

ДИЕТА ДЛЯ ДИАЛИЗНЫХ БОЛЬНЫХ

Ежедневное меню 1

1-й завтрак Хлеб черный, масло, творог с луком, конфитюр 80 г хлеба 20 г масла 100 г творога 20 мл сливок 5 г лука 5 г подсолнечного масла 20 г конфитюра из клубники 10 мл сливок для кофе	10 г подсолнечного масла 35 г муки 10 г сахара	100 г компота из крыжовника
	Обед Рагу из кролика, картофеля, компот из крыжовника 100 г крольчатины 10 г подсолнечного масла 15 г шпика с прожилками 20 г маринованных огурцов 20 г сельдерея и моркови 5 г муки 100 мл воды 10 мл сливок 150 г вымоченного картофеля	Полдник Белый хлеб, масло, мед 40 г белого хлеба 10 г масла 10 г меда
2-й завтрак Омлет 60 мл молока 25 г яйца (половина яйца)		

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Фосфор	Кальций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
10390	2473	76	125	230	1405	1900	1038	435	940

Омлет

Все компоненты, кроме белка и сахара, смешать, чтобы получилась однородная масса. Белок взбить до появления «снега» непосредственно перед жаркой. В сковороде разогреть немного жира, вылить массу и дать растечься. Когда омлет подрумянится, перевернуть его на другую сторону, затем посыпать сахаром и свернуть трубочкой.

Рагу из кролика

Подготовленное для жарки мясо кролика поместить на один день в кислое молоко или пахту. Кролика натереть чесноком и солью, обжарить в горячем масле и шпике с кореньями, многократно облить и тушить до готовности. Для соуса приготовить подболтку из масла и

лука и залить жаркое. Добавить нарезанное кубиками мясо и нарезанный кубиками огурец, приправить сливками и пряностями, повторно прокипятить.

Салат из бобов

Вымоченные бобы в стручках варить до готовности в сменяемых неоднократно (до 10 раз) порциях воды. Дать стечь воде и залить маринадом из воды, уксуса, сахара, перца, растительного масла и мелко нарезанной луковицы. Готовый салат из бобов подавать без маринада! Отвар овощей не использовать!

Ежедневное меню 2

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов. Очищенную брюссельскую капусту вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов.

1-й завтрак Белый хлеб, масло, мед, вареное яйцо 80 г белого хлеба 20 г масла 30 г меда 50 г яйца (1 яйцо) 20 мл сливок для кофе	100 г говядины 10 г подсолнечного масла 5 г лука 5 г муки 100 мл воды 100 г брюссельской капусты, мускатный орех	Ужин Белый хлеб, масло, телячья ливерная колбаса, салат из домашней птицы, салат из цветной капусты 80 г белого хлеба 25 г масла 25 г телячьей ливерной колбасы 60 г бройлера 20 г сельдерея и моркови 20 г творога 2 г подсолнечного масла 20 г яблока пряности 100 г цветной капусты 5 г подсолнечного масла
2-й завтрак Блюдо из творога 100 г творога 20 мл молока 10 мл лимонного сока 10 г сахара	5 г подсолнечного масла 150 г вымоченного картофеля	
Обед Тушеная говядина, брюссельская капуста, картофель	Полдник Белый хлеб, масло, мармелад 40 г белого хлеба 10 г масла 20 г мармелада	

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево- ды	Натрий	Калий	Фос- фор	Каль- ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
9087	2153	83	105	205	600	1960	1105	290	890

Блюдо из творога

Творог тщательно перемешать с молоком, приправить сахаром и лимонным соком.

Тушеная говядина

Мясо с приправами быстро обжарить в разогретом растительном масле, добавить кубики лука, разбавить небольшим количеством воды, оставить пропитываться и снова разбавить, тушить до готовности. В сок жаркого (только 100 мл) добавить муку, приправить солью и перцем.

Брюссельская капуста

Вымоченную брюссельскую капусту проварить в 10 меняющихся порциях воды, отвар отлить. Когда капуста почти готова, потушить в растительном масле, приправить специями.

Салат из домашней птицы

Приготовленного бройлера проварить с пряностями и суповыми кореньями в сменяющихся не менее 10 раз порциях воды. Перемешать творог с растительным маслом, добавить измельченное яблоко, нарезанное куриное мясо, а также нарезанные коренья, и приправить специями.

Салат из цветной капусты

Вымоченную накануне цветную капусту проварить в сменяющихся друг друга порциях воды не менее 10 раз. Изготовить маринад из очень малого количества воды, пряностей и растительного масла, добавить цветную капусту. Подавать без маринада!

Ежедневное меню 3

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Морковь, спаржу, красную свеклу очистить накануне, нарезать и вымочить.

1-й завтрак	линый мед, творог	20 г масла
Белый хлеб, масло, пче-	80 г белого хлеба	30 г пчелиного меда

100 г творога 20 мл сливок для кофе	100 г куриной грудки 10 г масла 5 г муки	Полдник Фруктовые кексы 80 г фруктовых кексов
2-й завтрак Хлеб черный, масло, охотничья колбаса 40 г хлеба 10 г масла 35 г охотничьей колбасы 160 мл воды	100 мл воды 12 г яйца (¼ яйца) 40 г вымоченной спаржи 40 г вымоченной моркови лимон, сахар 80 г риса 10 г подсолнечного масла	Ужин Белый хлеб, масло, са- лями, вареное яйцо, са- лат из красной свеклы 80 г белого хлеба 25 г масла 50 г салями 50 г яйца (1 яйцо) 100 г вымоченной красной свеклы 5 г подсолнечного масла тмин, уксус, сахар
Обед Фрикассе из домашней птицы, рис вареный, ко- чаный салат	30 г кочанного салата 5 г сахара 10 мл лимонного сока	

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево- ды	Натрий	Калий	Фос- фор	Каль- ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
10253	2448	80	115	240	1550	1580	1065	260	860

Фрикассе из домашней птицы

Куриную грудку проварить с пряностями во многих водах. Из сливочного масла и муки приготовить светлую подболтку, смочить водой в количестве 100 мл (не бульон) и вскипятить. Смешать соус с яйцом, приправить лимонным соком и сахаром. Нарезанное куриное мясо, кружочки моркови и кусочки спаржи подать в этом соусе.

Блюдо из риса

Сварить рис, сразу промыть его кипятком, высыпать на сухую салфетку и протереть. В горшке разогреть растительное масло, дать рису немного распариться. Воду закипятить, добавить лавровый лист, лук и гвоздику, влить в рис и вскипятить еще раз. Кастрюлю закрыть плотно крышкой и варить около 20 минут в духовом шкафу или на слабом огне.

Кочанный салат

Приготовленный салат заправить маринадом из лимонного сока, очень небольшого количества воды и сахара.

Фруктовые кексы

Изготовить бисквитное тесто и украсить фруктами (смотря по условиям времени года).

Салат из красной свеклы

Нарезанную кружками красную свеклу проварить во многих водах (8–10 раз). Вынуть из отвара и опустить в маринад из воды, растительного масла, уксуса, сахара и нарезанного тмина. Подавать без маринада!

Ежедневное меню 4

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов. Цветную капусту также очистить накануне, нарезать розочками и вымочить.

1-й завтрак Белый хлеб, масло, кон- фитюр, сыр 80 г белого хлеба 20 г масла 30 г конфитюра 30 г камамбера 20 мл сливок для кофе	Обед Жареная печень, карто- фельное пюре, кочан- ный салат 100 г печени птицы 5 г муки 20 г подсолнечного масла перец 50 г лука 30 г кочанного салата 10 г сахара 10 мл лимонного сока 150 г вымоченного картофеля 50 мл молока	50 г бисквитного печенья 100 мл молока
2-й завтрак Хлеб черный, масло, картофель, поджарен- ный по-лионски, с лу- ком 40 г хлеба черного 10 г масла 35 г картофеля, поджаренного по- лионски, с луком	Полдник Бисквитное печенье, мо- локо	Ужин Белый хлеб, масло, вен- ские сосиски, салат из яиц, салат из цветной капусты 80 г белого хлеба 20 г масла 50 г венских сосисок 50 г яйца (1 яйцо) 10 г майонеза 30 г зеленого огурца уксус, перец, сахар 100 г вымоченной цветной капусты уксус, сахар, перец

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево- ды	Натрий	Калий	Фос- фор	Каль- ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
10000	2380	80	120	218	1595	1755	1190	495	800

Жареная печень

Птичью печень обвалить в муке и обжарить в разогретом растительном масле с обеих сторон, поперчить и немного посолить. Поджарить нарезанный кружочками лук и положить кружочки лука на печень (когда печень будет наполовину готова, заправить ее поджаренным луком).

Картофельное пюре

Вымоченный картофель отварить до готовности в достаточном количестве воды, слить воду, картофель растолочь или размять, добавить горячее молоко, тщательно перемешать и немного посолить.

Кочанный салат

Приготовленный салат заправить маринадом из лимонного сока, очень небольшого количества воды и сахара.

Салат из яиц

Осторожно положить яйца в кипяченую соленую воду. После закипания варить вкрутую 8–10 минут. Готовые яйца вынуть и сразу же положить в холодную воду, охладить их и очистить от скорлупы. Вареные вкрутую яйца нарезать кружочками. Перемешать майонез с мелко нарезанным огурцом и приправами, залить колечки вареных яиц.

Салат из цветной капусты

Вымоченную цветную капусту варить до готовности в многократно сменяемых водах. Вынуть розочки цветной капусты и приправить маринадом, изготовленным из 50 мл воды и пряностей. Отвар цветной капусты не использовать!

Ежедневное меню 5

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых 10 раз водах в течение 24 часов. Приготовленную белокочанную капусту прополоскать в многократно сменяемых водах. Отвар не использовать!

1-й завтрак Белый хлеб, масло, пче- линый мед, господская колбаса 80 г белого хлеба	25 г масла 30 г пчелиного меда 30 г господской колбасы 20 мл сливок для кофе	2-й завтрак Йогурт, соломка 100 мл йогурта 20 г виноградного сахара 10 г соломки
--	--	---

Обед Голубцы, картофель, блюдо из творога 80 г свинины 15 г яйца 20 г белого хлеба 10 г лука 150 г белокочанной капусты 15 г подсолнечного масла 5 г муки 10 мл кислых сливок 100 мл воды	150 г вымоченного картофеля 100 г творога 15 г конфитюра из клубники 10 г сахара 20 мл сливок	Ужин Белый хлеб, масло, яич- ница, кочанный салат 100 г белого хлеба 20 г масла 100 г яйца (2 яйца) 10 г маргарина 20 мл сливок лук-порей 50 г кочанного салата 5 г подсолнечного масла уксус, сахар, перец
	Полдник Белый хлеб, масло, кон- фитюр 40 г белого хлеба 10 г масла 20 г конфитюра	

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево- ды	Натрий	Калий	Фос- фор	Каль- ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
11010	2615	65	145	240	630	1630	900	360	755

Голубцы

Широко разложить два больших капустных листа, положить на них начинку, свернуть листья таким образом, чтобы не выпал фарш. Обжарить голубец в подогретом растительном масле со всех сторон, залить водой и потушить в закрытой кастрюле. Обвалить в муке, подмешанной к соусу с небольшим количеством воды, и приправить кислыми сливками и пряностями.

Блюдо из творога

Творог тщательно перемешать до пышности со сливками, с сахаром и конфитюром.

Яичница

Разбить два яйца и, перемешав со сливками и небольшим количеством соли, вылить в растительный маргарин, жарить до готовности. При подаче к столу посыпать луком-пореем.

Ежедневное меню 6

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Бобы очистить накануне, нарезать и вымочить.

1-й завтрак Белый хлеб, масло, варе- ное яйцо, конфитюр 80 г белого хлеба 20 г масла 50 г яйца (1 яйцо) 30 г конфитюра 20 мл сливок для кофе	речный салат 100 г говядины 20 г лука 15 г подсолнечного масла 5 г муки 100 мл воды перец, сладкий перец 70 г макарон отвар, мускатный орех 100 г огурцов 10 мл кислых сливок уксус, перец, сахар	Ужин Белый хлеб, масло, хо- лодное жаркое, охотни- чьи колбаски, салат из бобов 80 г белого хлеба 25 г масла 80 г говяжьего шницеля 30 г охотничьих колбасок 100 г вымоченных зеленых бобов 5 г лука 5 г подсолнечного масла перец, сахар
2-й завтрак Белый хлеб, масло, вет- чина, смоченная пивом 40 г белого хлеба 10 г масла 30 г ветчины	Полдник Оладьи 100 г оладьев	
Обед Гуляш, макароны, огу-		

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево- ды	Натрий	Калий	Фос- фор	Каль- ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
11150	2647	85	135	240	1050	1690	990	215	850

Гуляш

Нарезанное кубиками мясо проварить до полуготовности во многих водах, вынуть из бульона и хорошо прожарить в горячем масле. Быстро обжарить нарезанный лук. Затем облить мясо небольшим количеством воды (но не бульоном). Когда гуляш потушится до полуготовности, подлить еще немного жидкости, заправить перцем и паприкой и тушить до готовности. Сок жаркого долить до 100 мл жидкостью и подмешать муку.

Макароны

Макароны всыпать в кипящую воду и варить до готовности в 3–4 порциях воды, воду слить, быстро сполоснуть холодной водой, посыпать мускатным орехом.

Огуречный салат

Нарезанные соломкой огурцы (мелко нарезанные огурцы усваиваются лучше) промыть во многих водах и оставить постоять. Изготовить маринад из сливок, уксуса, перца и сахара, добавить огурцы.

Холодное жаркое

Свинину проварить до полуготовности во многих водах, вынуть из бульона и обжарить в небольшом количестве растительного масла до готовности.

Салат из бобов

Вымытые бобы проварить до готовности, меняя воду до 10 раз, с добавлением садового чабреца. Вынуть бобы из отвара и поместить в маринад из уксуса, воды, перца, растительного масла.

Ежедневное меню 7

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов.

1-й завтрак	100 г шницеля	90 г творога
Белый хлеб, масло, мармелад, сыр, камамбер	5 г муки	10 г манной крупы
80 г белого хлеба	15 г тертой булки	
20 г масла	10 г яйца, перец	Ужин
20 г мармелада	10 мл молока	Белый хлеб, масло, ветчина, птица в желе, кочанный салат
30 г камамбера	15 г подсолнечного масла	80 г белого хлеба
20 мл сливок для кофе	100 г вымоченной кольраби	25 г масла
2-й завтрак	5 г подсолнечного масла	30 г ветчины
Хлеб черный, масло, колбаса	пряности	60 г бройлера
40 г хлеба черного	150 г картофеля	лавровый лист
10 г масла		20 г вымоченной моркови
30 г колбасы	Полдник	70 мл воды
Обед	Творожный торт	2 г желатина
Шницель, обваленный в сухарях, блюдо из кольраби, картофель	10 г маргарина	20 г корнизионов
	25 г яйца (половина яйца)	30 г кочанного салата
	25 г сахара	2 г подсолнечного масла
	10 мл лимонного сока	10 мл лимонного сока
		5 г сахара

Содержание веществ

Энергия	Белки	Жиры	Углево-ды	Натрий	Калий	Фосфор	Кальций	Вода	
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мл	
9980	2378	88	125	205	1410	1700	1050	400	765

Шницель

Приготовление шницеля осуществляется как обычно, отличие заключается в ограничении соли.

Блюдо из кольраби

Вымоченную и нарезанную кольраби проварить в 8–10-кратно сменяемых порциях воды, отвар слить, и кружочки кольраби потушить в закрытой посуде в определенном количестве растительного масла и приправить.

Творожный торт

Маргарин и сахар хорошо перемешать до появления пены, не переставая перемешивать, добавить яичный желток, а затем последовательно друг за другом добавить творог и манную крупу с лимонным соком. В конце ввести взбитые яичные белки. Выпекать в смазанной жиром форме.

Птица в желе

Подготовленного бройлера проварить во многих сменяющихся водах с суповой зеленью, пряностями. В приготовленный со специями куриный бульон (70 мл) добавить растворенный набухший желатин, измельченное куриное мясо и нарезанные корешки; заполнив охлажденные промытые формочки, оставить остудить.

Кочанный салат

Подготовленный салат подавать с маринадом из растительного масла, уксуса, сахара и небольшого количества перца.

Ежедневное меню 8

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов.

1-й завтрак	80 г белого хлеба	30 г чайной колбасы
Белый хлеб, масло, пчелиный мед, чайная колбаса	20 г масла	20 мл сливок для кофе
	30 г пчелиного меда	

2-й завтрак Рисовый пудинг с яблоками 100 мл воды 30 г риса 100 г яблок 15 г сахара корица	10 г лука <i>перец</i> 50 г вымоченной моркови 50 г вымоченной цветной капусты 3 г подсолнечного масла пряности	с луком, салат из краснокочанной капусты 80 г белого хлеба 25 г масла 100 г языка 70 г творога 30 мл сливок 5 г лука 5 г подсолнечного масла 100 г вымоченной краснокочанной капусты 5 г подсолнечного масла Белый хлеб, масло, отварной язык, творог
Обед Яичница-глазунья, жареный картофель 100 г яйца (2 яйца) 5 г подсолнечного масла 150 г вымоченного картофеля 10 г подсолнечного масла	Полдник Бисквитное печенье 50 г бисквитного печенья	
	Ужин Белый хлеб, масло, отварной язык, творог	

Содержание веществ

Энергия		Белки		Жиры		Углеводы		Натрий		Калий		Фосфор		Кальций		Вода	
кДж	ккал	г	г	г	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мл	
10085	2400	65	123	238	790	1540	927	270	975								

Рисовый пудинг с яблоками

Яблоко промыть, очистить и нарезать кружочками, сварить в небольшом количестве сладкой воды, затем перемешать с выпаренным рисом и недолго варить на слабом огне, оставить набухать, приправить корицей и посыпать сахаром.

Жареный картофель

Вымоченный картофель проварить до готовности в достаточном количестве воды, слить воду, картофель остудить и нарезать кружочками. Разогреть подсолнечное масло, положить в него кружочки картофеля, нарезанный кубиками лук и, помешивая, поджарить до золотисто-желтого цвета, приправить перцем и небольшим количеством соли.

Салат ассорти

Очищенные овощи отварить во многих водах (до 10 раз). Приготовить маринад из малого количества воды с пряностями и растительным маслом, добавить измельченные овощи. Отвар не использовать!

Отварной язык

Язык промыть, залить кипятком и варить до готовности в подсоленной воде. Быстро обдать холодной водой, снять кожу и охлажденным нарезать кружочками.

Творог с луком

Творог перемешать с обильным количеством сливок и подсолнечным маслом, подмешать кубики лука, приправить небольшим количеством соли.

Салат из краснокочанной капусты

Приготовленную краснокочанную капусту мелко нарезать, ошпарить, меняя воду до 10 раз, оставить настояться, затем слить воду из кастрюли. Приправить краснокочанную капусту уксусом, сахаром, перцем и луком. После охлаждения добавить подсолнечное масло.

Ежедневное меню 9

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов. Бобы очистить накануне, нарезать и вымочить.

1-й завтрак Белый хлеб, масло, пчелиный мед, колбаса докторская 80 г белого хлеба/хлебец 20 г масла 30 г пчелиного меда 30 г докторской колбасы 20 мл сливок для кофе	ный пудинг с карамелью 100 г говяжьего филе 10 г подсолнечного масла <i>перец, сладкий красный перец</i> 100 г вымоченных зеленых бобов 10 г масла 150 г вымоченного картофеля 10 г кукурузного крахмала 100 мл молока 30 г сахара 30 г взбитых сливок	40 г белого хлеба 10 г масла 20 г мармелада
2-й завтрак Хлеб черный, масло, салями 40 г хлеба черного 10 г масла 20 г салями		
Обед Говяжье филе, блюдо из бобов, картофель, холод-	Полдник Белый хлеб, масло, мармелад	Ужин Белый хлеб, масло, рубленая котлета, салат с помидорами и сыром 80 г белого хлеба 20 г масла 30 г говядины 30 г свинины 10 г хлеба черного 5 г лука <i>перец</i> 5 г подсолнечного масла 50 г помидоров 30 г сыра камембер <i>лук-резанец, пряности</i>

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево- ды	Натрий	Калий	Фос- фор	Каль- ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
10755	2550	78	130	245	1330	1700	910	390	680

Говяжье филе

Филе смазать маслом и жарить либо в гриле, либо на жароустойчивом противне и затем приправить.

Блюдо из бобов

Вымоченные зеленые бобы проварить до готовности во многих свежих водах, вынуть шумовкой. Растопить масло, влить его в обсушенные овощи, приправить специями и посыпать зеленой петрушкой.

Холодный пудинг с карамелью

Кукурузный крахмал гладко развести (без комочков) в 20 мл воды. Молоко довести до кипения. Сахар карамелизировать и смешать с горячим молоком. Затем молоко повторно довести до кипения, заправить замешанным кукурузным крахмалом, довести до готовности. Готовым холодным пудингом наполнить формочку, охладить и украсить гарниром из взбитых сливок.

Рубленая котлета

Пропустить через мясорубку говядину и свинину. Хлеб размочить, отжать, хорошо перемешать с мясной массой, кубиками лука, перцем и небольшим количеством соли. Сформовать котлету и поджарить в горячем масле.

Салат с помидорами и сыром

Помидоры и сыр нарезать, смешать, приправить луком-резанцем и перцем.

Ежедневное меню 10

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов.

1-й завтрак Белый хлеб, масло, свежий сливочный сыр, конфитюр 80 г белого хлеба 20 г масла 50 г свежего сливочного сыра 30 г конфитюра 20 мл сливок для кофе	салат из красной свеклы 100 г говядины 15 г подсолнечного масла 5 г муки 100 мл воды 5 г лука-резанца 150 г вымоченного картофеля 50 г вымоченной красной свеклы	5 г мармелада 100 г яблока
		Ужин Белый хлеб, масло, венские колбаски, заливное, салат из огурцов с бобами 80 г белого хлеба 25 г масла 50 г венских колбасок 75 г говядины (филе) 10 г лука 30 мл бульона 1 г желатина 20 г корнишенов
2-й завтрак Омлет с конфитюром 10 г сахара 50 г яйца (1 яйцо) 3 г муки 5 г подсолнечного масла 15 г конфитюра	2 г подсолнечного масла тмин, уксус, сахар перец 5 г лука	75 г говядины (филе) 10 г лука 30 мл бульона 1 г желатина 20 г корнишенов уксус, сахар 50 г огурца 50 г вымоченных зеленых бобов 2 г подсолнечного масла 5 г лука, уксус, перец
Обед Отварная говядина, луковый соус, картофель,	10 г яйца	

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево- ды	Натрий	Калий	Фос- фор	Каль- ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
10960	2610	75	143	235	885	1680	880	190	950

Омлет с конфитюром

Яичный желток взбить с сахаром до пены, добавить 5 г растительного масла, полученную смесь вылить на сковороду, которую поставить в подогретую духовку (сковорода должна быть горячей). Муку просеять через сито на смесь желтка с сахаром, в последнюю очередь аккуратно положить взбитый яичный белок. Массу поместить в

предварительно нагретую сковороду и оставить застывать. Подавать в предварительно нагретой тарелке.

Отварная говядина с луковым соусом

Подготовленное мясо отварить с приправами в 10-кратно сменяемых порциях воды. Изготовить подболтку из растительного масла и муки, разбавить водой, повторно довести до кипения, приправить специями, дополнить нарезанным кружочками или кубиками мясом. Перед подачей к столу добавить лук-резанец.

Салат из красной свеклы

Подготовленную красную свеклу отварить в 10-кратно сменяемых порциях воды. Изготовить маринад из небольшого количества пряностей, отвара, лука и растительного масла. Добавить нарезанную кружочками или кубиками красную свеклу. Подавать на стол без маринада!

Яблоко в тесте

Замесить песочное тесто. Тесто раскатать и нарезать на квадраты. В середину квадрата положить очищенное яблоко с удаленной сердцевинкой. Углубление в яблоке начинить мармеладом, и после этого яблоко уложить в тесто. Четыре угла квадрата соединить между собой. Изделие смазать взбитым яйцом и выпекать около 25 минут при средней температуре до золотисто-желтого цвета.

Заливное

Говядину отварить с пряностями и луком, меняя воду до 10 раз. Растворить желатин, налить немного светлого бульона с приправами в формы для заливного или в тарелки. Добавить нарезанное кубиками мясо и мелко нарезанные огурцы.

Салат из огурцов с бобами

Приготовить отвар из подготовленных бобов, меняя воду не менее 10 раз. Смешать вынутые из воды бобы с нарезанными кружочками огурцами. Прибавить мелко нарезанный лук, пряности и растительное масло, приправить специями.

Ежедневное меню 11

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов.

1-й завтрак Белый хлеб, масло, творог, пчелиный мед 80 г белого хлеба 20 г масла 100 г творога 5 г подсолнечного масла 30 г пчелиного меда 20 мл сливок для кофе	Обед Жареная рыба, картофельный салат, компот из вишни 100 г рыбы 10 г лимона 10 г муки 10 г подсолнечного масла пряности 150 г вымоченного картофеля 10 г лука 30 г зеленого огурца 15 г майонеза пряности 100 г компота из вишни	Полдник Сухари, масло 30 г сухарей 10 г масла
2-й завтрак Соломка, масло, компот из клубники 20 г соломки 10 г масла 100 г компота из клубники		Ужин Белый хлеб, масло, кровяная колбаса, сарделька, зеленый огурец 80 г белого хлеба 25 г масла 50 г кровяной колбасы 100 г сарделек 5 г подсолнечного масла 50 г огурца

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углеводы	Натрий	Калий	Фосфор	Кальций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
10825	2570	70	145	230	1550	1900	980	265	750

Жареная рыба

Рыбу готовят по системе «три П»: почистить, подкислить, слегка посолить. Обвалить в муке, положить на нагретую с растительным маслом сковороду и жарить на слабом огне. Подавать с лимоном.

Картофельный салат

Вымоченный картофель отварить, меняя воду не менее 10 раз. Слить воду. Вареный картофель нарезать кружочками или кубиками, добавить нарезанный кубиками огурец. Приготовить маринад из воды, уксуса, сахара, перца и кубиков лука, полить им картофель. Дать хорошо пропитаться, маринад слить и смешать с майонезом.

Жареная сарделька

Сардельку ошпарить и поджарить в горячем растительном масле.

Ежедневное меню 12

1-й завтрак Белый хлеб, масло, мармелад, вареная ветчина 80 г белого хлеба 20 г масла 20 г мармелада 30 г ветчины 20 мл сливок для кофе	ле, фаршированный сладкий перец, компот из клубники со сливками 100 г филе из свинины 5 г подсолнечного масла перец, сладкий перец 70 г риса 10 г лука 50 г сладкого перца 10 г подсолнечного масла 140 мл воды 100 г компота из клубники 20 г взбитых сливок	Полдник Йогурт, соломка 100 мл йогурта 20 г соломки
2-й завтрак Творог с ванилью 100 г творога 20 г сахара 20 мл сливок ванильный сахар		Ужин Омлет, белый хлеб, масло, печеночный паштет 50 г муки 30 мл молока 70 мл воды 25 г яйца (1/2 яйца) 10 г подсолнечного масла 40 г белого хлеба 10 г масла 20 г печеночного паштета
Обед Филе из свинины в гри-		

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево-ды	Натрий	Калий	Фос-фор	Каль-ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
10250	2440	75	110	270	925	1640	1065	375	830

Творог с ванилью

Творог перемешать со сливками, приправить сахаром и ванильным сахаром.

Филе из свинины в гриле

Филе приправить паприкой, перцем и немного посолить. Смазать растительным маслом и довести до готовности в гриле или в духовке на грильной решетке.

Фаршированный сладкий перец

Мелко нарезанный лук и сладкий перец потушить в горячем растительном масле до готовности, долить водой, приправить пряностями. Промытому рису дать стечь на салфетки, растереть и вложить в стручки перца. Довести до готовности в духовке или на слабом огне.

Омлет

Замесить тесто из муки, молока, воды и яиц. Растительное масло разогреть на сковороде и выпечь омлет.

Ежедневное меню 13

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов. Морковь нарезать кружочками и вымачивать в течение 24 часов в 10-кратно сменяемых порциях воды.

1-й завтрак Белый хлеб, масло, пчелиный мед, творог с тмином 80 г белого хлеба 20 г масла 30 г пчелиного меда 80 г творога тмин 20 мл сливок для кофе	фель, салат из моркови 100 г говядины 10 г подсолнечного масла 5 г муки 20 г корнизонов 100 мл воды уксус, сахар, перец, лавровый лист 150 г вымоченного картофеля 100 г вымоченной моркови 5 г подсолнечного масла уксус	5 мл лимонного сока 15 г сахара 15 г яйца (1/3 яйца) 35 г творога 35 г муки 10 г растительного масла
2-й завтрак Соломка, масло, компот из вишни 20 г соломки 10 г масла 100 г компота из вишни		Ужин Вермишель с яйцом, салат из кочанной капусты 70 г вермишели 140 мл воды 50 г яйца (1 яйцо) 10 г маргарина 50 г салата из кочанной капусты
Обед Азу из говядины, карто-	Полдник Творог, запеченный гор-кой 5 г маргарина	5 г подсолнечного масла 10 мл лимонного сока 10 г сахара

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Углево-ды	Натрий	Калий	Фос-фор	Каль-ций	Вода
кДж	ккал	г	г	г	мг	мг	мг	мг	мл
10210	2435	72	118	255	525	1700	1010	270	930

Творог с тмином

Творог хорошо перемешать со сливками и тмином.

Азу из говядины

Говядину отварить с пряностями, постоянно меняя воду до 10 раз. Приготовить подболтку из растительного масла и муки, долить водой, повторно довести до кипения, приправить специями. Добавить мелко нарезанные огурцы и мясной фарш.

Салат из моркови

Вымоченную морковь довести до готовности в сменяемых не менее 10 раз порциях воды и поместить в маринад из пряностей и растительного масла; оставить пропитываться. Подавать без маринада!

Творог, запеченный горкой

Маргарин, сахар и яйцо взбить до пены, добавить творог, лимон и муку. Запекать в смазанной жиром форме, после охлаждения посыпать сахарной пудрой.

Салат из кочанной капусты

Приготовленный салат подавать с маринадом из подсолнечного масла, лимонного сока и сахара.

Ежедневное меню 14

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ!

Картофель очистить накануне, разрезать на мелкие части и вымачивать в сменяемых не менее 10 раз порциях воды в течение 24 часов.

1-й завтрак Белый хлеб, масло, мармелад, венские колбаски, печеночный паштет 80 г белого хлеба 20 г масла 30 г мармелада 50 г венских колбасок 25 г печеночного паштета 20 мл сливок для кофе	10 г масла 100 г яблок Обед Мясной рулет, блюдо из краснокочанной капусты, картофель 120 г полуфабриката мясного рулета 10 г шпика 5 г лука 15 г огурца	100 г вымоченной краснокочанной капусты 5 г подсолнечного масла 20 г яблок 5 г сахара 150 г вымоченного картофеля Полдник Хлеб черный, масло, пчелиный мед 40 г хлеба черного 10 г масла 15 г пчелиного меда
2-й завтрак Соломка, масло, яблоко 20 г соломки	15 г подсолнечного масла 5 г муки 100 мл воды	

Ужин Белый хлеб, масло, копченая колбаса, жареные тефтели, салат из сельдерея	80 г белого хлеба 25 г масла 40 г копченой колбасы 30 г говядины 30 г свинины	10 г лука, пряности 5 г подсолнечного масла 100 г вымоченного сельдерея уксус, лук, перец
---	---	--

Содержание веществ

Энергия		Белки	Жиры	Угле-	Натрий	Калий	Фос-	Каль-	Вода
кДж	ккал	г	г	ды	г	г	фор	ций	мл
11765	2780	75	170	215	1560	1990	945	255	1050

Мясной рулет

Полуфабрикат мясного рулета в виде кружочков посыпать перцем и немного посолить. Чтобы рулет получился сочным, покрыть его полосками шпика, кружочками лука и кубиками огурца, свернуть, закрепить рулет, сшив его иглой. Обвалить в муке и немного посолить. Запечь в горячем подсолнечном масле, добавить немного воды, слегка обжарить, снова долить воды и жарить до готовности.

Блюдо из краснокочанной капусты

Подготовленную вымоченную краснокочанную капусту довести до готовности в большом количестве воды, отварить, добавить кружочки яблок, затем обжарить до готовности в подсолнечном масле, приправить специями.

Жареные тефтели

Пропустить говядину и свинину через мясорубку, хорошо перемешать с яйцом, кубиками лука, солью и перцем. Сформировать тефтели и обжарить в горячем растительном масле.

Салат из сельдерея

Подготовленные нарезанные корни сельдерея проварить в сменяемых до 10 раз водах. Готовые кружочки корней сельдерея вынуть из отвара, дать стечь и залить маринадом из небольшого количества воды, растительного масла, уксуса и пряностей. Дать хорошо пропитаться, подавать без маринада!