мяса приготовить мясное пюре. Подготовленный картофель отварить, протереть, добавить яйца, мелко нарубленную зелень, соль и хорошо перемешать; разделать

¹ Общий вес блюда 285г., вес мяса 75г.

106

из картофельной массы зразы (стр. 92) по две штуки на порцию, нафаршировать их мясным пюре. Дальнейшую тепловую обработку производить в зависимости от диеты:

- на диету № 1 — сварить на пару и при отпуске положить на тарелку кусочек масла;
- на диеты №№ 2, 7/10 — поджарить;
- на диету № 5 — выложить на смазанный маслом (2 г) противень и запечь, при отпуске положить на тарелку кусочек масла. Блюдо можно отпускать со сметанным соусом.

Рекомендуется блюдо для усиленного питания.

ЗАПЕЧЕННЫЕ, ТУШЕННЫЕ И ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

Ассортимент запеченных, тушеных и жареных блюд в диетической столовой в определенной степени ограничен, так как большинство тушеных и жареных блюд могут быть включены только на диеты № 11 и 15. Для диеты № 5 мясо отваривают, а затем запекают. Для диеты № 7/10 мясо отваривают, а затем жарят. Благодаря этому мясо приобретает лучший вкус и из него удаляется значительная часть экстрактивных веществ. Для диеты № 2 блюда из котлетной массы жарят без панирования в сухарях, чтобы избежать образования грубой корки.

147. Мясо, запеченное в соусе

*Говядина 164, сухари 3, масло сливочное 5, молочный соус 50. Выход 110.
Б — 25, Ж — 20, У — 7, К — 317.*

Мясо отварить, нарезать по два ломтика на порцию, уложить на порционную сковороду, залить молочным соусом средней густоты, посыпать сухарями и запечь. При отпуске положить кусочек масла. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты № 5, 7/10. На диету № 7/10 — со сметанным соусом.

107

148. Мясо, запеченное в картофельном пюре

*Говядина 109, картофель 266, морковь 50, молоко 20, масло сливочное 10,
Выход 300/75.*

2Floor studio

Б — 19, Ж — 17, У — 42, К — 405.

Мясо отварить, нарезать на порционные куски; приготовить пюре из картофеля с морковью (41). Сложить мясо на смазанную маслом сковороду, покрыть его пюре и запечь. При отпуске полить растопленным маслом.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10. На диету 7/10 рекомендуется подавать отваренный, а затем поджаренный лук (15г).

149. Котлеты, запеченные в картофельном пюре

Говядина 100, хлеб 18, молоко 75, масло сливочное 7, яйца 1/4 шт., картофель 200. Выход 290/100.

Б — 20, Ж — 16, У — 41, К — 398.

Из мяса, хлеба и молока (25г) приготовить паровые котлеты. Из картофеля, молока и яиц приготовить картофельное пюре. Котлеты положить на смазанную маслом порционную сковороду, закрыть картофельным пюре, сверху смазать яичным желтком, смешанным с молоком, и запечь. При отпуске положить кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10. На диету 7/10 рекомендуется подавать отваренный, а затем поджаренный лук (15 г).

150. Фрикадельки, тушеные в томате

Говядина 110, рис 15, томат-пюре 20, масло сливочное 15, вода 35. Выход 130.

Б — 16, Ж — 20, У — 15, К — 303.

Из говядины, охлажденной рисовой каши и воды приготовить котлетную массу, разделить фрикадельки по шесть — восемь штук на порцию, обжарить их в масле (5 г), а затем

108

тушить с томатом-пюре и остальным маслом. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15.

151. Говядина, тушенная с черносливом

Говядина 164, масло сливочное 7, морковь 20, лук репчатый 10, томат-пюре 16 чернослив 30. Выход 175. Б — 24, Ж — 16, У — 19, К — 323.

Мясо сварить до полуготовности, нарезать порционными кусками; морковь и лук нарезать; чернослив промыть. Сложить все продукты в сотейник, посолить и тушить с томатом-пюре до готовности. Перед отпуском положить кусочек масла. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11, 15. На диету № 5 — без лука, на диету № 7/10 — лук предварительно отварить.

152. Шницель рубленый жареный

Говядина 100, хлеб пшеничный 18, молоко 22, масло сливочное 13, зелень. Выход 105.

В — 16, Ж — 18, У — 9, К — 270.

Из говядины, хлеба и молока приготовить котлетную массу, разделить шницели по одной штуке на порцию и поджарить на масле (8г). При отпуске полить растопленным маслом. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9, 11, 15.

153. Оладьи из печений жареные

Печенка 133, хлеб пшеничный 12, яйца 1/4 шт., масло сливочное 10, зелень 3. Выход 125.

В — 23, Ж — 14, У — 7, К — 253.

Подготовленную печенку нарезать, смешать с замоченным в воде и хорошо отжатым хлебом, пропустить один раз через

109

мясорубку, добавить яйцо, соль, перемешать и поджарить в виде оладей (четыре штуки на порцию).

При отпуске полить растопленным маслом и посыпать зеленью

Показано на диеты №№ 2, 9, 11, 15. Рекомендуются при малокровии.

154. Мясо отварное, жаренное в сухарях

Говядина 164, яйца 4 шт., сухари 15, лук репчатый 25, масло сливочное 10. Выход 100.

В — 25, Ж — 20, У — 14, К — 345.

Мясо отварить, нарезать по два куска на порцию, смазать взбитыми яйцами, запанировать в сухарях и поджарить. Лук нарезать, припустить в воде, хорошо поджарить. При отпуске добавить к мясу отваренный, а затем поджаренный лук. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диету № 7/10.

155. Голубцы с отварным мясом

Говядина 109, капуста свежая 165., рис 10, лук 21, сметана 40. Выход 250. В — 20, Ж — 18, У — 15, К — 310.

Капусту подготовить как для голубцов (стр. 61); вареное мясо пропустить через мясорубку. Лук припустить в воде. Рис отварить.

Смешать все составные части фарша, посолить, после чего разделанные голубцы припустить в жарочном шкафу со сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10. На диету № 5 — без лука.

110

156. Котлеты из кролика жареные

Кролик 106, хлеб пшеничный 18, молоко 26, масло сливочное 13. Выход 108. В — 16, Ж — 18, У — 9, К — 270.

Приготовить так же, как шницель из говядины, но в фарш добавить масло (5 г).

2Floor studio

Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15.

157. Зразы мясные, фаршированные кашей

Мясо 100, хлеб пшеничный 18, крупа манная 25, бульон мясной 60, масло сливочное 10, вода 22. Выход 170.

В — 17, Ж — 16, У — 26, К — 317.

Из манной крупы и масла (5г) приготовить на бульоне рассыпчатую кашу (крупку подсушить, смешать с маслом и сварить). Разделать зразы из котлетной массы по две штуки на порцию, нафаршировать их кашей и поджарить,

Показано блюдо на диету № 2.

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

В ассортимент холодных блюд входят: язык, курица, кролик отварные, заливные блюда, паштеты из печени и др. Такие блюда, как говядина, курица, кролик отварные, потребитель может подогреть дома.

При наличии холодильных установок в диетической кухне можно изготавливать студень. При этом необходимо тщательно соблюдать санитарный режим: повторно кипятить студень после добавления нарубленного мяса и т. д.

К числу холодных блюд из мяса можно отнести также мясные диетические полуфабрикаты: подготовленные мясные котлеты без панировки в сухарях (для диет №№ 1, 2), натуральные отбивные котлеты из обезжиренной говядины, баранины, обрезной свинины (для диет №№ 9, 11, 15).

111

158. Мясные фрикадельки заливные

Говядина 100, хлеб пшеничный 18, молоко 22, яйца 1/2 шт., желатин 3, масло сливочное 3, бульон обезжиренный 100. Выход 225.

В — 18, Ж — 13, У — 8, К — 228.

Из говядины, хлеба и молока приготовить котлетную массу, взбить ее с маслом и яйцом, посолить, разделать фрикадельки (шесть штук на порцию). Размочить желатин в небольшом количестве холодной воды, влить в горячий бульон, довести до кипения, процедить, этим желе залить выложенные в формочку фрикадельки и охладить.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

159. Паштет из печени

Печенка 72, масло сливочное 10, лук репчатый 50, белые корни 50, яйца 1/4 шт., зелень 3. Выход 130. В — 15, Ж — 12, У — 9, К — 210.

Яйца сварить вкрутую; корни нарезать; лук нашинковать, поджарить с маслом (5г); печенку мелко нарезать и поджарить на масле (5г).

Все подготовленные продукты смешать, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, посолить, оформить в виде паштета и посыпать зеленью.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9, 11, 15. На диету №2 вместо лука использовать морковь.

Рекомендуется при малокровии и для усиленного питания.

160. Паштет из кролика

Кролик 53, масло сливочное 20, рис 7, вода 30, зелень 3. Выход 65.

Б — 7, Ж — 18, У — 5, К — 216.

Кролика отварить, удалить кости, охладить; рис смолоть и сварить на воде вязкую кашу, охладить. Мясо пропустить

112

дважды через мясорубку с Мелкой решеткой, тщательно смешать с рисовой кашей, оформить в виде паштета и посыпать при отпуске зеленью.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 9, 11, 15.

161. Студень

Ножки 200, головы 100, морковь и корни 20, лук 10, лавровый лист 1 шт. (0,05). Выход 250.

Б — 30, Ж — 3, К — 151.

Подготовленные субпродукты изрубить, опустить в подсоленную воду и варить при слабом кипении с нарезанными кореньями, луком в течение 4—5 часов, за 15—20 минут до окончания варки положить лавровый лист. Готовый бульон процедить, вываренное мясо пропустить через мясорубку, положить в процеженный бульон, довести до вкуса, хорошо прокипятить, вылить в форму и охладить.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 9, 11, 15.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Блюда из рыбы имеют большое значение для диетического питания. Почти не отличаясь по своей питательной ценности от мяса, мякоть рыбы содержит значительно меньше соединительной ткани, вследствие чего она быстрее разваривается. Блюда из рыбы (куском) значительно меньше, чем натуральные блюда из мяса, раздражают желудочно-кишечный тракт, поэтому они рекомендуются для диеты №1. Экстрактивные вещества рыбы являются сильными возбудителями желудочных желез; кроме того, рыбные супы обладают хорошим ароматом, поэтому их целесообразно включать в меню диеты № 2. В отличие от мяса рыба не способствует развитию некоторых подагрических заболеваний и рекомендуется для людей пожилого возраста.

113

Некоторые виды рыб — треска, морской окунь, камбала — содержат большое количество солей йода; поэтому блюда из этих рыб следует рекомендовать больным с заболеваниями щитовидной железы, при атеросклерозе и т. д.

Такие же свойства имеют и крабы, блюда из которых включены в этот раздел.

Рыбные блюда в зависимости от кулинарной обработки предназначаются на все диеты. Из рыб готовят вареные, паровые, тушеные, запеченные и жареные блюда. Ряд блюд можно отпускать в холодном виде. В отличие от мясных рыбные блюда реже готовятся в протертом виде, так как рыба хорошо разваривается.

Следует иметь в виду, что рыба портится быстрее, чем мясо, поэтому необходимо особенно тщательно соблюдать санитарный режим при ее кулинарной обработке.

ВАРЕННЫЕ И ПАРОВЫЕ БЛЮДА

Блюда из рыбы, сваренные в воде или на пару, включаются в меню разных диет и в первую очередь №№ 1,5, 7/10, где не допускается наличия в пище экстрактивных

2Floor studio

веществ. Котлеты, фрикадельки из рыбы при варке в воде или на пару теряют больше экстрактивных веществ, чем рыба, сваренная куском, поэтому на диету № 1 целесообразно готовить также рыбные блюда из котлетной массы, особенно из трески и морского окуна, имеющих довольно грубую мякоть.

162. Суфле рыбное паровое

*Судак 160, молоко 30, яйца 1/2 шт., мука пшеничная 5;
масло сливочное 5. Выход 100.
Б — 16, Ж — 7, У — 5, К — 151.*

Подготовленную рыбу (филе без кожи и костей) сварить, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Из молока,

[Страница 114](#)

яичных желтков и муки приготовить соус, смешать с рыбным пюре, посолить, постепенно ввести в массу взбитые в пену белки, положить в смазанную маслом форму (2г) или сотейник и сварить в паровой коробке. При отпуске полить растопленным маслом (3г). Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 1 и 4. На диету № 4 суфле приготовить без молока.

163. Фрикадельки из трески паровые

*Треска 105, хлеб пшеничный 15, молоко 25, яйца 7ч шт., масло сливочное 5,
зелень 3. Выход 115.
Б — 17, Ж — 6, У — 8, К — 158.*

Из рыбы, хлеба, молока и яиц приготовить котлетную массу, посолить, разделить шарики по восемь штук на порцию и сварить их на пару.

При отпуске полить растопленным маслом и посыпать зеленью. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 4, 5, 7/10. На диету № 4 фрикадельки приготовить без молока.

Рекомендуется при атеросклерозе.

164. Судак фаршированный паровой

*Судак 160, хлеб пшеничный 16, молоко 30, масло сливочное 5, яйца 1/4 шт.,
сахар 3. Выход 100.
Б — 18, Ж — 7, У — 11, К — 179.*

Рыбу разделить целиком, как для фарширования, оставив тонкий слой мякоти у кожи; из остальной мякоти, хлеба, молока и яиц приготовить котлетную массу, посолить, наполнить ею снятую кожу, придав форму целой рыбы, завернуть в марлю и сварить в паровой коробке, слегка охладить и нарезать на порции. При отпуске полить растопленным маслом. Фаршировать можно рыбу, нарезанную на куски

[Страница 115](#)

(кругляши). Отпускать с гарниром, с кусочком масла или в холодном виде.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10.

165. Рулет рыбный паровой

*Судак 125 или треска 117, молоко 50, хлеб пшеничный 18, яйца 1/4 шт.,
масло сливочное 10, салат 20, вода 15. Выход 125.*

2Floor studio

Б — 15, Ж — 9, У — 10, К — 186.

Подготовленную рыбу (без кожи и костей) пропустить через мясорубку, смешать с замоченным в молоке (25г) и отжатым хлебом, вторично пропустить через мясорубку, добавить молоко (отжатое от хлеба), соль и вымесить. Из яиц, нашинкованного салата и молока (25г) приготовить паровой омлет. Котлетную массу разложить на мокрую салфетку ровным слоем, на фарш положить нарубленный омлет; приподняв край салфетки, разделать рулет, выложить его, скатывая с салфетки на смазанный маслом (2г) противень швом вниз и сварить в паровой коробке. При отпуске положить на рулет кусочек масла. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10.

166. Рыба отварная, соус польский

Судак 145 (при варке кругляшом)

Б — 13, Ж — 1, К — 62

Судак 171 (при варке филе с кожей и рёберными костями)

Б — 15, Ж — 1, К — 70.

Треска (без головы) 114.

Б — 14, К — 54Выход 75.

Щука 134 (при варке кругляшом)

Б — 12, К — 49.

Соус польский 25.

Б — 1, Ж — 15, К — 143.

Подготовленную рыбу нарезать на порции, надрезать в нескольких местах кожу, отварить с морковью (10г) в подсоленной воде. При отпуске полить соусом. Отпускать с гарниром.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

116

ЗАПЕЧЕННЫЕ, ТУШЕННЫЕ И ЖАРЕННЫЕ БЛЮДА

Из этой группы блюд используются для диетического питания главным образом тушеные и запеченные изделия из рыбы.

Хорошая развариваемость рыбы дает возможность включать в меню диеты № 2 тушеные блюда из нерубленой рыбы.

Запеченные и жареные блюда из рыбной котлетной массы показаны на диету № 2; их следует отпускать под соусом, чтобы размягчить корку, образующуюся при тепловой обработке.

Запеченные блюда целесообразно включать в меню диет №№ 5 и 7/10, а жареные — в меню диеты № 7/10. Особенность кулинарной обработки этих блюд заключается в том, что рыба предварительно припускается в воде для удаления экстрактивных веществ.

При жарении рыбы рекомендуется пользоваться растительным рафинированным подсолнечным маслом, оливковым, соевым.

167. Тефтели из морского окуня

Окунь морской 167 или 135, хлеб пшеничный 15 или 13, молоко 25 или 20, мука пшеничная 10 или 8, масло сливочное 10 или 8, соус томатный 65. Выход 125 или 100.

Б — 21 или 18, Ж — 19 или 17, У — 24 или 23, К — 361 или 326.

Из подготовленного окуня, хлеба и молока приготовить котлетную массу, разделить тефтели по четыре штуки на порцию, запанировать в муке, поджарить, залить томатным соусом и тушить в течение 10—15 минут. Отпускать с гарниром. Это блюдо можно приготовить на рафинированном растительном масле и подавать в холодном виде.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15,

117

168. Котлеты рыбные запеченные

Судак 135, хлеб пшеничный 18, молоко 25, масло сливочное 5, яйца V_s шт., соус молочный средней густоты 30, зелень 3. Выход 115.

Б — 16, Ж — 8, У — 12, К — 189.

Из судака, хлеба, молока и яиц приготовить котлеты по две штуки на порцию; припустить котлеты в воде, выложить в порционную форму, залить молочным соусом и запечь. При отпуске посыпать зеленью и положить кусочек масла.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10. Рекомендуются при атеросклерозе.

169. Треска, запеченная в соусе

Треска 151, сухари 3, сметанный соус 40. Выход 115.

Б — 21, Ж — 11, У — 2, К — 197.

Треску разделить на филе без реберных костей, припустить в подсоленной воде, положить на порционную сковороду, залить сметанным соусом, посыпать сухарями и запечь. Отпускать с гарниром из гречневой каши или запечь гречневую кашу вместе с рыбой, удвоив норму соуса.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 9, 11, 15. Рекомендуются при атеросклерозе.

170. Запеканка из рыбной икры

Икра свежая 110, молоко 20, картофель 230, масло сливочное 2, сметана 20. Выход 240/20.

Б — 28, Ж — 10, У — 30, К — 331.

Подготовленный картофель сварить и вместе с икрой пропустить через мясорубку или протереть через сито, посолить, положить в смазанную маслом форму, смазать сметаной (10 г) и запечь. При отпуске полить подогретой сметаной. Блюдо можно отпускать в холодном виде.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. Рекомендуются для усиленного питания.

118

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

Холодные блюда из рыбы в виде закусок из селедки, рыбы под маринадом и заливной

2Floor studio

рыбы подаются преимущественно на диеты №№ 9, 11, 15. Такие холодные блюда как паштеты, рыбные фрикадельки заливные, студень рыбный, можно рекомендовать для диеты № 2, а салаты — для диет №№ 5, 7/10.

171. Фрикадельки рыбные заливные

*Судак 135, хлеб пшеничный 15, молоко 25, яйца
У4 шт., зелень 3, желатин 3, вода 100. Выход 200.
Б — 17, Ж — 2, У — 8, К — 121*

Приготовить паровые фрикадельки, как указано выше (163), выложить в форму, посыпать мелко нарубленной зеленью, залить растворенным в подсоленной воде желатином и охладить. Форму перед выкладыванием блюда на тарелку опустить на несколько секунд в горячую воду.

Блюдо показано на диеты №№ 1, 2, 5. Для диеты № 2 желатин растворить в рыбном бульоне, а для диеты № 5 в овощном отваре.

172. Масло селечное

*Сельдь 40, масло сливочное 20, лук зеленый 6. Выход 44.
Б — 4, Ж — 19, К — 193.*

Сельдь очистить, удалить кости, вымочить в течение 10—12 часов в холодной воде, пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, взбить с размятым сливочным маслом, добавить мелко нарезанный лук, оформить, охладить.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15. Рекомендуются при пониженном аппетите..

119

173. Паштет из рыбы

*Треска 115, морковь 50, масло сливочное 15, масло растительное 10,
зелень 3. Выход 130.
Б — 14, Ж — 15, У — 3, К — 209.*

Подготовленную рыбу (филе без кожи и реберных костей) сварить; очищенную морковь нарезать и припустить в воде до готовности. Сваренную рыбу и морковь пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить размятое сливочное и рафинированное растительное или оливковое масло, соль, тщательно взбить и оформить. При очистке посыпать зеленью.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5.

174. Крабы в сметане

*Крабы консервированные 56, огурцы свежие 56, лук зеленый 13. сметана
30. Выход 130.
Б — 8, Ж — 7, У — 3, К — 100.*

Подготовленные крабы нарезать, уложить горкой на огурцы, нарезанные кружками, и залить сметаной. При отпуске посыпать зеленью.

Показано блюдо на диеты №№ 5, 7/10, 11. На диеты № 5 и 7/10 лук можно заменить зеленью салата. Рекомендуются при атеросклерозе и базедовой болезни.

2Floor studio

175. Студень рыбный с протертой рыбой

*Судак 120 или треска 76, пищевые рыбные отходы (головы, кости, плавники, кожа, чешуя) 100, морковь и коренья 7, лук репчатый 4, чеснок 0,0 лавровый лист 0,02, желатина 1,5, сметана 20. Выход 250.
Б — 16, Ж — 5, К — 100.*

Подготовленную рыбу (филе без реберных костей) отварить и протереть. Пищевые рыбные отходы варить в подсоленной воде в течение 4—5 часов вместе с кореньями и специями. В процеженный бульон добавить размоченный

120

в бульоне желатин; пюре довести до вкуса, прокипятить, вылить в форму и охладить. При отпуске полить сметаной.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 11, 15.

СОУСЫ

Соусы улучшают вкус тех продуктов, из которых при кулинарной обработке удаляется значительная часть экстрактивных и ароматических веществ (диеты №№ 1, 5, 7/10). Благодаря содержанию в соусах жира, яиц и др. они повышают питательную ценность блюд.

Соусы готовят на мясном, рыбном и грибном бульонах, овощном отваре, молоке, сметане, масле; для диетических блюд готовят также соусы на рисовом отваре (диета № 4). В качестве соусов к блюдам из круп и макаронных изделий используют фруктово-ягодные соусы (кисели полужидкие). К некоторым блюдам вместо соуса можно подавать сливочное масло, сметану, а также сок, образующийся при жарении мяса.

Не разрешается добавлять в соусы уксусную эссенцию, а следует использовать натуральный винный или фруктовый уксус, лимонный сок, лимонную кислоту. Рекомендуются заправлять соусы капустным, огуречным рассолом (диета № 2).

Соусы отпускаются преимущественно в горячем виде. Холодные соусы — маринады, майонез — в основном используют на диетах №№ 9, 11, 15. Соль добавляется около 1% к весу готового соуса.

СОУСЫ МОЛОЧНЫЕ И СМЕТАННЫЕ

Молочные и сметанные соусы наиболее часто используют на все диеты, кроме диеты № 4. В молочный и сметанный соусы для их витаминизирования можно добавить томатный или морковный сок.

121

176. Соус молочный жидкий

*Молоко 1000, мука пшеничная 50, масло сливочное 50. Выход 1000.
Б — 38, Ж — 76, У — 78, К — 1180.*

Пшеничную муку подсушить до светло-желтого цвета (без пассерования с жиром), тщательно размешать в небольшом количестве охлажденного кипяченого молока, влить смесь в кипящее молоко или молоко с водой и проварить при непрерывном помешивании; после этого в соус добавить масло, размешать и прогреть, не доводя соус до кипения. Показан соус на диеты №№ 1, 5, 7/10, 11, 15.

2Floor studio

177. Соус молочный средней густоты

*Молоко 1000, мука пшеничная 90, масло сливочное 90. Выход 1000.
Б—42, Ж—107, У—106, К—1600.*

Приготовить, как указано выше (176). Соус используется для запекания блюд.

Показан соус на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15.

178. Соус молочный на картофельном крахмале

Молоко 1000, картофельный крахмал 30. Выход 1000. Б — 33, Ж — 35, У — 68, К — 750.

Крахмал развести в 100 г холодного кипяченого молока и постепенно влить смесь, непрерывно размешивая, в кипящее молоко.

Показан соус на диету № 1.

179. Соус сметанный с маслом

*Сметана 1000, масло сливочное 50, мука пшеничная 50. Выход 1000.
Б—34, Ж—278, У—59, **К—2965.***

Муку подсушить, смешать с небольшим количеством холодной сметаны или с маслом, затем ввести эту смесь при не-

122

прерывном помешивании в кипящую сметану, сварить до готовности и процедить.

Показан соус на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15. Для диеты № 1 сметанный соус готовить только на сметане или на сметане с маслом.

Для диеты № 2 в сметанный соус целесообразно добавить мясной, рыбный или грибной бульон (муку развести в холодном бульоне).

На диеты №№ 5, 7/10 в сметанный соус можно добавить овощной отвар.

180. Соус сметанный без масла

*Сметана 1000, мука пшеничная 100. Выход 1000,
Б—38, Ж—238, У—94, К—2761.*

Приготовить, как указано выше (179).

Показан соус на диеты №№ 1, 2, 7/10, 11, 15.

181. Соус сметанный с мясным бульоном

*Сметана 500, масло сливочное 50, мука пшеничная 50, бульон или овощной отвар 500. Выход 1000.
Б—19, Ж—160, У—47, К—1752 (без учета питательной ценности бульона).*

Приготовить, как указано выше (179).

Показан соус на диеты №№ 2, 11, 15. На диеты №№ 5, 7/10 готовить соус на овощном отваре.

182. Соус сметанный с хреном

*Сметана 400, масло сливочное 55, мука пшеничная 40, уксус 3%-ный 75, бульон или овощной отвар 400, хрен 312. Выход 1000.
Б — 16, Ж — 139, У — 38, К — 1514 (без учета питательной ценности бульона).*

Приготовить сметанный соус; подготовленный хрен натереть, слегка припустить с маслом (15 г), добавить уксус, смешать со сметанным соусом и довести до кипения.

123

Показан соус на диеты №№ 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания и при пониженном аппетите.

СОУСЫ НА БУЛЬОНАХ И ОВОЩНЫХ ОТВАРАХ

Соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах рекомендуются для диет №№ 2, 9, 11, 15, а на овощном отваре, кроме того, для диет №№ 5, 7/10. Однако такие соусы применяются в лечебном питании в ограниченном количестве. Для диеты № 2 в качестве соуса целесообразнее применять натуральный мясной сок; для диеты № 4 — мясной обезжиренный бульон или растопленное сливочное масло.

При приготовлении соусов на бульонах необходимо тщательно соблюдать технологический режим, чтобы обеспечить их хороший вкус и запах.

183. Соус рисовый

*Рис 10, масло сливочное 3, бульон обезжиренный 100. Выход 70.
Б — 1, Ж — 3, У — 8, К — 60.*

Рис сварить в бульоне, протереть вместе с жидкостью, довести до кипения и добавить масло.

Показан соус на диету № 4.

184. Соус на овощном отваре с яйцом

*Яйца 1/4 шт., масло сливочное 5, зелень 3, отвар 25, Выход 40.
Б — 1, Ж — 5, К — 50.*

Яйца сварить вкрутую, мелко нарубить, смешать с мелко нарубленной зеленью, залить кипящим овощным отваром и заправить маслом.

Показан соус на диеты №№ 5, 7/10.

124

185. Соус на мясной бульоне с омлетом

*Яйца 1/4 шт., молоко 25, масло сливочное 5, бульон 25, зелень 3. Выход 65.
Б — 2, Ж — 6, У — 1, К — 68.*

Из молока, яиц и нашинкованной зелени приготовить паровой омлет; мелко нарубленный омлет смешать с кипящим бульоном, заправить маслом.

Показан соус на диеты №№ 2, 9, 11, 15.

186. Соус томатный на рыбном бульоне

Масло сливочное 5, мука пшеничная 5, томат-паста 15, лук 7, морковь 7, бульон 50. Выход 65.

Б — 1, Ж — 5, У — 7, К — 80.

Морковь и лук мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве бульона, добавить подсушенную муку, томат, масло и поджарить, после чего развести в кипящем бульоне, протереть и довести до кипения.

Показан соус на диеты №№ 2, 9, 11, 15.

187. Соус грибной

Грибы сушеные 3, мука пшеничная 5, масло сливочное 10. Выход 50.

Б — 1, Ж — 8, У — 4, К — 95.

Грибы отварить до полной готовности, отвар процедить; кипящий грибной бульон заправить разведенной в небольшом количестве остывшего бульона подсушенной мукой и маслом.

Показан бульон на диеты №№ 2, 9, 11, 15. На диеты №№ 9, 11, 15 в соус добавляют мелко нарубленные сваренные грибы.

125

ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ СОУСЫ

Яично-масляные соусы отличаются высокой питательной ценностью, поэтому их можно рекомендовать для усиленного питания; они включаются в меню диет №№ 2, 11 и 15; соус польский без лимонной кислоты можно включить в меню диеты № 1.

188. Соус польский

Масло сливочное 700, яйца 8 шт., зелень 27. Выход 1000.

Б — 47, Ж — 596, У — 8, К — 5768.

Мелко нарезанные яйца и зелень смешать с растопленным маслом.

Показан соус на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15. На диеты №№ 2, 11 и 15 в соус можно добавить 1 г растворенной в небольшом количестве воды лимонной кислоты или лимонный сок из 1 — 2 шт. лимонов.

Рекомендуется для усиленного питания.

189. Соус голландский

Яйца (желтки) 12 шт., масло сливочное 800, вода 150.

Выход 1000.

Б — 32, Ж — 684, У — 5, К — 6513.

Яичные желтки, холодную кипяченую воду и масло, нарезанное кусочками (200г), смешать и, непрерывно помешивая, нагревать до загустения в мармите или на слабом

огне, не доводя до кипения; затем смесь растопить и добавить остальное масло, тщательно перемешать и процедить.

Показан соус на диеты №№ 1, 2, 11 и 15. На диеты №№ 2, 11, 15 в готовый соус добавить 1 г растворенной в небольшом количестве воды лимонной кислоты или лимонный сок из 1—2 лимонов.

126

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Сладкие блюда входят в меню всех диет и широко применяются в диетическом питании. Они создают приятное вкусовое ощущение и способствуют появлению сытости.

В состав сладких блюд часто включаются кислые плоды и ягоды, которые улучшают их вкус. Сладкие блюда используются в качестве подливок к крупяным, макаронным и творожным изделиям.

В ассортимент сладких блюд входят кисели, компоты, желе, муссы, плоды и ягоды свежие, в натуральном и запеченном виде, в сиропе; изделия из яиц, теста, мороженое.

Технология приготовления и рецептура сладких блюд для диетического питания (за исключением киселя из какао на воде и некоторых других) та же, что и в общей кулинарии. Поэтому для расширения ассортимента сладких блюд в диетической столовой можно пользоваться Сборником рецептур блюд и кулинарных изделий.

Плоды и ягоды, входящие в состав многих сладких блюд, являются источником витаминов; поэтому необходимо до минимума сократить продолжительность тепловой обработки, чтобы сохранить в плодах наибольшее количество витаминов. С этой целью плоды следует опускать в кипящую воду или сироп и добавлять в готовые блюда сырой ягодный сок.

Сладкие блюда отпускаются, как правило, в холодном виде.

КИСЕЛИ

Кисели включаются преимущественно в меню диет №№ 1 и 2 (на диету № 1 — только из молока, сладких плодов и ягод). Их готовят большей частью полужидкими и средней густоты; густые кисели применяются в незначительном количестве, жидкие используются в качестве подливок. Для порции (200г) полужидкого киселя необходимо 5г картофельного крахмала, а для киселя средней густоты - 8 - 10г.

Кисели из свежих плодов (яблок, груш, слив и др.) готовят следующим образом: подготовленные плоды нарезают, опускают в кипящую воду, протирают вместе с жидкостью, доводят до кипения, добавляют сахар, крахмал, разведенный холодной водой, вновь доводят до кипения, разливают в стаканы, посыпают сахарной пудрой и охлаждают. Кисели можно готовить из плодово-ягодных соков.

Таким же способом готовят кисели из сушеных фруктов. На диету № 4 кисели готовят на одном отваре без плодово-ягодного пюре.

180. Кисель из черной смородины

Смородина черная 163, сахар 160, картофельный крахмал 50. Выход 1000.

Б — 1, У — 217, К — 894.

Ягоды размять деревянным пестиком в неокисляющейся посуде или пропустить через соковыжималку. Полученный сок процедить и охладить. Ягодную мезгу положить в кипящую воду, варить в течение 5-10 минут и процедить; в ягодный отвар добавить сахар и довести его до кипения. Картофельный крахмал развести в четырехкратном количестве холодной воды, влить в кипящий отвар, размешать,

2Floor studio

довести до кипения, варить несколько минут, снять с плиты и влить заготовленный ягодный сок.

Готовый кисель рекомендуется разлить в горячем виде в стаканы и посыпать сахарной пудрой (2—3 г), чтобы предупредить образование на поверхности киселя пленки, и охладить.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

128

191. Кисель из красной смородины

Смородина красная 170, сахар 160, картофельный крахмал 50. Выход 1000.

Б — 1, У — 214, К — 882.

Приготовить, как указано выше (190).

Показано блюдо на диеты №№ 2, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при малокровии.

192. Кисель из клубники (садовой земляники)

Клубника 188, сахар 120, крахмал картофельный 50. Выход 1000.

Б — 1, У — 173, К — 713.

Из протертых ягод приготовить кисель, как указано выше (190).

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при малокровии.

198. Кисель из кураги

Курага 120, сахар 120, картофельный крахмал 35. Выход 1000.

Б — 4, У — 229, К — 955.

Приготовить, как указано выше (190). Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15.

Рекомендуется при гипертонической болезни и болезнях сердца.

191. Кисель из черники

Черника сушеная 100, сахар 120, картофельный крахмал 50. Выход 1000.

Б — 1, У — 194, К — 816.

Чернику промыть в горячей воде, опустить в кипящую воду, варить в течение 20—25 минут, процедить, отжать; отвар довести до кипения, добавить сахар и разведенный холодной водой крахмал, разлить в стаканы и посыпать сахарной пудрой.

Показано блюдо на диету № 4. Рекомендуется при расстройствах кишечника.

195. Кисель из какао на воде

Какао б, крахмал картофельный 10, сахар 15. Выход 200.

Б — 1, Ж — 1, У — 25, К — 116.

Какао смешать с сахаром, растворить в небольшом количестве горячей воды, а затем добавить горячую воду (до 200г) и довести до кипения; развести холодной водой

картофельный крахмал и добавить его в кипящее какао. В дальнейшем готовить, как указано на стр. 128.

Показано блюдо на диету № 4. Рекомендуются при расстройстве кишечника.

198. Кисель из желудевого кофе на воде

*Кофе желудевый 10, картофельный крахмал 10, сахар 15. Выход 200.
У — 23, К — 94.*

Приготовить, как указано выше (195), но кофе сварить и перед добавлением крахмала процедить.

Показано блюдо на диету № 4.

197. Кисель молочный

*Молоко 180, сахар 15, картофельный крахмал 10, ванилин 0,03. Выход 200.
Б — 6, Ж — 6, У — 31, К — 210.*

Крахмал развести в небольшом количестве холодного молока, добавить в остальное кипящее молоко вместе с сахаром и ванилином; разлить в посуду, посыпать сахаром.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5, 7/10, 11, 15.

130

КОМПОТЫ

Компоты включаются в меню диет №№ 5, 7/10, 11, 15.

Подготовленные зрелые плоды и ягоды нарезают, опускают в кипящую воду, добавляют сахар, доводят до кипения и охлаждают. Можно также опускать нарезанные плоды в кипящий сироп из воды и сахара и охладить.

Ягоды после тщательной предварительной подготовки, а мякоть арбузов и дынь в нарезанном виде заливают охлажденным сиропом, не подвергая в дальнейшем тепловой обработке.

На диеты №№ 1 и 2 готовят протертые компоты; для этого плоды и ягоды варят в небольшом количестве воды до готовности, протирают, добавляют кипящий сироп, доводят до кипения и охлаждают.

При изготовлении компота из сушеных фруктов их тщательно перебирают, промывают два - три раза в теплой воде и варят до готовности. Если имеется смесь различных видов сухих плодов и ягод, то варят сначала только сушеные яблоки и груши, остальные плоды (изюм, курагу, чернослив) соединяют со сваренными яблоками и грушами, добавляют сахар, доводят компот до кипения и охлаждают.

Отпускают компоты в холодном виде. На диету № 9 сахар в компотах заменяется сахарином из расчета 0,002 г сахарина на 1 г сахара; норму фруктов уменьшают вдвое; при этом в компоты изюм не вводят. Химический состав и калорийность блюд соответственно изменяются.

198. Компот из свежих яблок

*Яблоки 107, сахар 30, вода 95. Выход 200.
У — 38, К — 156.*

Яблоки очистить от кожуры и семенных коробочек, залить кипящим сиропом, довести до кипения и охладить.

2Floor studio

Показано блюдо на диеты №№1, 2, 5, 7/10, 11, 15. На диеты №№ 1 и 2 — в протертом виде.

199. Компот из сушеных фруктов

Фрукты сушеные 25, сахар 15. Выход 200.

У — 28, К — 115.

Приготовить, как указано выше (стр. 131).

Показано блюдо на диеты Щ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15. На диеты №№ 1,2 — в протертом виде.

ЖЕЛЕ, МУССЫ И ДРУГИЕ БЛЮДА

Желе и муссы, приготовленные из сладких плодов и ягод, показаны на диету № 1, а из различных ягод — на диету № 2; их можно также включать в меню других диет (на диету № 9 — с сахарином вместо сахара).

Муссы готовят на желатине так же, как и желе, но готовое желе охлаждают до 40° и взбивают в охлажденном виде до образования пенистой массы.

Желе и муссы можно готовить из натуральных фруктово-ягодных сиропов и экстрактов. Охлаждают желе и муссы в формочках. Перед тем как выложить желе на тарелку, форму опускают на несколько секунд в горячую воду.

200. Желе клюквенное

Клюква 143, сахар 140, желатин 30. Выход 1000.

Б — 30, У — 151, К — 742.

Ягоды подвергнуть такой же тепловой обработке, как и для киселя из ягод, но вместо разведенного картофельного крахмала в кипящий отвар добавить размоченный в течение 30 минут в воде желатин.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 7/10, 11, 15.

Рекомендуется при пониженном аппетите.

201. Желе из черники

Черника сушеная 100, сахар 120, желатин 30. Выход 1000.

Б — 35, У — 154, К — 775.

Приготовить, как указано выше (194), но вместо картофельного крахмала добавить размоченный желатин.

Показано блюдо на диету № 4.

202. Желе из кефира

Кефир 750, сахар 140, ванилин 0,15, желатин 27, вода 100. Выход 1000.

Б — 52, Ж — 25, У — 170, К — 1141.

Желатин размочить в воде, откинуть. В горячую воду добавить сахар, ванилин, вскипятить, влить желатин и охладить до 25—30°, соединить с кефиром и разлить в формы. Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15.

Рекомендуется при расстройстве кишечника. х

203. Мусс на манной крупе

*Ягоды свежие 143, сахар 150, крупа манная 100, вода 700. Выход 1000.
Б — С0, Ж — 30, У — 290, К — 1714.*

В ягодный отвар добавить сахар, довести до кипения, ввести манную крупу и варить, непрерывно помешивая, в течение 10 минут до готовности. Жидкую манную кашу охладить до 40° и взбить, постепенно добавляя ягодный сок.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 5 — из сладких ягод; на диеты №№ 2, 7/10, 11, 15 — из любых.

204. Снежки

*Яйца 1/2, шт., молоко 150, сахар (пудра) 30, ванилин 0,03. Выход 200.
Б — 12, Ж — 13, У — 36, К — 318.*

Отделить белки от желтков; белки взбить в пену, постепенно добавляя сахарную пудру (10г), выложить взбитые

133

белки С ЛОЖКИ отдельными порциями В кипящее МОЛОКО, варить в течение . 3—5 минут и вынуть шумовкой. Желтки растереть с остальным сахаром, соединить с горячим, молоком и варить в мармите до загустения, добавить ванилин, охладить. При отпуске полить снежки этим соусом.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 11, 15. Рекомендуется для усиленного питания.

205. Бисквит

*Мука пшеничная 15, сахар 15, яйца 3/4 шт. Выход 50.
Б — 5, Ж — 4, У — 25, К — 160.*

Отделить белки от желтков; желтки растереть с сахаром и мукой, белки взбить в пену, постепенно добавить в растертые желтки, выложить массу на противень, покрытый белой бумагой, и выпекать при 190—200°. Готовый бисквит отделить от бумаги, нарезать на порции.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 11, 15.

НАПИТКИ

Кроме молока, чая, кофе, какао, кефира, простокваши, в ассортименте диетической столовой должны быть специальные питательные и витаминные напитки.

208. Отвар шиповника

*Сухие плоды шиповника 20 или порошок 10,
сахар 15, вода 300. Выход 200.*

Промытые плоды шиповника или порошок положить в кипящую воду, варить в

2Floor studio

закрытой посуде в течение 10 минут, настоять в течение нескольких часов и процедить через частое сито или марлю. Отпускать в горячем виде.

Рекомендуется на все диеты как напиток, содержащий витамин С. Для диеты № 9 — без сахара.

134

207. Квас из пшеничных отрубей с дрожжами

Пшеничные отруби 200, сахар 15, пекарские дрожжи 5. Выход 200.

Пшеничные отруби засыпать в 1л кипящей воды, варить в течение часа, процедить через сито или марлю, добавить в охлажденный до 20° отвар сахар и пекарские дрожжи, поставить в теплое место для сбраживания; готовый напиток охладить. Напиток можно приготовить на слабом хлебном квасе (30).

Показан напиток на диеты №№ 2, 5, 7/10, 11, 15.

Рекомендуется при малокровии как напиток, содержащий витамины группы В.

208. Какао с яичным желтком

Какао 8, сахар 30, молоко 170, яичный желток 1/2 шт, Выход 200.

Б — 8, Ж — 9, У — 40, К — 281.

Растворить какао в небольшом количестве горячего молока, долить остальное молоко и довести напиток до кипения. Перед отпуском сырые яичные желтки растереть с сахаром, добавить в горячее какао и слегка взбить.

Показан напиток на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15. Рекомендуется при малокровии и для усиленного питания.

209. Молоко с земляничным пюре

Садовая земляника 36, сахар 25, молоко 150. Выход 200.

Б — 5, Ж — 5, У — 34, К — 210.

Подготовленную свежую землянику протереть, смешать с сахаром, холодным кипяченым молоком и взбить на холоде.

Показан напиток на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, 11, 15.

Рекомендуется при малокровии и для усиленного питания.

135

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА

В группу специальных блюд включены изделия из сухого гематогена и соевого творога. Эти блюда имеют особое лечебное значение при малокровии и для усиленного питания. При правильной кулинарной обработке и соответствующем оформлении они могут значительно расширить ассортимент блюд диетической столовой. В эту же группу входят блюда для больных сахарным диабетом.

БЛЮДА ИЗ СУХОГО ГЕМАТОГЕНА

Сухой гематоген является источником полноценного белка, железа и витаминов, поэтому блюда из него рекомендуются при малокровии и для усиленного питания.

Для приготовления блюд из сухого гематогена используется гематоген в виде

2Floor studio

порошка. Гематоген в таблетках следует истолочь в ступке до порошкообразного состояния. Порошок засыпают постепенно в холодную воду, размешивают до получения однородной смеси, без комочков, и оставляют на 25—30 минут для набухания. Полученную жидкость солят, процеживают сквозь частое сито или марлю.

210. Печенка из гематогена

*Сухой гематоген 25, мука пшеничная 10, сметана 20, мясной бульон 50, лук репчатый 25, масло сливочное 10, сухари 10, вода 150. Выход 175.
Б — 22, Ж — 14, У — 17, К — 280.*

Подготовленную гематогенную жидкость вылить на смазанную маслом порционную сковороду и запечь в жарочном шкафу. Омлет охладить, разрезать на две части, запанировать в сухарях и слегка поджарить. Из лука, бульона, муки и сметаны приготовить соус, которым залить омлет при отпуске блюда.

Показано блюдо на диету № 11.

136

211. Бисквит из гематогена

*Сухой гематоген 20, мука пшеничная 20, сахар 20, вода 80, масло 2. Выход 100.
Б — 17, У — 34, К — 209.*

Подготовленную гематогенную жидкость взбить в пену, добавить сахар, муку, вымешать, положить на смазанный маслом и выстланный белой бумагой противень и запечь в жарочном шкафу (при температуре 190—200°), не допуская образования грубой корки, охладить, зачистить и нарезать.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 11.

БЛЮДА ИЗ ПРЕСНОГО СОЕВОГО ТВОРОГА

Пресный соевый творог является источником полноценного белка и имеет лечебное значение при переутомлении нервной системы, малокровии и для усиленного питания.

Целесообразно добавлять соевый творог в блюда из мясной котлетной массы, из молочного творога; при этом следует пользоваться только свежим или консервированным соевым творогом.

212. Мясные котлеты с соевым творогом

*Соевый творог 50, говядина 100, хлеб 20, молоко 20, масло сливочное 10, сухари 10. Выход 125.
Б — 25, Ж — 17, У — 17, К — 330.*

Мясо с творогом пропустить через мясорубку, добавить замоченный в молоке хлеб, пропустить еще один — два раза через мясорубку, положить соль, разделать котлеты, запанировать в сухарях и жарить.

Показано блюдо на диеты №№ 1, 2, 5, 7/10, На диету № 1 — варить котлеты на пару, на диеты №№ 5, 7/10 — сваренные котлеты запечь, а для диеты № 2 — котлеты жарить непанированными.

137

213. Котлеты из соевого творога с яблоками

Соевый творог 100, яблоки 100, мука пшеничная 100, яйца 1/4., сахар 10, масло сливочное 10, сухари 10, корица 2. Выход 170.

В — 19, Ж — 13, У — 32, К — 326.

Протертый соевый творог, мелко нашинкованные яблоки, муку, сахар и корицу смешать, посолить, разделить на котлеты, запанировать в сухарях и жарить.

Показано блюдо на диеты №№ 2, 5, 7/10. На диету № 2 — котлеты жарить непанированными; на диету № 5 — котлеты запечь.

БЛЮДА ДЛЯ БОЛЬНЫХ ДИАБЕТОМ

В меню диетической столовой должны иметься блюда для больных сахарным диабетом с очень малым содержанием углеводов, как, например, блюда из мяса, рыбы, капусты, огурцов и т. п., и с умеренным содержанием жира. Эти блюда следует подбирать из общего ассортимента и, кроме того, специально готовить блюда из картофеля и моркови. Для уменьшения содержания углеводов картофель и морковь подвергают особой обработке: натирают в сыром виде и вымачивают в течение 4—5 часов в холодной воде, повторно сменяемой, чтобы не допустить брожения.

214. Картофельные фрикадельки в сметане

Картофель 500, яйца 1/4 шт., сметана 20, зелень 5. Выход 200.

Б — 6, Ж — 16, У — 9, К — 210.

Натертый и вымоченный картофель откинуть на сито, промыть холодной водой, отжать через марлю или салфетку, добавить яйца, соль, вымешать, разделить фрикадельки по восемь штук на порцию, залить сметаной и припустить до готовности. При отпуске посыпать мелко нарубленной зеленью.

138

215. Морковные котлеты с творогом

Морковь 500, масло сливочное 10, яйца 4, шт., творог 30. Выход 220.

Б — 10, Ж — 14, У — 9, К — 208.

Натертую и вымоченную морковь откинуть на сито, промыть холодной водой, отжать, добавить воду, 5г масла и припустить до готовности. В слегка охлажденную массу добавить яйца, протертый творог, соль. После этого разделить котлеты, смазать их разведенным в воде яйцом и жарить.

Приложение 1

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ НА ТРИ ДНЯ

Первый день

2Floor studio

ЗАКУСКИ

Масло сливочное.....	1, 2, 5, 7/10 ¹ , 11, 15
Творог со сметаной.....	2, 5, 7/10, 11, 15
Сыр советский.....	5, 11, 15
Салат из помидоров с яблоками.....	5, 7/10, 11, 15
Икра паюсная.....	2, 11

¹ Здесь и далее блюда на диету № 7/10 готовят без соли.

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп-пюре из овощей (без капусты) на крупяном отваре со сметаной.....	1
Щи протертые на мясном бульоне со сметаной.....	2
Суп рисовый слизистый на обезжиренном бульоне.....	4
Суп сборный овощной на овощном отваре со сметаной.....	5, 7/10
Суп фруктовый с гренками.....	5, 7/10
Щи на мясном бульоне со сметаной.....	11, 15
Суп рисовый молочный.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15

ВТОРЫЕ БЛЮДА**Рыбные**

Рулет, фаршированный омлетом с зеленью.....	2, 5, 11, 15
---	--------------

Мясные

Котлеты паровые с рисовой протертой кашей.....	1
Котлеты жареные с картофельным пюре.....	2, 11, 15
Котлеты с натертым чесноком паровые с рисовой протертой кашей.....	4
Мясо отварное, поджаренное с гречневой кашей и молочным соусом.....	5
Мясо отварное, поджаренное с гречневой кашей и луковым соусом.....	7/10
	140

Крупяные и мучные

Отварная вермишель с маслом.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
Рисовая каша протертая на слабом бульоне с маслом.....	4
Запеканка из вермишели с луковым соусом, приготовленным из вываренного лука.....	7/10
Кулебяка с капустой.....	5, 7/10, 11, 15
Макаронник с изюмом и сметаной.....	5, 7/10, 11, 15

Яичные

Омлет паровой с мясом протертым.....	1
Яичница с помидорами.....	2, 11, 15
Творожные Вареники с творогом.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15

Овощные

Котлеты морковные паровые.....	1
--------------------------------	---

Котлеты морковные запеченные.....	2, 5, 7/10
Котлеты из тыквы с яблоками жареные.....	2, 7/10, 11, 15

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Желе молочное.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
Желе из чая.....	2, 4
Компот из свежих фруктов.....	5, 7/10, 11, 15

НАПИТКИ

Чай.....	1, 2, 4, 5, 7/10, 11, 15
Кофе натуральный с молоком.....	2, 5, 7/10, 11, 15
Какао с молоком.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
Сок яблочный.....	2, 5, 7/10, 11, 15
Отвар шиповника с сахаром.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15

ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ПО НАЛИЧИЮ)

Хлеб белый.....	1, 2, 5, 11, 15
Хлеб серый.....	2, 5, 11, 15
Хлеб ржаной.....	5, 9, 11, 15
Хлеб докторский.....	2, 5, 7/10
Хлеб бессолевой.....	7/10
Булочки повышенной калорийности.....	1, 11, 15/141

Второй день

Номера диет

ЗАКУСКИ

Масло сливочное.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
Кефир № 1.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
Салат из тертой моркови.....	5, 7/10
Судак заливной в желе.....	1, 2, 11, 15
Икра баклажанная.....	2, 5, 7/10, 11, 15

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп перловый протертый молочный с протертыми овощами.....	1, 5
Суп картофельный на мясном бульоне.....	2, 11, 15
Бульон обезжиренный с манной крупой.....	4
Суп овсяный картофельный на овощном отваре со сметаной.....	5, 11, 15
Суп с яблоками и рисом.....	5, 7/10, 11, 15

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыбные

Судак паровой, фаршированный овощами.....	1, 5, 7/10
---	------------

Мясные

Фрикадельки с маслом.....	1, 4
---------------------------	------

Курица отварная с картофелем-морковным пюре.....	1, 2, 5, 11, 15
Курица отварная, затем поджаренная с вермишелью, соус сметанный.....	7/10, 11, 15
Рулет мясной жареный с вермишелью.....	2, 11, 15
Голубцы, фаршированные мясом и рисом, соус сметанный.....	5, 7/10

К р у п я н ы е и м у ч н ы е

Гречневая каша протертая с молоком.....	1
Рисовая каша на обезжиренном бульоне с маслом.....	4
Котлеты рисовые запеченные со сладким соусом.....	2, 5, 7/10, 11, 15
Рисовая запеканка с грибным соусом.....	2, 11, 15
Пирожки со свеклой и яблоками.....	5, 7/10, 11, 15

Я и ч н ы е

Яичница.....	2, 11, 15
Омлет паровой.....	1

Т в о р о ж н ы е

Пудинг творожный с рисом, соус-сметана.....	2, 5, 7/10, 11, 15
---	--------------------

О в о щ н ы е

Пюре картофельное с маслом.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
Оладьи капустно-яблочные.....	2, 5, 7/10, 11, 15
Котлеты картофельные запеченные.....	2, 5, 11, 15

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Желе ягодное.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
Желе чайное.....	4
Шарлот яблочный.....	2, 5, 7/10, 11, 15
Компот консервированный.....	2, 5, 7/10, 11, 15

НАПИТКИ

Чай.....	1, 2, 4, 5, 7/10, 11, 15
Чай с молоком.....	1, 2, 4, 5, 7/10, 11, 15
Отвар шиповника с сахаром.....	1, 2, 4, 5, 7/10, 11, 15
Сок яблочный.....	2, 5, 7/10, 11, 15

ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ (ПО НАЛИЧИЮ)

Хлеб белый.....	1, 2, 5, 11, 15
Хлеб серый.....	2, 5, 11, 15
Хлеб ржаной.....	5, 9, 11, 15
Хлеб докторский.....	2, 5, 7/10
Хлеб бессолевой.....	7/10
Булочки повышенной калорийности.....	1, 11, 15

141

Третий день

ЗАКУСКИ

Масло сливочное.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
Паштет из печени.....	2, 11, 15
Сырковая масса.....	2, 5, 7/10, 11, 15

Салат картофельный.....	5, 7/10, 11, 15
Студень.....	2, 11, 15

ПЕРВЫЕ БЛЮДА

Суп-крем со сметаной и гречками.....	1, 2
Суп слизистый ячневый на обезжиренном бульоне.....	4
Суп ячневый на овощном отваре со сметаной.....	5, 11, 15,
	143
Суп фруктовый с манными клецками.....	5, 7/10
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной.....	11, 15
Суп лапша молочный.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Р ы б н ы е

Зразы картофельные с рисом, рыбой и зеленью (на диету № 5 - запеченные) 2, 5, .11, 15	
Рыбные котлеты с гречневой кашей (на диету № 2 — каша протертая).....	2, 7/10, 11, 15

М я с н ы е

Зразы мясные, фаршированные протертым рисом, соус молочный (на диету № 1 — паровые, № 5 — запеченные).....	1, 5, 11, 15
Шницель рубленый с тушеной капустой.....	2, 11, 15
Беф-строганов с картофельным пюре из вареного мяса.....	5, 7/10, 11, 15
Мясное пюре с натертым чесноком.....	4

К р у п я н ы е и м у ч н ы е

Каша манная молочная.....	1, 2, 5, 7/10
Каша манная на обезжиренном бульоне с маслом.....	4
Пудинг манный запеченный с протертым творогом и сметаной.....	1, 2
Пудинг рисовый с изюмом.....	5, 7/10, 11, 15
Пирожки со свеклой и яблоками запеченные.....	5, 7/10, 11, 15

Я и ч н ы е

Яйцо всмятку.....	1, 2, 11, 15
Яичница глазунья с помидорами.....	2, 11, 15

Т в о р о ж н ы е

Пудинг творожный с морковью.....	1, 2, 5, 7/10, 11, 15
----------------------------------	-----------------------

О в о щ н ы е

Морковно-яблочный пудинг паровой с маслом.....	1, 5
Морковно-тыквенные котлеты (на диету № 5 — запеченные).....	2, 5, 7/10, 11, 15
Картофельные котлеты (на диету № 5 запеченные).....	2, 5, 7/10, 11, 15

144

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Кисель из шиповника.....	1, 2, 4, 5, 7/10, 11, 15
Компот из сушеных фруктов.....	5, 7/10, 11, 15

НАПИТКИ

Чай.....	1,2, 4, 5, 7/10, 11, 15
Чай с молоком.....	5,7/10, 11, 15
Молоко горячее.....	1, 2, 4, 5, 7/10, 11, 15
Сок томатный.....	2,5, 7/10, 11, 15

ХЛЕБНЫЕ ИЗДЕЛИЯ

Хлеб белый.....	1, 2, 5, 11, 15
Хлеб серый.....	2, 5, 11, 15
Хлеб ржаной.....	5, 9, 11, 15
Хлеб докторский.....	2, 5, 7/10
Хлеб бессолевой.....	7/10
Булочки повышенной калорийности.....	1, 11, 15

145

П р и л о ж е н и е №2

СЕМДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАЮЩИХСЯ ПО АБОНЕМЕНТУ¹

¹ Из опыта работы диетстоловой № 620 Свердловского района г. Москвы

ОБЕД	ЗАВТРАК И УЖИН
Первый день	
Диета № 1	
Яйцо всмятку Суп рисовый протертый молочный Котлеты мясные паровые с овощным пюре Чай с сахаром	Тефтели рыбные паровые с картофельным пюре Чай с лимоном
Диета № 2	
Суи-пюре картофельный на мясном бульоне Зразы картофельные с мясом, соус сметана Кисель из абрикосового сока	Котлеты из окуневого филе с картофельным пюре Чай с сахаром
Диета № 5	
Масло сливочное Борщ вегетарианский со	

2Floor studio

сметаной Мясо отварное, запеченное с картофельным пюре Молоко	Пудинг творожный с рисом Чай с молоком
Второй день	
Диета № 1	
Суп лапша молочная Котлеты паровые мясные с морковно-картофельным пюре Желе виноградное	Куры отварные с манной кашей Чай с молоком
146	
Диета №2	
Творог протертый со сметаной Рассольник из мелко рубленых овощей на мясном бульоне Пудинг морковно-яблочный протертый, запеченный Чай с сахаром	Омлет жареный Каша манная на бульоне Чай с сахаром
Диета № 5	
Салат из свеклы со сметаной Щи из свежей капусты вегетарианские Куры отварные с рисом Чай с сахаром	Запеканка гречневая с творогом Молоко
Третий день	
Диета № 1	
Суп манный молочный с гренками Омлет паровой с овощным пюре Чай с сахаром	Биточки мясные паровые с рисовой протертой кашей Чай с молоком
Диета №2	
Масло сливочное Суп-пюре гороховый на мясном бульоне Котлеты из трески с кашей рисовой Желе лимонное	Пудинг творожный с паровым рисом Чай с сахаром
Диета № 5	

Суп овощной вегетарианский со сметаной Биточки мясные запеченные с гречневой кашей Компот из свежих яблок	Сырники запеченные Рисовая каша Чай с сахаром
Четвертый день	
Диета № 1	
Суп-крем морковный Кролик отварной с лапшой отварной Чай с сахаром	Суп-крем морковный Кролик отварной с лапшой отварной Чай с сахаром 147
Диета №2	
Суп-пюре фасолевый на мясном бульоне Запеканка картофельная с мясом Желе вишневое	Блинчики с мясом Чай с молоком
Диета № 5	
Суп перловый вегетарианский со сметаной Шницель мясной отварной Запеканка с овощным пюре Молоко	Судак отварной с картофелем Чай с сахаром
Пятый день	
Диета № 1	
Суп рисовый протертый молочный Шницель мясной паровой с картофельным пюре Молоко	Творог протертый со сметаной Каша манная молочная Чай с сахаром
Диета №2	
Бульон с фрикадельками Вермишель с жареным мясным фаршем Чай с сахаром	Тефтели с овощным пюре Чай с молоком
Диета № 5	
Суп лапша молочная Мясо отварное, запеченное в морковно-	Филе окуневое отварное с гречневой кашей

картофельном пюре Чай с молоком	Чай с молоком
Шестой день	
Диета № 1	
Суп-крем овсяный Фрикадельки куриные паровые с овощным пюре Кисель из виноградного сока	Биточки мясные паровые с рисовой протертой кашей Молоко 148
Диета №2	
Суп лапша на мясном бульоне Оладьи из печени с картофельным пюре Какао с молоком	Биточки мясные жареные с рисовой кашей Пюре яблочное
Диета № 5	
Суп овощной вегетарианский со сметаной Курица отварная с картофелем Молоко	Морковь, тушенная с яблоками Каша рисовая молочная Чай с сахаром
Седьмой день	
Диета № 1	
Свекольник протертый со сметаной Фрикадельки паровые с рисовой кашей Мусс яблочный	Омлет паровой (из одного яйца) Каша гречневая протертая с молоком Чай с сахаром
Диета №2	
Суп-крем из зеленого горошка на мясном бульоне с гренками Котлеты жареные с гречневой кашей Чай с лимоном и сахаром	Филе окуневое с картофельным пюре Чай с сахаром
Диета № 5	
Суп овсяный молочный Голубцы с мясом и рисом Яблоко печеное	Пудинг манный с мясным пюре Чай с молоком

ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ И КАЛОРИЙНОСТЬ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ

Приводимые ниже данные составлены на основе «Таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов», изданных в 1954 г.

Питательная ценность приводится в 100 г продукта брутто, т. е. в сыром продукте вместе с отходами и отбросами. Числа показывают усвояемые пищевые вещества и соответственно их калорийность. Содержание в продуктах пищевых веществ показано в граммах с округлением до одной десятой; количество калорий округлено до целых единиц.

Так, например, в таблице показано по капусте белокочанной: белки — 1,2, жиры, углеводы — 3,6, калорий — 20, отходы — 20; это значит, что в 100 г неочищенной капусты (при отходах и отбросах в размере 20%) содержатся приведенные количества усвояемых организмом пищевых веществ, которые дают 20, калорий. Если на кухню поступил продукт, не соответствующий установленным кондициям, с более высоким процентом отходов, то питательная ценность 100г этого продукта будет меньше. Процент отходов приведен из «Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания».

Наименование продуктов	Содержание в 100 г продукта			Калорий	Процент отходов
	Белков, %	Жиров, %	Углеводо в, %		

Мука, крупа, макаронные изделия, хлеб, бобовые

Пшеничная мука 1-го сорта	9,3	1,0	70,0	335	—
Картофельная мука	0,7	—	80,5	333	—
Гречневая крупа	8,6	2,3	62,4	312	—
Манная	9,5	0,7	70,4	334	—
Овсяная крупа	9,1	6,0	61,0	343	—
Перловая крупа	6,3	1,1	68,4	317	—
Ячневая крупа	6,7	1,4	67,7	318	—
Пшено	8,4	2,3	65,4	324	—
Рис	6,5	0,9	72,8	Б34	—
Макаронные изделия	9,4	0,8	71,2	338	—
Горох	15,7	2,2	50,9	293	—
Фасоль	16,2	1,9	50,6	292	—
Кукурузные хлопья	12,7	1,2	69,4	348	—
Хлеб пшеничный 1-го сорта	6,7	0,7	46,9	226	—
Хлеб 2-го сорта	7,1	0,8	46,6	228	—
Городские батоны высшего сорта	6,3	2,1	48,2	243	—
Хлеб ржаной	4,7	0,7	39,2	187	—
Сухари пшеничные	8,6	1,4	65,0	315	—

Овощи, грибы

Картофель свежий	1,1	—	14,3	63	25
Морковь свежая .	0,9	—	6,3	28	20

Свекла свежая	0,1	—	7,1	33	20
Капуста белокочанная	1,2	—	3,6	20	20
Капуста квашеная	0,8	—	1,8	И	—
Лук репчатый свежий	1,7	—	7,5	38	16
Тыква	0,6	—	4,6	21	30
Кабачки	0,4	—	3,1	14	20
Баклажаны	0,9	—	4,0	20	5
Томаты (помидоры)	0,7	—	2,7	14	15
Огурцы свежие	0,6	—	1,6	9	20
Репка	0,7	—	4,8	23	25
Салат	0,9	—	2,2	13	28
Шпинат	2,2	—	2,1	18	26
Горошек консервированный	2,3	—	6,8	37	—
Горошек зелёный свежемороженый	4,9	—	10,3	62	—
Грибы белые свежие	2,5	0,3	3,3	26	24
Грибы белые сушеные	22,0	2,6	29,3	234	—

Плоды, ягоды, бахчевые, соки, орехи

Арбузы	0,3	—	4,0	17	48
Дыня	0,4	—	6,2	27	36
Яблоки сушеные	2,4	—	63,3	270	—
Яблоки свежие	0,3	—	7,2	31	30
Абрикосы свежие	0,4	—	9,5	40	14
Курага	3,2	—	68,6	2,9	—
Чернослив	2,6	—	46,6	201	25
Апельсин	0,6	—	6,1	28	25
Мандарины	0,6	—	6,7	30	26
Лимон	0,2	—	3,1	13	67
Виноград	0,5	—	13,1	56	4
Земляника садовая	0,7	—	7,5	34	15
Клюква	0,3	—	8,4	35	2
Смородина черная	0,8	—	11,7	51	2
Абрикосовый сок	0,4	—	14,4	61	—
Виноградный сок	0,3	—	18,1	75	—
Яблочный сок	0,4	—	11,6	49	—
Компот сухой	1,2	0,9	51,2	223	—
Изюм (без косточек)	2,5	—	62,0	260	—
Клюква	0,3	—	8,4	35	2
Орехи грецкие	6,1	24,5	5,3	279	55
Орехи фундук	6,4	30,4	4,6	328	50
Арахис	17,5	31,7	10,5	410	25

Молоко, молочные продукты и жиры

Молоко коровье	3,3	3,5	4,4	62	—
Молоко сухое (из цельного молока)	27,4	24,8	36,0	490	—
Молоко сгущенное с сахаром	7,1	8,6	54,9	334	—
Кефир	3,4	3,3	4,2	62	—
Простокваша	3,4	3,3	4,2	62	—
Сливки 20%-ной жирности	2,9	19,0	3,4	203	—

Сметана (1-й сорт)	2,9	28,5	2,5	287	—
Сметана (2-й сорт)	2,9	23,8	2,5	243	—
Сыр голландский (жирность 40 %)	19,9	18,4	2,3	261	8
То же (жирность 50%)	17,2	24,5	2,3	107	—
Сыр советский (жирность 45%)	19,4	22,4	4,1	305	—
Творог жирный	14,4	17,1	1,0	222	—
Творог обезжиренный	16,8	0,5	1,0	77	2
Масло сливочное	0,5	79,3	0,5	742	—
Масло топленое	—	94,0	—	875	—
Масло растительное	—	94,8	—	882	—
Маргарин сливочный	0,5	78,9	0,4	737	—

Мясо, мясные продукты, яйца

Баранина средней упитанности	11,7	11,0	—	150	28
Говядина средней упитанности.	14,1	7,0	—	123	26
Телятина тощая	13,3	0,3	—	57	30
Свинина обрезная	18,3	7,4	—	142	18
Кролик	14,3	5,0	—	106	30
Курица полупотрошенная 2-го сорта	8,4	2,0	—	53	56
Мозги мороженые	6,9	6,9	—	92	20
Печень говяжья мороженая	15,5	3,4	2,5	107	14
Язык говяжий	15,2	15,8	—	209	—
Колбаса вареная чайная	11,5	10,2	1,2	146	2
Яйца	10,3	10,9	0,4	151	14
Яичный белок	12,5	0,2	0,8	57	—
Яичный желток	15,4	27,6	0,5	321	—

Рыба и рыбные продукты

Судак свежий	8,6	0,3	—	38	52
Судак филе мороженый	16,9	0,7	—	76	6
Треска филе	13,4	0,3	—	62	14
Треска мороженая	13,2	0,3	—	56	21
Щука свежая	10,7	0,3	—	47	40
Карп свежий	9,1	1,9	—	56	40
Морской окунь филе	15,9	5,0	—	112	6
То же, с головой, непоротый	8,1	2,5	—	57	52
Белуга с. головой мелкая	7,4	2,9	—	57	54
Сельдь	8,0	6,9	—	96	52
Икра кетовая	30,0	12,4	—	239	—
Икра черная зернистая	25,4	14,6	—	240	—
Икра паюсная	34,2	16,4	—	293	—

Сахар, мед, варенье и пр

Сахар	—	—	98,9	406	—
Мед	0,3	—	77,2	318	—
Варенье земляничное	0,3	—	72,5	289	—
Повидло яблочное	0,3	—	60,9	251	—
Какао	20,1	18,8	38,2	414	—
Шоколад.	5,1	34,1	51,3	549	—

СОДЕРЖАНИЕ

От издательства	3
Общие сведения.....	5

Характеристика диет

Диета № 1.....	14
Диета № 2.....	16
Диета № 4.....	18
Диета № 5.....	20
Диета № 7/10.....	22
Диета № 9.....	24
Диета № 11.....	25
Диета № 15.....	25

Приготовление блюд

Супы.....	29
Супы на крупяном отваре с бульоном.....	30
1.Суп рисовый слизистый.....	30
2.Суп овсяный слизистый.....	31
3.Суп перловый слизистый.....	31
4.Суп манный слизистый.....	31
Супы на молоке.....	32
5.Суп манный молочный.....	33
6.Суп манный на цельном молоке.....	34
7.Суп рисовый молочный протертый.....	34
8.Суп перловый с овощами протертый.....	34
9.Суп рисовый молочный с крабами.....	35
10.Суп с тыквой молочный.....	35
Супы на овощном_отваре.....	36
Супы-пюре.....	37
11.Суп-пюре из картофеля.....	38
12.Суп-пюре из помидоров.....	38
13.Суп-пюре из разных овощей.....	39
Заправочные супы.....	40
14.Суп картофельный.....	40
15.Суп овощной с огурцами.....	41
16.Борщ с картофелем.....	41
17.Щи из свежей капусты.....	42
Супы на бульонах.....	42
Прозрачные супы.....	45
18.Бульон с яичными хлопьями.....	45
19.Бульон с мясными фрикадельками.....	45
20.Бульон с гренками.....	46
21.Бульонс вермишелью.....	46
22.Бульон с омлетом.....	46

154

23.Бульон с фрикадельками из трески.....	47
24.Суп-лапша на грибном бульоне.....	47
Супы-пюре.....	47
25.Суп-пюре из кукурузы.....	48
26.Суп-пюре из курицы.....	48
27.Суп-пюре из моркови.....	49
Заправочные супы.....	49
28.Борщ.....	50
29.Щи зеленые.....	50
Холодные супы.....	50
30.Окрошка мясная.....	51
31.Окрошка овощная.....	52
32.Свекольник из сырой свеклы.....	52
33.Щи зеленые.....	53
34.Борщ рыбный.....	53
35.Суп из сушеных и свежих фруктов.....	53
36.Суп фруктовый на отваре шиповника.....	54
37.Суп-пюре из абрикосов.....	54
Овощные блюда.....	55
Вареные и паровые блюда.....	56
38.Суфле морковное с творогом.....	57
39.Суфле кабачковое.....	58
40.Пюре картофельное.....	58
41.Пюре картофельное с морковью.....	58
42.Пюре картофельное со шпинатом.....	58
43.Пюре из тыквы с курагой.....	58
44.Морковь в молочном соусе.....	59
45.Капуста цветная отварная.....	59
46.Капуста припущенная.....	59
47.Тыква припущенная.....	60
48.Огурцы и салат, припущенные в сметане.....	69
	155
Запеченные и жареные блюда.....	60
49.Голубцы овощные.....	62
50.Пюре картофельное с морковью запеченное.....	62
51.Кабачки, запеченные в сметане.....	63
52.Крокеты картофельные запеченные.....	63
53.Картофельная ватрушка с творогом.....	63
54.Тыква с курагой на сковороде.....	64
55.Котлеты морковные с яблоками.....	64
56.Котлеты капустные с яблоками.....	65
57.Оладьи капустные с сыром.....	65
58.Котлеты картофельные со сметаной.....	65
59.Котлеты свекольные.....	66
Холодные блюда.....	66
60.Салат зеленый.....	67
61.Салат зеленый с помидорами и огурцами.....	68
62.Огурцы в сметане.....	68
63.Салат- бессолевой (вариант I).....	68

64.Салат бессолевой (вариант II).....	68
65.Салат из помидоров и яблок.....	69
66.Салат из моркови с курагой.....	69
67.Салат из моркови с яблоками.....	70
68.Салат из редиса.....	70
69.Салат овощной.....	70
70.Винегрет.....	71
71.Пюре морковное со сметаной.....	71
72.Пюре свекольное со сметаной.....	71
73.Салат с мясом.....	72
74.Икра баклажанная.....	72
Крупяные и мучные блюда.....	73
Вареные и паровые блюда.....	74
75.Каша манная молочная.....	75
76.Каша манная на мясном бульоне.....	75
77.Каша гречневая протертая.....	75
78.Каша гречневая с молоком.....	76
79.Каша гречневая с луком и маслом.....	76
80.Каша гречневая с печенкой.....	76
81.Каша рисовая с тыквой.....	77
82.Каша рисовая с фруктами.....	77
83.Каша пшеничная с черносливом.....	78
84.Пудинг манный паровой с мясным пюре.....	78
85.Клецки манные со сметаной.....	78
86.Зразы рисовые паровые протертые.....	79
87.Вермишель отварная с сыром.....	79
88.Пюре из зеленого горошка.....	79
89.Пюре гороховое с картофелем.....	80
90.Мамалыга с творогом.....	80
	156
Запеченные и жареные блюда.....	80
91.Пудинг манный с мясным пюре запеченный.....	81
92.Крупеник гречневый.....	81
93.Лапшевник молочный.....	81
94.Биточки рисовые запеченные.....	82
95.Котлеты рисовые запеченные.....	82
96.Биточки перловые с творогом.....	82
97.Плов с морковью и изюмом.....	83
98.Оладьи из вермишели с творогом.....	83
99.Оладьи из муки.....	84
Холодные блюда.....	84
100.Запеканка рисовая с яблоками.....	84
101.Пудинг рисовый.....	85
102.Запеканка яблочная с сухарями.....	85
103.Котлеты рисовые в панировке (полуфабрикаты).....	85
104.Кулебяка с мясом и рисом.....	86

Творожные блюда.....	86
Вареные и паровые блюда.....	87
105.Суфле творожное.....	88
106.Вареники ленивые.....	88
107.Клецки из сыра.....	88
108.Пудинг творожный с морковью, паровой.....	89
\Запеченные и жареные блюда.....	89
109.Запеканка из творога.....	89
110.Сырники с морковью жареные.....	90
111.Сырники с морковью запеченные.....	90
112.Сырники с картофелем жареные.....	90
113.Блинчики с творогом запеченные.....	91
Холодные блюда.....	91
114.Творог со сметаной и сахаром.....	91
115.Творог протертый с молоком.....	92
116.Зразы творожные с изюмом.....	92
117.Крем творожный.....	92
118.Масло сырное.....	93
119.Палочки сырные.....	93
Яичные блюда.....	93
Вареные и паровые блюда.....	94
120.Яйца вареные.....	94
121.Каша яичная.....	95
122.Каша из яичного порошка.....	95
123.Омлет паровой.....	95
124.Омлет паровой с морковью.....	96
125.Омлет, фаршированный мясом.....	96
	80
Запеченные и жареные блюда.....	96
126.Яичница глазунья с помидорами.....	97
127.Яичница с сыром.....	97
128.Омлет со сметаной.....	97
129.Омлет с морковью.....	98
130.Омлет с рисовой кашей.....	98
131.Оладьи яичные.....	98
Холодные блюда.....	99
132.Яйца, фаршированные селедкой.....	99
Мясные блюда.....	99
Вареные и паровые блюда.....	102
133.Котлеты мясные паровые.....	102
134.Котлеты мясные с чесноком.....	103
135.Котлеты из кролика паровые.....	103
136.Пудинг мясной.....	103
137.Колбаса с чесноком паровая.....	104
138.Говядина отварная.....	104
139.Курица отварная.....	104
140.Пюре мясное.....	105

141.Беф-строганов из отварного мяса.....	105
142.Кролик отварной.....	105
143.Язык отварной.....	105
144.Печенка отварная.....	106
145.Свинина отварная.....	106
146.Зразы картофельные с мясом.....	106
Запеченные, тушеные и жареные блюда.....	107
147.Мясо, запеченное в соусе.....	107
148.Мясо, запеченное в картофельном пюре.....	108
149.Котлеты, запеченные в картофельном пюре.....	108
150.Фрикадельки, тушеные в томате.....	108
151.Говядина, тушенная с черносливом.....	109
152.Шницель рубленый жареный.....	109
153.Оладьи из печенки жареные.....	109
154.Мясо отварное, жареное в сухарях.....	110
155.Голубцы с отварным мясом.....	110
156.Котлеты из кролика жареные.....	111
157.Зразы мясные, фаршированные кашей.....	111
Холодные блюда.....	111
158.Мясные фрикадельки заливные.....	112
159.Паштет из печенки.....	112
160.Паштет из кролика.....	112
161.Студень.....	113
Рыбные блюда.....	113
Вареные и паровые блюда	114
	158
162.Суфле рыбное паровое	114
163.Фрикадельки из трески паровые	115
164.Судак фаршированный паровой	115
165.Руллет рыбный паровой.....	116
166.Рыба отварная, соус польский.....	116
Запеченные, тушеные и жареные блюда.....	117
167.Тефтели из морского окуня.....	117
168.Котлеты рыбные запеченные.....	118
169.Треска, запеченная в соусе.....	118
170.Запеканка из рыбной икры.....	118
Холодные блюда.....	119
171.Фрикадельки рыбные заливные.....	119
172.Масло селедочное.....	119
173.Паштет, из рыбы.....	120
174.Крабы в сметане.....	120
175.Студень рыбный с протертой рыбой.....	120
Соусы.....	121
Соусы молочные и сметанные.....	121
176.Соус молочный жидкий.....	122
177.Соус молочный средней густоты.....	122

178. Соус молочный на картофельном крахмале.....	122
179. Соус сметанный с маслом.....	122
180. Соус сметанный без масла.....	123
181. Соус сметанный с мясным бульоном.....	123
182. Соус сметанный с хреном.....	123
Соусы на бульонах и овощных отварах.....	124
183. Соус рисовый.....	124
184. Соус на овощном отваре с яйцом.....	124
185. Соус на мясном бульоне с омлетом.....	125
186. Соус томатный на рыбном бульоне.....	125
187. Соус грибной.....	125
Яично-масляные соусы.....	126
188. Соус польский.....	126
189. Соус голландский.....	126
Сладкие блюда.....	127
Кисели.....	127
190. Кисель из черной смородины.....	128
191. Кисель из красной смородины.....	128
192. Кисель из клубники (садовой земляники).....	129
193. Кисель из кураги.....	129
194. Кисель из черники.....	129
195. Кисель из какао на воде.....	130
196. Кисель из желудевого кофе на воде.....	130
197. Кисель молочный.....	130
	159
Компоты.....	130
198. Компот из свежих яблок.....	131
199. Компот из сушеных фруктов.....	132
Желе, муссы и другие блюда.....	132
200. Желе клюквенное.....	132
201. Желе из черники.....	133
202. Желе из кефира.....	133
203. Мусс на манной крупе.....	133
204. Снежки.....	133
205. Бисквит.....	134
Напитки.....	134
Отвар шиповника.....	134
207. Квас из пшеничных отрубей с дрожжами.....	135
208. Какао с яичным желтком.....	135
209. Молоко с земляничным пюре.....	135
Специальные диетические блюда.....	136
Блюда из сухого гематогена.....	136
210. Печенка из гематогена.....	136
211. Бисквит из гематогена.....	137

Блюда из пресного соевого творога.....	137
212.Мясные котлеты с соевым творогом.....	137
213.Котлеты из соевого творога с яблоками.....	138
Блюда для больных диабетом.....	138
214.Картофельные фрикадельки в сметане.....	138
215.Морковные котлеты с творогом.....	139
Приложения.....	140

Макс Соломонович Маршак
ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Редактор А.А.Каганова
Худож.редактор Е.А.Радкевич
Техн. редактор Д.М. Медриш
Корректор Я.М. Марченко

Переплет, титул и заставки художника А. Я. Терещенко

Т 07705. Сдано в набор 25/III 1957 г. Подписано в печать 29/VII 1957 г.
Формат 70x1087з2. Печ. л. 6,85. Уч.-изд. л. 7,42- Тираж 60 000.
Заказ 263. Цена 5 р. 20 к.

Министерство культуры СССР.Главное управление полиграфической
промышленности. 2-я типография «Печатный Двор» имени
А.М. Горького, Ленинград, Гатчинская, 26.

Отпечатано с матриц в типографии № 11 УПП Ленсовнархоза
Ленинград, ул.Марата, 58 Заказ 172.