

## КАРТОФЕЛЬНО-ЯИЧНАЯ ДИЕТА

(25 г белка/сут)

### Ежедневное меню 1

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, кон- фитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба масла 10 г меда 20 г конфитюра 10 мл молока 10 г сахара Белок: 2,37 г	<b>Обед</b> Картофель, мелкорубле- ное яйцо («пашот»), то- матный соус, яблочный компот 300 г картофеля 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 20 г масла 5 г муки 20 г томатной пасты 20 мл кислых сливок или сгущенного молока, вода, соль, щепотка сахара 100 г яблок 10 г сахара, воды Белок: 14,95 г	40 г малобелкового поджаренного хлеба 15 г масла 10 мл сливок 5 г сахара Белок: 1,02 г
<b>2-й завтрак</b> Плод саго 150 мл фруктового сока (красного) 50 мл воды 20 г саго 15 г сахара Белок: 0,70 г	<b>Ужин</b> Салат из риса, хлеб, масло, чай 20 г риса, вода, соль, лук 30 г моркови 40 г шампиньонов 30 г майонеза 5 мл лимонного сока 3 г петрушки 60 г малобелкового хлеба 20 г масла 15 г сахара к чаю Белок: 4,39 г	
	<b>Полдник</b> Гренки, масло, кофе	

### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
9782	2336	23,43	115	292	1652	2356	193	483

### Плод саго

Фруктовый сок, воду и сахар смешать, заправить специями и поставит кипятить, добавить саго, прокипятить, перемешать и оставить пропитываться.

### Яйцо-«пашот»

Яйцо разбить в маленьком ковше, оттуда перелить в слегка подсоленную воду и оставить растекаться. По желанию можно слегка подкислить уксусом.

### Томатный соус

Приготовить светлую подболтку из масла, муки и томатной пасты, долить кислыми сливками и водой, прокипятить, приправить солью и щепоткой сахара.

### Салат с рисом

Воду с солью и луком довести до кипения, добавить рис и оставить дозревать, промыть и дать стечь. Смешать рис с разрезанными овощами и майонезом и приправить специями.

### Ежедневное меню 2

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, кон- фитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 15 г меда 20 г конфитюра 10 мл молока 10 г сахара Белок: 2,39 г	<b>Обед</b> Клецки из отварного картофеля, компот из слив 250 г картофеля 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 40 г картофельного крахмала, соль, мускатный орех 30 г растопленного масла 150 г компота из слив Белок: 12,23 г	20 г сахара Белок: 1,18 г
<b>2-й завтрак</b> Хлеб, масло, сыр, зеле- ный огурец, чай 40 г малобелкового хлеба 10 г масла 10 г сыра 30 г зеленого огурца 5 г сахара к чаю Белок: 2,75 г	<b>Полдник</b> Сливочный коктейль 5 г подсолнечного масла 30 мл сливок 80 мл апельсинового сока	<b>Ужин</b> Крестьянский завтрак, салат из зелени, хлеб, масло, чай 100 г вареного картофеля 15 г подсолнечного масла 10 г шпика 20 г лука, соль 20 г яйца 10 мл сливок, соль, перец 30 г зеленого салата соль, уксус, сахар 40 г малобелкового хлеба 10 г масла 15 г сахара к чаю Белок: 6,63 г

### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
10283	2457	25,19	124	297	1488	2303	253	500

### Клецки из отварного картофеля

Растертый отварной картофель поставить на холод или растереть охлажденный картофель. Из растертого отварного картофеля, муки,

крахмала, яиц и вкусовых приправ приготовить массу. Из этой массы обсыпанными мукой руками сформовать клецки. Клецки положить в кипящую, слегка подсоленную воду, вскипятить и оставить пропитываться. Подавать с растопленным маслом.

### Сливочный коктейль

Все приправы смешать (взбить) и подавать охлажденным.

### Крестьянский завтрак

Смешать яйцо со сливками и чайной ложкой воды. Приправить специями, залить приготовленный жареный картофель этой массой и оставить загустевать.

### Салат из зелени

Хорошо промыть зеленый салат и дать воде стечь. Приготовить маринад из растительного масла, уксуса, сахара и небольшого количества воды, затем залить маринадом салат и дать хорошо пропитаться.

## Ежедневное меню 3

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, кон- фитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г меда 20 г конфитюра 10 мл сливок 10 г сахара Белок: 1,89 г	<b>Обед</b> Картофель, натуральный омлет, цветная капуста, компот из малины 250 г картофеля 45 г яйца (1 маленькое яйцо) вода, соль, перец, лук 10 г подсолнечного масла 100 г цветной капусты, мускатный орех 15 г масла 8 г кукурузного крахмала вода, соль 100 г компота из малины Белок: 14,97 г	20 г масла 10 г сахара, щепотка пекарского порошка 60 мл воды 20 мл лимонного сока 7 г кукурузного крахмала 15 г сахара 30 мл взбитых сливок 10 мл сгущенного молока к кофе Белок: 3,27 г
<b>2-й завтрак</b> Хлеб, смалец с луком, красная свекла, чай 40 г малобелкового хлеба 15 г смальца 5 г лука 30 г красной свеклы 10 г сахара к чаю Белок: 1,38 г	<b>Полдник</b> Лимонные тартинки 30 г малобелковой муки	<b>Ужин</b> Хлеб, масло, чайная колбаса, апельсин, чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г чайной колбасы 120 г апельсина 10 г сахара к чаю Белок: 3,94 г

## Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
10285	2458	25,45	130	285	1535	2263	242	432

### Смалец с луком

Смалец растопить, припустить кусочки лука до золотисто-желтого цвета, заправить небольшим количеством соли. Или хлеб намазать смальцем. Распределить на нем кусочки лука, немного посолить.

### Омлет натуральный

Одно яйцо и одну столовую ложку воды хорошо перемешать с приправами. Вылить массу в разогретое масло, размешать ложкой и дать растечься на небольшом огне. Сложить пополам или свернуть трубочкой.

### Цветная капуста

Отварную цветную капусту залить приготовленным соусом из масла, кукурузного крахмала, муки и пряностей. Цветную капусту можно также приправить растопленным маслом.

### Лимонные тартинки

Приготовить сдобное (песочное) тесто. Тесто тонким слоем заложить в формочки для тартинки и выпекать. Добавить воду с кукурузным крахмалом, затем добавить лимонный сок. Посыпать сахаром. Еще горячую массу разрезать на кусочки. Намазать взбитыми сливками или охлажденным кремом.

## Ежедневное меню 4

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, кон- фитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г меда 20 г конфитюра 10 мл сливок 10 г сахара для кофе или чая Белок: 1,89 г	<b>2-й завтрак</b> Хлеб, масло, томат, чай 40 г малобелкового хлеба 15 г масла 50 г томата, лука 5 г сахара к чаю Белок: 1,28 г	30 г цветной капусты 30 г моркови 30 г сельдерея 5 г манной крупы 300 г картофеля 10 г кукурузного крахмала 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 30 г подсолнечного масла, соль, в случае надобности лук
	<b>Обед</b> Суп из овощей, карто- фельные оладьи, яблоч- ное пюре	

20 г сахара 150 г яблочного пюре 10 г сахара Белок: 14,55 г	15 г сахара 10 мл сливок 5 г сахара для кофе Белок: 1,79 г	20 г масла 15 г смальца 10 г сыра из цельного молока со сливками 150 г зеленых бобов 10 г подсолнечного масла 10 г лука, соль, уксус, бобы с зеленью, сахар 15 г сахара к чаю Белок: 6,20 г
<b>Полдник</b> Гренки, масло, земляника, кофе 40 г малобелкового поджаренного хлеба 5 г масла 100 г земляники	<b>Ужин</b> Хлеб, масло, смалец, сыр из цельного молока со сливками, салат из бобов, чай 80 г малобелкового хлеба	

#### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
11402	2726	25,71	142	315	2066	2737	262	453

#### Суп из овощей

Морковь, сельдерей и цветную капусту мелко нарезать, немного потушить в воде с небольшим количеством соли, добавить манную крупу.

#### Картофельные оладьи

Картофель очистить, натереть на терке, смешать с яйцом, кукурузным крахмалом, солью, при желании с луком. Картофельные оладьи выпекать в растопленном растительном масле.

#### Салат из бобов

Подготовленные бобы мелко нарезать, отварить с чабрецом в подсоленной воде, смешать с маринадом из небольшого количества воды (в которой варили бобы), подсолнечного масла, уксуса, соли и щепотки сахара. Добавить кусочки лука. Салат хорошо пропитать.

#### Ежедневное меню 5

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла	10 г меда 10 мл сливок 10 г сахара для кофе или чая Белок: 1,81 г	<b>2-й завтрак</b> Хлеб для диабетиков, масло, яблоки, чай 10 г хлеба для диабетиков 10 г масла
--	--	--

100 г яблок 5 г сахара к чаю Белок: 1,45 г	соль, уксус, тмин 5 г лука 2 г подсолнечного масла 10 г сахара Белок: 13,70 г	5 г подсолнечного масла 10 г шпика 20 г лука, соль 50 г кольраби, соль 10 г (ломтик) сыра 5 мл лимонного сока 10 г яйца 10 г панировочных сухарей из поджаренного малобелкового хлеба 15 г подсолнечного масла 40 г малобелкового хлеба 10 г масла 30 г редиса 10 г сахара к чаю Белок: 8,84 г
<b>Обед</b> Картофельное пюре, вареное яйцо, кисло-сладкий соус, салат из красной свеклы 250 г картофеля 30 мл сливок, вода 10 г масла, соль 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 10 г шпика 10 г кукурузного крахмала 5 г подсолнечного масла 5 г лука, пряностей 100 г красной свеклы	<b>Полдник</b> Рис с фруктами 5 г риса 10 г сахара 100 г компота из фруктов (вишня) Белок: 1,95 г	<b>Ужин</b> Жареный картофель, резаная кольраби «пошвейцарски», хлеб, масло, редис, чай 100 г картофеля

#### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
9118	2229	27,75	120	249	1466	2730	296	521

#### Картофельное пюре

Вареный картофель растолочь или размять, смешать со сливками и картофельным отваром, добавить масло и посолить.

#### Кисло-сладкий соус

Растолочь нарезанное кусочками сало, мелко нарезанный лук поджарить до золотистого цвета, добавить подсолнечное масло и кукурузный крахмал, пропитать. Наполнить приготовленным вегетарианским бульоном (компоненты: вода, соль, уксус, лавровый лист, тимьян) и приправить специями.

#### Салат из красной свеклы

Вареную красную свеклу нарезать кружочками, залить маринадом из растительного масла, соли, уксуса, тмина и щепотки сахара, смешать с кусочками хрена и лука.

## Рис с фруктами

Сваренный рис промыть холодной водой и дать стечь; опустить рис в компот из фруктов и сверху посыпать сахаром.

## Резаная кольраби «по-швейцарски»

Очищенную кольраби порезать на кружочки толщиной в 1 см, отварить в подсоленной воде. Сыр нарезать полосками, положить между кружками кольраби (если имеются поджаренные листочки кольраби, то их разбросать поверх сыра). Приготовленные так кружочки сбрызнуть лимонным соком, обвалить в сухарях, а затем обмакнуть во взбитые яйца. Поджаривать в растопленном масле или запечь в духовке. Вместо кольраби можно использовать также сельдерей, цветную капусту, тыкву или порей.

### Ежедневное меню 6

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, кон- фитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г меда 20 г конфитюра 10 мл сливок 10 г сахара для кофе или чая 80 мл воды Белок: 1,89 г	<b>Обед</b> Фаршированная капуст- та, лимонный крем 300 г картофеля 50 г моркови 50 г сельдерея 50 г порея 30 г масла соль, вода 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 30 мл лимонного сока 30 г сахара 8 г кукурузного крахмала Белок: 14,86 г	50 г крыжовника 30 г вишневого компота 30 г взбитых сливок 5 г ванильного сахара 10 мл молока для кофе 20 г сахара для кофе Белок: 3,60 г
<b>2-й завтрак</b> Суп со спаржей, грен- ки, масло 100 г спаржи, вода 10 г масла, соли 5 г кукурузного крахмала 40 г малобелкового хлеба 10 г масла Белок: 2,74 г	<b>Полдник</b> Тарталетки с фруктами, взбитые сливки, кофе 30 г малобелковой муки 20 г масла 10 г сахара, щепотка пекарского порошка	<b>Ужин</b> Хлеб, масло, яблочная паста с луком, марино- ванный огурец, чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г подсолнечного масла 10 г лука 40 г яблок, соль 60 г маринованного огурца 20 г сахара к чаю Белок: 2,16 г

### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
11317	2704	25,125	145	329	1498	2600	290	450

## Суп со спаржей (цветная капуста, козелец)

Очищенную спаржу размельчить и сварить. В воду добавить ку-  
курузный крахмал, немного соли, мускатный орех и щепотку сахара;  
смешать со сливочным маслом.

## Фаршированная капуста

Из кочана вырезать сердцевину, нафаршировать измельченными  
картофелем и овощами. Залить небольшим количеством кипящей под-  
соленной воды, чтобы она покрывала на четверть пальца. Сбрызнуть  
маслом и закрыть крышкой. Между слоями для вкуса добавить из-  
мельченные порей и сельдерей, тушить в масле.

## Лимонный крем

Сахар прокипятить с водой и добавить кукурузный крахмал и ли-  
монный сок.

## Тарталетки

Сделать песочное (сдобное) тесто из муки высшего качества, сли-  
вочного масла, сахара и щепотки пекарского порошка. Песочное тес-  
то положить в формочки, смазанные жиром, вдавить пальцем и вы-  
пекать. Украсить охлажденными сливками из кондитерского шприца.  
Вынутые из компота вишни распределить по тарталеткам, подавать со  
взбитыми сливками.

## Яблочная паста с луком

Кусочки лука выпарить в масле до золотисто-коричневого цвета,  
добавить измельченные яблоки, при непрерывном помешивании до-  
вести их до разваривания. Добавить соль.

### Ежедневное меню 7

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, кон- фитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла	10 г меда 20 г конфитюра 10 мл сливок 10 г сахара для кофе или чая Белок: 1,89 г	<b>2-й завтрак</b> Хлеб, томатное масло, дыня, чай 40 г малобелкового хлеба 15 г масла 10 г томатной пасты
--	---	---

120 г дыни 10 г сахара к чаю Белок: 1,75 г	100 мл сока смородины (красной) 50 мл воды 12 г кукурузного крахмала 10 г сахара Белок: 16,62 г	10 г сахара для кофе Белок: 3,09 г
<b>Обед</b> Картофель, шпинат, запеченное яйцо, пудинг с фруктовым соком 300 г картофеля 150 г шпината 5 г шпика 10 г лука соль, мускатный орех 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 5 г подсолнечного масла	<b>Полдник</b> Сливочное печенье, кофе 40 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г сахара, щепотка пекарского порошка 10 мл молока для кофе	<b>Ужин</b> Итальянский салат, хлеб, масло, чай 20 г яблок 50 г маринованного огурца 10 г подсолнечного масла 5 г сахара, соль, уксус, перец, лук, вода 40 г малобелкового хлеба 15 г масла 10 г сахара к чаю Белок: 2,22 г

#### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
9350	2235	25,57	102	295	1870	3190	360	450

#### Томатное масло

Бутербродное масло взбить с томатной пастой или с мелко нарезанными помидорами.

#### Шпинат

Хорошо промытый шпинат отварить и пропустить через мясорубку. Растопить кусочки шпика, выпарить в нем кусочки лука до золотисто-желтого цвета, добавить шпинат, варить до полной готовности; приправить мускатным орехом и солью.

#### Запеченное яйцо

Яйцо жарить в большом количестве масла.

#### Пудинг с фруктовым соком

Сок смешать с водой, прокипятить. Кукурузный крахмал размешать с холодной водой, взболтать с прокипяченной жидкостью, оставить кипятить (прокипятить еще раз) и приправить сахаром.

#### Сливочное печенье

Приготовить песочное сдобное тесто, сделать трубочки, на несколько часов поставить на холод, нарезать на лепешки и поставить в духовку на средний огонь.

#### Итальянский салат

Все приправы измельчить и смешать с маринадом, состоящим из воды (вернее, овощного отвара), соли, лука, уксуса, сахара, перца и растительного масла.

#### Ежедневное меню 8

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, конфитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 15 г меда 20 г конфитюра 10 мл молока 10 г сахара для кофе или чая 10 г шпика Белок: 2,39 г	<b>Обед</b> Картофель во фритюре, фаршированный перец, компот из персиков 300 г картофеля 30 г подсолнечного масла, соль 100 г сладкого перца 40 г помидора 20 г лука 10 г риса 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 10 г подсолнечного масла 150 г компота из персиков Белок: 15,60 г	120 мл воды 30 мл сливок 12 г кукурузного крахмала Белок: 0,70 г
<b>2-й завтрак</b> Хлеб, масло, салат из редьки, чай 40 г малобелкового хлеба 5 г масла 30 г редьки, соль 10 мл сливок 10 г сахара к чаю Белок: 1,35	<b>Полдник</b> Крем с карамелью 35 г сахара	<b>Ужин</b> Гренки «Хлеб гуляка», салат из моркови, чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 100 г яблок 5 мл лимонного сока 5 г сахара 10 мл сливок 10 г сыра 10 г подсолнечного масла, соль, уксус, щепотка сахара 15 г сахара к чаю Белок: 5,79 г

#### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
12075	2885	25,84	150	340	560	2779	328	536

### Салат из редьки

Натертую редьку смешать со сливками, солью и сахаром.

### Картофель во фритюре

Замороженные картофельные палочки положить во фритюр, выпекать до золотисто-желтого цвета и посыпать небольшим количеством соли.

### Фаршированный перец

Фрукт подготовить как обычно. Взять около 80 г от общего количества картофеля, запечь и растолочь. Кусочки шпика и лука слегка обжарить и посолить. Полученной массой наполнить плоды перца и запекать как обычно. Этот наполнитель можно использовать и для голубцов.

### Крем с карамелью

Кукурузный крахмал смешать со сливками и небольшим количеством воды. 30 г сахара нагревать при постоянном помешивании до появления светло-коричневого цвета, затем смешать с водой и заварить, при постоянном помешивании довести до кипения. Добавить кукурузный крахмал, смешанный со сливками и водой (см. выше), приправить остатками сахара.

### Гренки «Хлеб гуляка»

Нарезанные на кусочки яблоки выпарить в небольшом количестве масла. Смешать с лимонным соком, сахаром и сливками. Приготовить гренки из кусочков хлеба, обмазать их маслом. На гренки нанести яблочную массу. Сверху положить сыр и запечь в духовке на среднем огне.

### Салат из моркови

Морковь нарезать пилкой для хлеба тонкими кружочками, приправить солью, уксусом, сахаром и растительным маслом.

### Ежедневное меню 9

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, конфитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г меда 20 г конфитюра	10 мл сливок 10 г сахара для кофе или чая Белок: 1,89 г	40 г малобелкового хлеба 10 г масла 20 г сливочного творога укроп, соль 10 г сахара к чаю Белок: 3,17 г
<b>2-й завтрак</b> Хлеб, масло, творог с укропом, чай		

<b>Обед</b> Картофель в соусе, запеченное яйцо, салат из цикория 250 г картофеля 5 г масла 15 г шпика 20 г лука 10 г картофельной муки 40 мл сливок вода, соль, перец 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 3 г подсолнечного масла 100 г салатного цикория	соль 10 мл лимонного сока, сахар 2 г подсолнечного масла Белок: 14,00 г	10 мл молока для кофе 8 г сахара для кофе Белок: 3,00 г
<b>Полдник</b> Сливовый кекс, кофе 30 г малобелковой муки 20 г масла 10 г сахара щепотка пекарского порошка 80 г слив 10 г сахара		<b>Ужин</b> Хлеб, масло, ливерная колбаса, огурцы, чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г ливерной колбасы 60 г огурца 10 мл лимонного сока к чаю 10 г сахара к чаю Белок: 3,40 г

### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
10022	2392	25,46	126	277	1194	1861	207	458

### Творог с укропом

Творог перемешать с мелкорубленным укропом и немного посолить.

### Картофель в соусе

Растопить кусочки шпика в масле, выпарить в нем кусочки лука до золотисто-желтого цвета. Добавить картофельную муку и приготовить светлую подболтку, добавить воды, все это перемешать со сливками и приправить. Сварить картофель, нарезать кружками, положить в соус и прокипятить.

### Салат из цикория

Из приготовленного цикория вырезать горькую часть (стебель). Вымыть цикорий, проварить 4 минуты в слабо подсоленной воде. Дать стечь и нарезать соломкой. Смешать с маринадной подливкой, состоящей из лимонного сока, соли, сахара, растительного масла и при желании смешать с кусочками лука. Масло можно заменить сливками.

### Сливовый кекс

Приготовить бисквитное тесто, свернуть в трубочку, положить сливы без косточек внутренней стороной вверх. Запечь и посыпать саха-

ром. Сахар смешать с небольшим количеством корицы. Сливы можно заменить другими фруктами.

### Ежедневное меню 10

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, кон- фитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г меда 20 г конфитюра 10 мл молока 10 г сахара для кофе или чая Белок: 2,37 г	<b>Обед</b> Картофельный суп с яй- цом в тарелке, вишне- вый компот 300 г картофеля 50 г моркови 30 г сельдерея 10 г лука-порея 10 г лука репчатого 30 г шпика 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 10 мл сгущенного молока, воды 1 г петрушки, соль 100 г кислых вишен 15 г сахара Белок: 15,80 г	50 г апельсинов 15 г сахара лимонный сок Белок: 1,25 г
	<b>Полдник</b> Салат из фруктов 50 г яблок 50 г бананов	<b>Ужин</b> «Картофель герцогини», овощной салат, хлеб, смалец с луком, чай 100 г картофеля 20 г масла, соль мускатный орех 10 г яйца 100 г краснокочанной капусты 5 г подсолнечного масла 60 г малобелкового хлеба 30 г смальца 20 г лука, соль 20 г сахара к чаю и салату Белок: 6,38 г

### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
10620	2529	26,79	130	301	829	3098	266	520

### Картофельный суп

Мелко нарезать картофель, морковь, сельдерей, лук-порей. Варить до полной готовности в слабо подсоленной воде. Растопить кусочки шпика, довести кусочки лука до золотисто-желтого цвета и добавить их в суп. Приправить солью и небольшим количеством мелко нарезанной петрушки.

### Яйцо в стрелке

Взбить яйцо со сгущенным молоком, добавить 1 столовую ложку воды, петрушку и соль. В смазанную жиром форму вылить полученную смесь, варить на пару до готовности, нарезать тонкими ломтиками при подаче к супу.

### Салат из фруктов

Соответствующим образом подготовленные фрукты нарезать кружками или кубиками, приправить сахаром и лимонным соком.

### «Картофель герцогини»

Изготовить плотную массу из вареного картофеля, молока, масла и пряностей. Вылить на смазанный жиром противень, смазать взбитым яйцом и запекать на среднем огне.

### Салат из краснокочанной капусты

Капусту нарезать соломкой, обдать кипятком, содержащим пряности, прокипятить. Охлажденный салат залить растительным маслом.

### Смалец с луком

Смалец растопить, выпарить в нем лук до золотисто-желтого цвета, приправить солью.

### Ежедневное меню 11

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, мар- мелад, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 15 г меда 20 г мармелада 10 мл молока 10 г сахара для кофе или чая 2 столовые ложки воды соль Белок: 2,42 г	10 г томатной пасты или 40 г помидоров 2 г лука 8 г малобелковой муки 20 мл сливок вода, соль, щепотка сахара Белок: 2,00 г	5 г малобелковой муки вода, соль, щепотка сахара 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 5 г подсолнечного масла 5 г шпика 100 г яблок вода, сахар
	<b>Обед</b> Картофель, тушеные овощи, яичница-бол- тунья, печеные яблоки с ванилью 300 г картофеля 70 г моркови 50 г спаржи 30 г зеленых бобов 15 г масла	10 г мармелада 20 мл сливок 80 мл воды 10 г кукурузного крахмала 15 г сахара Белок: 15,67 г

сдобного теста, кофе 30 г малобелкового хлеба 20 г масла 15 сахара пекарский порошок 10 мл молока для кофе 10 г сахара для кофе Белок: 2,52 г	<b>Ужин</b> Хлеб, масло, чайная колбаса, компот из ананасов, чай 80 г малобелкового хлеба 25 г масла	15 г чайной колбасы 80 г компота из ананасов 10 мл лимонного сока для чая 10 г сахара для чая Белок: 3,72 г
--	---	---

#### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
11333	2708	26,33	137	328	625	2483	235	486

#### Суп из помидоров

Кусочки лука и томатную пасту припустить в растопленном масле, добавить немного муки, разбавить водой и сливками, приправить солью и одной щепоткой сахара.

#### Тушеные овощи

Морковь и зеленые бобы измельчить и проварить в соленой воде. Кусочки спаржи вскипятить. Приготовить подливку из масла и муки, добавить небольшое количество овощного отвара, варить до готовности, смешать со сцеженными овощами, приправить солью, щепоткой сахара и порезанной петрушкой.

#### Яичница-болтунья

Кусочки шпика потушить до золотисто-коричневого цвета, добавить масло. Яйцо взболтать с водой и солью, добавить мускатный орех, вылить смесь в горячий жир. Снять со сковороды. Яичница-болтунья должна быть мягкой и нежной.

#### Печеные яблоки с ванилью

Из очищенных яблочек вырезать сердцевину и варить в небольшом количестве сахарной воды. В смесь воды и сливок добавить кукурузный крахмал и приправить ванилью и сахаром. Подавать в горячем виде, наполнив яблоки мармеладом.

#### Печенье из песочного сдобного теста

Приготовить песочное сдобное тесто из муки, масла, сахара и щепотки пекарского порошка, вырезать разнообразные фигурки, сбрызнуть водой, посыпать сахаром и выпечь в печи.

### Ежедневное меню 12

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, конфитюр, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 10 г меда 20 г конфитюра 10 мл сливок 10 г сахара для кофе или чая Белок: 1,89 г	<b>Обед</b> Салат из теплого картофеля, вареное яйцо, фруктовый суп (суп с фруктовым соком) 300 г картофеля 20 г лука 50 г огурца 50 г яблок 20 г шпика 10 г подсолнечного масла 20 мл сгущенного молока 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 150 мл фруктового сока вода 8 г кукурузного крахмала сахар Белок: 15,35 г	15 г меда 10 мл молока для кофе 10 г сахара для кофе Белок: 1,53 г
<b>2-й завтрак</b> Хлеб, масло, салат из кольраби, чай 40 г малобелкового хлеба 10 г масла 60 г кольраби соль 5 мл лимонного сока 10 мл сливок щепотка сахара 10 г сахара к чаю Белок: 1,15 г	<b>Полдник</b> Гренки, масло, мед, кофе 40 г малобелкового хлеба 10 г масла	<b>Ужин</b> Картофельные оладьи, компот из черники (голубики), хлеб с луком-пореем, чай 150 г очищенного картофеля 5 г картофельной муки 15 г подсолнечного масла сахар, соль 100 г компота из черники (голубики) 40 г малобелкового хлеба 10 г масла 3 г лука-порея 5 мл лимонного сока для чая 10 г сахара для чая Белок: 5,02 г

#### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
10393	2977	25,94	115	327	625	2981	258	497

#### Салат из кольраби

Промытую и очищенную кольраби нарезать соломкой, смешать с невзбитыми сливками и лимонным соком, приправить солью и по желанию щепоткой сахара.

#### Салат из теплого картофеля

Картофель сварить, очистить и нарезать тонкими кружочками. Распотить кусочки шпика, добавить подсолнечное масло, поджарить в



нем кусочки лука до золотисто-желтого цвета. Добавить кусочки огурцов и яблок, заправить сгущенным молоком, приправить солью, перцем, уксусом и сахаром. Все перемешать.

### Суп с фруктовым соком

Фруктовый сок и воду довести до кипения, добавить замешанный в холодной воде кукурузный крахмал. Приправить сахаром.

### Картофельные оладьи

Картофель очистить, натереть на терке, картофельный сок не выливать, а перемешать с небольшим количеством лука, заправить щепоткой соли. Из полученного теста жарить маленькие оладьи.

### Хлеб с луком-пореем

Хлеб намазать маслом, посыпать мелко нарезанным луком-пореем и немного сверху посолить.

## Ежедневное меню 13

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, желе, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 15 г меда 15 г желе 10 мл молока 10 г сахара для кофе или чая Белок: 2,37 г	<b>Обед</b> Густой суп из зеленых бобов, апельсиновый крем 250 г картофеля 150 г зеленых бобов 10 г подсолнечного масла 10 г масла чабер садовый 45 г яйца (1 маленькое яйцо) 100 мл апельсинового сока (отжатый сок)	5 г сахара Белок: 5,83 г
	<b>Полдник</b> Пареные яблочные дольки, взбитые сливки 100 г яблок 10 г сахара 20 мл взбитых сливок	<b>Ужин</b> Картофельная запеканка с перцем, хлеб, масло, чай 80 г картофеля 50 г стручков красного перца 5 г лука 10 г подсолнечного масла соль, по 1 щепотке красного перца, тмина чеснок 80 мл воды, соль 20 мл кислых сливок или сгущенного молока 5 г масла 40 г малобелкового хлеба 10 г масла 10 г яйца 10 г сахара к чаю Белок: 0,74 г
<b>2-й завтрак</b> Хлеб, масло, помидоры, чай 40 г малобелкового хлеба 10 г масла 50 г помидоров 10 мл лимонного сока к чаю 10 г сахара к чаю Белок: 1,28 г	1 г желатина 20 мл взбитых сливок 25 г сахара Белок: 16,43 г	

## Содержание веществ

Энергия	Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	мг	мг	мг	мг
8795	2095	26,65	100	267	376	2879	284
							521

### Густой суп из зеленых бобов

Зеленые бобы нарезать кусочками, добавить садовый чабер, поварить, добавить нарезанный кусочками картофель, все вместе варить до готовности, прибавить масло и немного посолить.

### Апельсиновый крем

Желток взбить с сахаром до появления пены, добавить апельсиновый сок и растворенный желатин. Как только образовавшаяся масса начнет застывать, добавить взбитый яичный белок и взбитые сливки.

### Пареные яблочные дольки

Яблоки очистить, вырезать сердцевину, нарезать колечками. Варить на пару, добавив в воду небольшое количество сахара, до готовности, заправить взбитыми сливками.

### Картофельная запеканка с перцем

Приготовленные стручки сладкого красного перца обварить кипятком, затем нарезать кусочками или полосками. Очищенный и промытый картофель нарезать ломтиками, мелко нарезанный лук обжарить в масле с добавлением приправ и все уложить слоями в форму для запекания. Взболтать сгущенное молоко или кислые сливки с яйцом и водой, залить ими полученную массу. Распределить поверху хлопья масла. Аккуратно поставить в предварительно нагретую духовку на умеренный огонь.

## Ежедневное меню 14

<b>1-й завтрак</b> Хлеб, масло, мед, мармелад, кофе или чай 80 г малобелкового хлеба 20 г масла 20 г меда 15 г мармелада 10 мл молока 10 г сахара для кофе или чая	Белок: 2,41 г	<b>Обед</b> Картофель, фрикассе из яиц, компот из клубники 200 г картофеля 25 г яйца 80 г козельца, спаржи или цветной капусты 20 г моркови 15 г масла 10 г малобелковой муки
<b>2-й завтрак</b> Хлеб, масло, чай 40 г малобелкового хлеба 10 г масла 10 мл лимонного сока к чаю 10 г сахара к чаю Белок: 0,80 г		

вода, соль 2 г лука 8 мл лимонного сока 5 г сахара 100 г компота из клубники Белок: 10,53 г	щепотка пекарского порошка 2 г картофельной муки, соль 10 г масла 10 г сахара корица 10 мл молока для кофе 10 г сахара для кофе Белок: 3,37 г	20 г масла 20 г фарша 40 г картофеля 10 г яйца 10 г шпика 10 г лука соль, перец 10 г подсолнечного масла 60 г ассорти в маринаде: 20 г цветной капусты, 10 г моркови, 10 г лука, 20 г огурцов 10 г сахара к чаю Белок: 8,68 г
<b>Полдник</b> Картофельный торт, кофе 60 г картофеля 15 г сахара 10 г масла для смазывания формы 10 г яйца	<b>Ужин</b> Хлеб, масло, жареные биточки, ассорти в маринаде, чай 80 г малобелкового хлеба	

#### Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Кальций	Фосфор
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг
9845	2353	25,79	114	297	451	2204	174	456

#### Фрикассе из яиц

Из масла и муки приготовить подболтку. Пополнить водой, добавить луковицу, дать вскипеть и проварить, непрерывно помешивая. Посолить, приправить лимонным соком и сахаром по вкусу. Добавить кусочки яиц и отварные овощи, все смешать.

#### Картофельный торт

Отварной охлажденный картофель натереть на крупной терке, хорошо размешать с картофелем сахар, яичный желток, картофельную муку и пекарский порошок. Влить взбитый белок. Массой заполнить смазанную жиром форму, посыпать сахаром и корицей, сверху распределить хлопья масла и запечь.

#### Жареные биточки

Поджарить кусочки шпика с луком. Хорошо перемешать отварной нарезанный соломкой картофель, фарш, яйца, приправы и охлажденные кусочки шпика с луком. Если масса с фаршем уплотнена, то надо добавить немного воды. Сделать биточки и поджарить как обыч-

но. Можно приготовить вместо поджаренных биточков мясной рулет, мясной пудинг или мясные трубочки. Для приготовления мясных трубочек нужна масса без шпика, которая обворачивается тонкими кусочками грудинки и поджаривается.

#### Ассорти в маринаде

Проварить в подсоленной воде поджаренную цветную капусту, кусочки моркови, лука и огурцов. Сделать маринад из овощного отвара, уксуса и щепотки сахара. Сваренные овощи залить приготовленным маринадом и дать хорошо пропитаться.