

// Рекомендованный рацион питания

День 1

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ПОРЦИЯ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Каша овсяная с молоком без сахара с курагой и грецким орехом	200	Тарелка (0.8)	400	11	20	45
	Банан	80	Штука (0.5)	77	1	0	17
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			500 (25%)	14	21	64
11:00	Груша	200	Штука (2)	94	1	1	21
	Итого			94 (5%)	1	1	21
13:00	Суп с лапшой	100	Тарелка (0.4)	158	15	5	13
	Каша гречневая на воде рассыпчатая	150	Тарелка (0.6)	181	7	2	34
	Гуляш	80	Штука (0.8)	140	19	4	4
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	Штука (1)	62	1	5	3
	Компот яблочный	200	Стакан (0.8)	150	0	0	36
	Итого			689 (35%)	42	17	89
16:00	Ватрушка с творогом	80	Штука (1.3)	243	8	12	26
	Ряженка, 2.5%	150	Штука (1.5)	81	4	4	6
	Итого			324 (17%)	12	15	33
19:00	Запеканка из творога	150	Штука (1.5)	174	17	6	13
	Сметана, 15%	20	Штука (0.2)	32	1	3	1
	Персик	100	Штука (1)	45	1	0	10
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			275 (14%)	20	10	25
21:30	Кефир, 2.5%	150	Штука (0.8)	80	4	4	6
	Итого			80 (4%)	4	4	6
	Итого за сутки			1962 (100%)	93	67	238

// Рекомендованный рацион питания

День 2

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ПОРЦИЯ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Блинчики с творогом	180	Штука (0.9)	311	20	12	29
	Молоко, сгущенное, с сахаром, 5%, консерв.	30	Штука (0.3)	89	2	2	17
	Малина	70	Штука (1)	32	1	0	6
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			455 (24%)	24	15	54
11:00	Печенье овсяное	40	Штука (2.7)	157	3	7	20
	Компот абрикосовый	200	Стакан (0.8)	147	1	0	36
	Итого			304 (16%)	4	7	55
13:00	Борщ домашний	100	Тарелка (0.4)	102	6	6	4
	Паста с морепродуктами и сыром	150	Штука (0.8)	182	16	2	22
	Томаты, помидоры (грунтовые)	70	Штука (0.7)	17	1	0	3
	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Компот яблочный	200	Стакан (0.8)	150	0	0	36
	Итого			539 (28%)	25	11	79
16:00	Нектарин, сырой	200	Штука (2)	88	2	1	18
	Итого			88 (5%)	2	1	18
19:00	Капуста цветная или брокколи с яйцом и сыром	200	Тарелка (0.8)	401	30	27	7
	Чай с мятой	200	Чашка (1)	6	0	0	1
	Итого			408 (21%)	30	27	8
21:30	Кефир, 2.5%	200	Штука (1)	106	6	5	8
	Итого			106 (6%)	6	5	8
	Итого за сутки			1900 (100%)	90	66	222

// Рекомендованный рацион питания

День 3

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ПОРЦИЯ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Каша рисовая с молоком	220	Тарелка (0.9)	317	8	7	56
	Яйцо куриное, цельное, приготовленное, сваренное вкрутую	50	Штука (1)	78	6	5	1
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			418 (22%)	15	13	59
11:00	Банан	150	Штука (1)	144	2	1	32
	Итого			144 (8%)	2	1	32
13:00	Суп с бобовыми (фасоль)	100	Тарелка (0.4)	50	2	1	7
	Рис отварной	120	Тарелка (0.5)	139	3	3	26
	Бефстроганов, говядина	100	Штука (1)	106	9	7	1
	Салат из капусты белокочанной	90	Штука (0.9)	73	1	5	7
	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Компот абрикосовый	200	Стакан (0.8)	147	1	0	36
	Итого			605 (32%)	17	18	91
16:00	Оладьи домашние	60	Штука (3)	160	3	7	19
	Молоко теплое с корицей	150	Штука (1.5)	88	5	4	8
	Итого			248 (13%)	8	11	27
19:00	Курица, тушенная, с овощами	210	Тарелка (0.8)	279	20	19	5
	Огурец, с кожицей, сырой	90	Штука (1)	14	1	0	3
	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Итого			382 (20%)	22	22	23
21:30	Кефир, 2.5%	200	Штука (1)	106	6	5	8
	Итого			106 (6%)	6	5	8
	Итого за сутки			1903 (100%)	71	70	240

// Рекомендованный рацион питания

День 4

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ПОРЦИЯ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Запеканка из творога	200	Штука (2)	232	23	8	17
	Молоко, сгущенное, с сахаром, 5%, консерв.	30	Штука (0.3)	89	2	2	17
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			344 (18%)	26	10	36
11:00	Апельсин	200	Штука (1)	86	2	0	16
	Итого			86 (4%)	2	0	16
13:00	Суп рассольник домашний	150	Тарелка (0.6)	98	4	3	13
	Рагу овощное	150	Тарелка (0.6)	131	3	5	17
	Котлеты из курицы	120	Штука (1)	181	19	8	8
	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Каша гречневая на воде рассыпчатая	100	Тарелка (0.4)	121	5	1	22
	Итого			621 (32%)	33	20	74
16:00	Ватрушка с творогом	100	Штука (1.7)	303	10	15	33
	Молоко теплое 2.5% с корицей	150	Штука (1.5)	88	5	4	8
	Итого			392 (20%)	14	18	41
19:00	Салат из свежих помидоров и огурцов	150	Штука (1.5)	92	1	8	4
	Омлет на молоке	150	Штука (1.5)	178	15	12	2
	Хлеб, пшеничный	40	Штука (1.3)	119	2	3	19
	Итого			390 (20%)	19	22	26
21:30	Ряженка, 2.5%	200	Штука (2)	108	6	5	8
	Итого			108 (6%)	6	5	8
	Итого за сутки			1940 (100%)	100	76	201

// Рекомендованный рацион питания

День 5

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ПОРЦИЯ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Каша овсяная из хлопьев "Геркулес"	180	Тарелка (0.7)	384	13	12	56
	Сыр, Российский, твердый, 29.5%	30	Штука (1.5)	109	7	9	0
	Хлеб, пшеничный	20	Штука (0.7)	60	1	2	10
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			576 (30%)	22	24	68
11:00	Банан	150	Штука (1)	144	2	1	32
	Итого			144 (8%)	2	1	32
13:00	Суп картофельный с перловой крупой	100	Тарелка (0.4)	55	1	1	10
	Биточки с рисом	150	Штука (1.5)	258	9	16	17
	Салат из капусты белокочанной	100	Штука (1)	81	1	5	7
	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Компот яблочный	200	Стакан (0.8)	150	0	0	36
	Итого			633 (33%)	13	25	85
16:00	Ряженка, 2.5%	150	Штука (1.5)	81	4	4	6
	Блинчики с творогом	80	Штука (0.4)	138	9	5	13
	Итого			219 (11%)	13	9	19
19:00	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Чай с мятой	200	Чашка (1)	6	0	0	1
	Винегрет овощной	150	Штука (1.5)	134	2	8	13
	Итого			230 (12%)	4	10	28
21:30	Кефир, 2.5%	200	Штука (1)	106	6	5	8
	Итого			106 (6%)	6	5	8
	Итого за сутки			1908 (100%)	61	74	239

// Рекомендованный рацион питания

День 6

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ПОРЦИЯ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Сырники из творога	200	Штука (2.5)	393	36	8	42
	Сметана, 15%	20	Штука (0.2)	32	1	3	1
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			449 (23%)	38	12	45
11:00	Груша	250	Штука (2.5)	118	1	1	26
	Итого			118 (6%)	1	1	26
13:00	каша, Пшеничная, рассыпчатая	200	Тарелка (0.8)	275	9	8	42
	Котлеты из курицы	100	Штука (0.8)	151	16	7	6
	Компот яблочный	200	Стакан (0.8)	150	0	0	36
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100	Штука (1)	62	1	5	3
	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Итого			727 (38%)	28	22	102
16:00	Шоколад молочный	30	Штука (6)	166	3	10	15
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			189 (10%)	4	11	18
19:00	Котлеты из курицы	100	Штука (0.8)	151	16	7	6
	Салат из моркови и кедровых орешков	120	Штука (1.2)	178	3	15	8
	Чай с мятой	200	Чашка (1)	6	0	0	1
	Итого			336 (17%)	19	21	16
21:30	Ряженка, 2.5%	200	Штука (2)	108	6	5	8
	Итого			108 (6%)	6	5	8
	Итого за сутки			1926 (100%)	95	72	214

// Рекомендованный рацион питания

День 7

ВРЕМЯ	ПРОДУКТ/БЛЮДО	МЕРА, ГР/МЛ	ПОРЦИЯ	ЭЦ, ККАЛ	Б, ГР	Ж, ГР	У, ГР
08:00	Каша пшениная с тыквой	250	Тарелка (1)	281	9	13	33
	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Сыр, Российский, твердый, 29.5%	30	Штука (1.5)	109	7	9	0
	Чай с молоком	200	Чашка (1)	23	1	1	2
	Итого			503 (26%)	19	25	50
11:00	Персик	200	Штука (2)	90	2	0	19
	Итого			90 (5%)	2	0	19
13:00	Суп рисовый	150	Тарелка (0.6)	64	1	1	12
	Картофель запеченный в сметанном соусе	150	Тарелка (0.6)	181	4	9	21
	Сыр, Российский, твердый, 29.5%	30	Штука (1.5)	109	7	9	0
	Хлеб, пшеничный	30	Штука (1)	89	2	2	15
	Чай с мятой	200	Чашка (1)	6	0	0	1
	Итого			450 (24%)	14	21	49
16:00	Яблоко печеное с творогом и медом	200	Штука (1)	210	9	2	38
	Чай с мятой	200	Чашка (1)	6	0	0	1
	Итого			216 (11%)	9	2	39
19:00	Сырники из творога	200	Штука (2.5)	393	36	8	42
	Сметана, 15%	20	Штука (0.2)	32	1	3	1
	Какао с молоком	200	Чашка (1)	117	6	5	11
	Итого			543 (28%)	43	16	54
21:30	Кефир, 2.5%	200	Штука (1)	106	6	5	8
	Итого			106 (6%)	6	5	8
	Итого за сутки			1908 (100%)	93	70	218

Бефстроганов, говядина (100г)

50 г.	Оковалок, нижн. часть, говядина, tri-tip, только мясо, обрезь до 0" жира, всех сортов, сырая	3 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)
4 г.	Лук, сырой	10 г.	Сметана, 20%
0.5 г.	Соль, столовая, поваренная	1 г.	пшеница, Мука, пшеничная, белая, для всех целей, необогащенная
1 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	1.5 г.	Томатное пюре, консервы
12 г.	Вода, водопроводная, улучшенная	2 г.	Петрушка, свежая зелень

1. Мясо порезать на куски толщиной в два пальца. Отбить. Порезать вдоль волокон на кусочки длиной не более 4-5 см.
2. Добавить пару столовых ложек муки и перемешать.
Оставить при комнатной температуре пропитываться солью и ароматами перца на 10-15 минут.
3. Лук нарезать небольшими кубиками.
4. Немного сливочного масла выложить на сковороду, разогреть на среднем огне. Мясо обжарить частями на сливочном масле, интенсивно помешивая, до побеления. Обжаренное откладывать в сотейник, масло добавлять на сковороду для каждой порции мяса.
5. На той же сковороде, добавив еще масла, обжарить лук до румяности.
6. Добавляем томатное пюре.
Обжариваем всё вместе еще 2-3 минуты и добавляем сметану.
7. Перекладываем соус к мясу. Тушим мясо в соусе до готовности мяса, под крышкой, на слабом огне.

Биточки с рисом (150г)

60 г.	Фарш, говядина, 70% мясо, 30% жир, сырой	6 г.	Хлеб, пшеничный
7.5 г.	Молоко, цельное, 3.25%	2.25 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира
0.75 г.	Соль, столовая, поваренная	1.5 г.	пшеница, Мука, пшеничная, белая, для всех целей, необогащенная
75 г.	Вода, водопроводная, улучшенная	22.5 г.	Рис, белый, короткозерный, сырой
15 г.	Яйцо куриное, цельное, сырое, свежее	30 г.	Сыр, Российский, твердый, 29.5%

- Отварить рис, чтобы он был рассыпчатым, заправить маслом.
Смешать мясной фарш с размоченным хлебом в молоке и мелко нарезанным луком. Добавить соль и яйцо.
Сформировать битки, обвалять в муке и обжарить на масле.
В форму для выпечки или глубокую сковороду выложить рис, поверх битки.
Посыпать сыром. Запечь в духовке 20 минут.

Блинчики с творогом (80г)

16 г.	Молоко, цельное, 3.25%	16 г.	Яйцо, куриное, целое
16 г.	пшеница, Мука	1.6 г.	Масло, сладко-сливочное, несоленое, 82.5%
2 г.	Сахар-песок	0.24 г.	Соль, столовая, поваренная
24 г.	Вода, водопроводная, питьевая	32 г.	Творог, "Крестьянский", 5%
8 г.	Сметана, 15%		

В теплой воде с молоком (35-40 градусов) растворяют соль, сахар, добавляют муку, яйца, хорошо вымешивают тесто до образования однородной массы и выпекают блинчики с одной стороны на раскаленной сковороде. Творог протирают. Подготовленный творог кладут на поджаренную сторону блина, заворачивают в виде конверта.

Блинчики с творогом (180г)

36 г.	Молоко, цельное, 3.25%	36 г.	Яйцо, куриное, целое
36 г.	пшеница, Мука	3.6 г.	Масло, сладко-сливочное, несоленое, 82.5%
4.5 г.	Сахар-песок	0.54 г.	Соль, столовая, поваренная
54 г.	Вода, водопроводная, питьевая	72 г.	Творог, "Крестьянский", 5%
18 г.	Сметана, 15%		

В теплой воде с молоком (35-40 градусов) растворяют соль, сахар, добавляют муку, яйца, хорошо вымешивают тесто до образования однородной массы и выпекают блинчики с одной стороны на раскаленной сковороде. Творог протирают. Подготовленный творог кладут на поджаренную сторону блина, заворачивают в виде конверта.

Борщ домашний (100г)

15 г.	Свекла, сырая	10 г.	Капуста, сырая
10 г.	Картофель	5 г.	Морковь, сырая
2 г.	Петрушка (корень)	3 г.	Лук, сырой
5 г.	Томатное пюре, консервы	20 г.	Сметана, 15%
60 г.	Вода, водопроводная, питьевая	50 г.	Говядина 1 категории, сырая

Мясо вымойте, положите в кастрюлю и залейте холодной водой.

Дождитесь, пока закипит, и варите ещё 20 минут. После закипания с помощью шумовки снимите лишнюю пену.

Свёклу очистите от кожуры, натрите на крупной тёрке и обжарьте на растительном масле.

Влейте немного мясного бульона и оставьте тушиться на медленном огне.

Мелко нашинкуйте лук и обжарьте на масле до золотистого цвета.

Добавьте морковь, влейте ещё немного бульона и тушите в течение 3–5 минут.

Очистите картофель, нарежьте кубиками, добавьте к бульону и дайте закипеть.

Затем добавьте мелко нашинкованную свежую капусту.

Варите до готовности.

Посолите и поперчите по вкусу.

В конце добавьте тушёную свёклу, зелень и лавровый лист.

Накройте кастрюлю крышкой и варите в течение 3–5 минут, после чего снимите с огня.

При подаче заправьте борщ сметаной.

Ватрушка с творогом (100г)

40 г.	Мука пшеничная высшего сорта	20 г.	Молоко, пастеризованное, 2.5%
10 г.	Сахар-песок	10 г.	Масло, сладко-сливочное, несоленое, 82.5%
40 г.	Творог, жирный, 18%	2 г.	Дрожжи прессованные (*эргостерин)
0.25 г.	Соль, столовая, поваренная	10 г.	Яйцо, куриное, целое
20 г.	Сметана, 15%		

В глубокую емкость выливаем молоко и ставим его подогреваться на плиту (не делайте молоко горячим, достаточно чуть теплее комнатной температуры). Добавляем в молоко сахар и дрожжи, взбиваем венчиком. В полученную смесь потихоньку, регулярно помешивая, засыпаем муку, добавляем сырые куриные яйца, сливочное масло, щепотку соли и замешиваем тесто.

Оставляем тесто в теплом месте на 15-20 минут, за это время оно должно подняться как минимум в два раза. Пока есть время предлагаю сделать начинку для ватрушек с творогом. Для этого смешиваем творог с сахаром и сметаной. Все тщательно перемешиваем до получения однородной сладкой массы. Так же в творог можно добавить изюм, орехи, цукаты и т.д.

Возвращаемся к тесту. Отщипываем от теста небольшие кусочки и делаем из них лепешки, которые выкладываем на противень, застеленный бумагой для запекания.

Из каждой лепешки делаем форму под ватрушку с углублением внутри и бортиками по кругу.

В каждую из получившихся формочек выкладываем начинку из творога и сметаны. Края ватрушки с творогом смазываем желтком, чтобы при запекании получился красивый и ровный «загар».

Отправляем противень в предварительно разогретую до 180°C духовку и выпекаем ватрушки с творогом в течение 25 минут. Через 25 минут достаем противень из духовки, даем ватрушкам остыть и выкладываем их на тарелку или в любую другую подходящую емкость. Все, ватрушки с творогом готовы.

Ватрушка с творогом (80г)

32 г.	Мука пшеничная высшего сорта	16 г.	Молоко, пастеризованное, 2.5%
8 г.	Сахар-песок	8 г.	Масло, сладко-сливочное, несоленое, 82.5%
32 г.	Творог, жирный, 18%	1.6 г.	Дрожжи прессованные (*эргостерин)
0.2 г.	Соль, столовая, поваренная	8 г.	Яйцо, куриное, целое
16 г.	Сметана, 15%		

В глубокую емкость выливаем молоко и ставим его подогреваться на плиту (не делайте молоко горячим, достаточно чуть теплее комнатной температуры). Добавляем в молоко сахар и дрожжи, взбиваем венчиком. В полученную смесь потихоньку, регулярно помешивая, засыпаем муку, добавляем сырые куриные яйца, сливочное масло, щепотку соли и замешиваем тесто.

Оставляем тесто в теплом месте на 15-20 минут, за это время оно должно подняться как минимум в два раза. Пока есть время предлагаю сделать начинку для ватрушек с творогом. Для этого смешиваем творог с сахаром и сметаной. Все тщательно перемешиваем до получения однородной сладкой массы. Так же в творог можно добавить изюм, орехи, цукаты и т.д.

Возвращаемся к тесту. Отщипываем от теста небольшие кусочки и делаем из них лепешки, которые выкладываем на противень, застеленный бумагой для запекания.

Из каждой лепешки делаем форму под ватрушку с углублением внутри и бортиками по кругу.

В каждую из получившихся формочек выкладываем начинку из творога и сметаны. Края ватрушки с творогом смазываем желтком, чтобы при запекании получился красивый и ровный «загар».

Отправляем противень в предварительно разогретую до 180°C духовку и выпекаем ватрушки с творогом в течение 25 минут. Через 25 минут достаем противень из духовки, даем ватрушкам остыть и выкладываем их на тарелку или в любую другую подходящую емкость. Все, ватрушки с творогом готовы.

Винегрет овощной (150г)

45 г.	Картофель	30 г.	Свекла, сырая
30 г.	Морковь, сырая	30 г.	Огурцы соленые
4.5 г.	Лук зеленый (перо)	7.5 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)
15 г.	Горошек зеленый, консервы		

Картофель и морковь отварить до готовности. Лук мелко нарезать.

Огурцы нарезать кубиками. Если капуста сильно соленая, ее промыть, мелко нашинковать.

Морковь нарезать кубиками. Свеклу нарезать кубиками.

Картофель нарезать кубиками.

Все смешать.

Заправить растительным маслом.

Гуляш (80г)

72 г.	Индейка, все виды, белое мясо, сырое	4.8 г.	Морковь, красная
4 г.	Томатное пюре, консервы	4 г.	пшеница, Мука
4 г.	Петрушка, свежая зелень	0.4 г.	Соль, столовая, поваренная

1. Мясо поджарить
2. Добавить оставшиеся ингредиенты, потушить 5 минут, добавить воды, довести до готовности.
3. Либо можете приготовить по своей технологии.

Запеканка из творога (150г)

120 г.	Творог, "Крестьянский", 5%	7.5 г.	Сметана, 20%
22.5 г.	Молоко, цельное, 3.25%	30 г.	Яйцо, куриное, целое
15 г.	Крупа, манная	15 г.	Вода, водопроводная, питьевая

1. Включить духовку.
Творог положить в миску (или сотейник), добавить сахар, манную крупу, яйцо.
2. Все перемешать до получения однородной массы.
3. Приготовленный лист или специальную сковороду смазать маслом, посыпать сухарями.
4. Приготовленную творожную массу разложить ровным слоем.
5. Сделать ножом красивую поверхность, смазать сметаной.
6. Форму поставить в духовку на среднюю полку, выпекать запеканку творожную до золотистости при температуре 190-200 градусов (около 30-40 минут).

Запеканка из творога (200г)

160 г.	Творог, "Крестьянский", 5%	10 г.	Сметана, 20%
30 г.	Молоко, цельное, 3.25%	40 г.	Яйцо, куриное, целое
20 г.	Крупа, манная	20 г.	Вода, водопроводная, питьевая

1. Включить духовку.
Творог положить в миску (или сотейник), добавить сахар, манную крупу, яйцо.
2. Все перемешать до получения однородной массы.
3. Приготовленный лист или специальную сковороду смазать маслом, посыпать сухарями.
4. Приготовленную творожную массу разложить ровным слоем.
5. Сделать ножом красивую поверхность, смазать сметаной.
6. Форму поставить в духовку на среднюю полку, выпекать запеканку творожную до золотистости при температуре 190-200 градусов (около 30-40 минут).

Какао с молоком (200мл)

180 г.	Молоко, пастеризованное, 2.5%	30 г.	Вода, водопроводная, улучшенная
5 г.	Какао-порошок	2 г.	Сахар-песок

Перемешать в кастрюле тщательно нужное количество порошка какао и сахарного песка, добавить немного кипятка или горячего молока и снова перемешать до получения однородной шоколадной смеси без комков. Влить в кастрюлю горячее молоко, непрерывно помешивая, и дать ему закипеть. Снять напиток с огня и разлить по чашкам.

Капуста цветная или брокколи с яйцом и сыром (200г)

100 г.	Капуста, Цветная	50 г.	Яйцо куриное, цельное, сырое, свежее
50 г.	Сыр, Российский, твердый, 29.5%		

1. Капусту отвариваем 5 минут
2. Выкладываем в емкость
3. Взбиваем яйцо, выливаем, тем сыр
4. Отправляем в духовку на 10 минут

Картофель запеченный в сметанном соусе (150г)

135 г.	Картофель	1.05 г.	Соль, столовая, поваренная
6.75 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	22.5 г.	Сметана, 20%
3.75 г.	Сыр, Литовский, полутвердый, 14.7%	30 г.	Вода, водопроводная, улучшенная

Картофель промывают, очищают от кожуры, нарезают кружочками или дольками.

В сметану добавляют соль, масло, тертый сыр.

Заливают картофель.

Запекают в духовке при температуре 180-200 гр.

При подаче посыпать зеленью.

Каша гречневая на воде рассыпчатая (100г)

40 г.	Гречиха, крупа ядрица	80 г.	Вода, водопроводная, улучшенная
-------	-----------------------	-------	---------------------------------

1. Гречневую крупу перебрать и промыть несколько раз.
2. Переложить крупу в кастрюлю и залить водой.
3. Накрывать крышкой и варить на среднем огне до испарения воды.

Каша гречневая на воде рассыпчатая (150г)

60 г.

Гречиха, крупа ядрица

120 г.

Вода, водопроводная, улучшенная

1. Гречневую крупу перебрать и промыть несколько раз.
2. Переложить крупу в кастрюлю и залить водой.
3. Накрывать крышкой и варить на среднем огне до испарения воды.

Каша овсяная из хлопьев "Геркулес" (180г)

72 г.

овес, Хлопья, «Геркулес», овсяные

144 г.

Молоко, пастеризованное, 2.5%

5.4 г.

Сахар-песок

5.4 г.

Масло сливочное, без соли, 81% жира

0.54 г.

Соль, столовая, поваренная

1. Наливаем молоко (или смесь молока с водой) в кастрюльку и доводим до кипения. Постоянно помешивая кипящую жидкость, всыпаем в кастрюльку геркулесовые хлопья.
2. Не переставая помешивать, варим кашу на медленном огне в течение 3 минут, после чего выключаем огонь. Добавляем в кашу сливочное масло, соль и сахар, перемешиваем все и на 5-10 минут оставляем кашу настаиваться под крышкой.

Каша овсяная с молоком без сахара с курагой и грецким орехом (200г)

50 г.

Овес, крупа, овсяная, сухая

10 г.

Масло сливочное, без соли, 81% жира

100 г.

Молоко, пастеризованное, 2.5%

100 г.

Вода, водопроводная, питьевая

20 г.

Абрикосы сушеные без косточки (курага)

10 г.

Орехи, Грецкий орех

1. Молоко с водой наливаем в кастрюльку и на маленьком огне нагреваем до кипения.
2. Засыпаем в кастрюльку овсяные хлопья, делаем огонь минимальным и варим кашу около 5-7 минут при периодическом помешивании.
3. Сняв кашу с огня, даем настояться под крышкой не менее 5 минут.
4. В готовую кашу добавляем курагу и орехи.

Каша пшенная с тыквой (250г)

25 г.	Крупа пшено шлифованное	187.5 г.	Молоко, цельное, 3.25%
0.75 г.	Соль, столовая, поваренная	5 г.	Сахар-песок
7.5 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	50 г.	Тыква, сырая

1. Пшено перебрать, откинуть на дуршлаг и промыть кипятком несколько раз (можно просто лить кипяток на пшено из чайника, держа дуршлаг над раковиной), промывать пшено нужно до прозрачности воды.
2. Пшено варят в кипящем молоке до полуготовности.
3. Добавляют тыкву и варят до готовности.
4. Готовую кашу приправить сахаром, перемешать, накрыть крышкой и дать перед подачей немного настояться.
5. Перед подачей заправить пшенную кашу сливочным маслом.

Каша рисовая с молоком (220г)

66 г.	Крупа рисовая	110 г.	Молоко, цельное, 3.25%
3.3 г.	Сахар-песок	0.66 г.	Соль, столовая, поваренная
3.3 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	110 г.	Вода, водопроводная, улучшенная

- Рис промыть. Вскипятить 2 стакана воды. В кипящую воду засыпать рис, помешать, чтобы не прилип ко дну. Убавить огонь и варить не перемешивая 10 минут, пока вода почти полностью не впитается. Добавить сахар и соль. Влить молоко и варить еще 5-7 минут. Затем рисовую кашу выключить, добавить масло. Накрыть крышкой и дать постоять 2-3 минуты.

Компот абрикосовый (200мл)

70 г.	Абрикосы	30 г.	Сахар-песок
140 г.	Вода, водопроводная, улучшенная		

1. Налить в кастрюлю воду. Вскипятить.
2. Добавить в воду сахар.
3. Абрикосы вымыть, удалить сердцевину и нарезать дольками.
4. Добавить абрикосы в сироп, довести до кипения и проварить абрикосовый компот 5-10 минут.
5. Дать настояться компоту.

Компот яблочный (200мл)

70 г.	Яблоки	30 г.	Сахар-песок
140 г.	Вода, водопроводная, улучшенная		

1. Налить в кастрюлю воду. Вскипятить.
2. Добавить в воду сахар.
3. Яблоки вымыть, удалить сердцевину и нарезать дольками.
4. Добавить яблоки в сироп, довести до кипения и проварить яблочный компот 5-10 минут.
5. Дать настояться компоту.

Котлеты из курицы (100г)

90 г.	Курица, фарш, сырой	17 г.	Хлеб, пшеничный
20 г.	Яйцо куриное, белок, сырой, свежий	22 г.	Вода, водопроводная, питьевая
1 г.	Соль, столовая, поваренная		

- Ингредиенты смешать, сформировать котлеты.
Запекать в духовке при температуре 180-200 градусов 15-18 минут.

Котлеты из курицы (120г)

108 г.	Курица, фарш, сырой	20.4 г.	Хлеб, пшеничный
24 г.	Яйцо куриное, белок, сырой, свежий	26.4 г.	Вода, водопроводная, питьевая
1.2 г.	Соль, столовая, поваренная		

- Ингредиенты смешать, сформировать котлеты.
Запекать в духовке при температуре 180-200 градусов 15-18 минут.

Курица, тушенная, с овощами (210г)

105 г.	Курица, 1 категории	63 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)
21 г.	Морковь, сырая	10.5 г.	Лук, сырой
10.5 г.	Горошек зеленый, консервы	2.1 г.	Соль, столовая, поваренная
42 г.	Вода, водопроводная, улучшенная		

1. Курицу вымыть, разрезать на порционные кусочки.
2. Лук и морковь очистить, вымыть. Лук нарезать кубиками, а морковь натереть на крупной терке.
3. Помидоры помыть, очистить от кожуры, натереть на терке.
4. Разогреть сковороду, налить растительное масло. В горячее масло выложить кусочки курицы. Обжарить с двух сторон на среднем огне (по 2-3 минуты с каждой стороны).
5. Выложить курицу в казанок. Так обжарить все кусочки курицы. Вскипятить чайник.
6. В сковороду выложить лук и морковь, пассеровать на среднем огне 2-3 минуты. Выложить подготовленные помидоры и горошек. Тушить все вместе, помешивая, еще 1-2 минуты.
7. Добавить соль, сахар, любимые специи, залить все кипятком. Соус прокипятить 2-3 минуты, залить курицу. Довести до кипения.
8. Убавить огонь до минимального. Накрыть крышкой. Тушить 30-40 минут.

Молоко теплое с корицей (150г)

3 г.	Специи, корица, молотая	147 г.	Молоко, стерилизованное, 2.5%
------	-------------------------	--------	-------------------------------

Молоко подогреть, добавить корицу.

Молоко теплое 2.5% с корицей (150г)

3 г.	Специи, корица, молотая	147 г.	Молоко, стерилизованное, 2.5%
------	-------------------------	--------	-------------------------------

Оладьи домашние (60г)

27 г.	пшеница, Мука	2.4 г.	Яйцо, куриное, целое
30 г.	Молоко, пастеризованное, 2.5%	1.8 г.	Сахар-песок
0.6 г.	Соль, столовая, поваренная	6 г.	Масло, подсолнечное, 99.9%
9 г.	Сметана, 20%	1.2 г.	Сода пищевая, разрыхлитель для выпечки

Слегка взбить яйцо вилкой, добавить сметану, молоко, размешать. Добавить сахар, соль и муку. В конце положить соду. Размешать и желательно дать тесту постоять минут 15-20. Нагреть сковороду, налить немного растительного масла. Когда масло подогрется, убавить огонь. Жарить на медленном огне (чтобы пропеклись).

Омлет на молоке (150г)

120 г.	Яйцо куриное, цельное, сырое, свежее	30 г.	Молоко, пастеризованное, 2.5%
--------	--------------------------------------	-------	-------------------------------

Взбейте яйца миксером. Сначала на маленькой скорости, потом — на максимальной.

Добавьте молоко, соль, специи. Еще раз хорошо взбейте.

Разогрейте хорошо сковороду. Смажьте растительным маслом.

Влейте взбитую яичную массу. Готовьте на среднем огне 2-3 минуты. ...

Готовое блюдо подавайте с измельченной зеленью.

Паста с морепродуктами и сыром (150г)

90 г.	Спагетти, из муки цельной пшеницы, приготовленные	30 г.	Кальмар, (филе, мясо)
30 г.	Креветка, дальневосточная, Мясо	30 г.	Сливки, пастеризованные, 10%
7.5 г.	Чеснок, сырой	15 г.	Сыр, Российский, твердый, 29.5%

1. Спагетти отварить.

2. Морепродукты нарезать, обжарить на сковороде 1 минуту

3. Влить сливки, выдавить чеснок, потушить 2-3 минуты, посолить, поперчить по вкусу

Смешать со спагетти, добавить сверху тертый сыр.

Печенье овсяное (40г)

24 г.	овес, Хлопья, «Геркулес», овсяные	6 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира
10 г.	Сметана, 20%	0.04 г.	Сода пищевая, разрыхлитель для выпечки
0.16 г.	Соль, столовая, поваренная	6 г.	Яйцо, куриное, целое
6 г.	Сахар-песок	4 г.	Изюм, без косточек

1 Все ингредиенты смешать.

2. Придать форму тесту, можно с помощью формочек.

3. Выпекать при температуре 200, 18-25 минут.

Рагу овощное (150г)

45 г.	Морковь, сырая	45 г.	Капуста, сырая
60 г.	Картофель	4.5 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)
22.5 г.	Лук, сырой	15 г.	Молоко, пастеризованное, 2.5%
0.75 г.	Соль, столовая, поваренная		

1. Картофель, морковь очистить, промыть, нарезать дольками или кубиками и припустить в небольшом количестве воды со сливочным маслом до полуготовности.
2. Белокочанную капусту нарезать шашечками и припустить в воде.
3. Затем картофель и овощи соединить, залить горячим молоком, добавить соль и продолжать тушить до готовности.

Рис отварной (120г)

36 г.	Крупа рисовая	0.36 г.	Соль, столовая, поваренная
3 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира	120 г.	Вода, водопроводная, улучшенная

- Вылейте воду в кастрюлю, доведите ее до кипения, добавьте соль.
Теперь нужно засыпать рис в кипящую воду. ...
Положите в кашу масло, опять накройте крышкой и продолжайте готовить блюдо на маленьком огне 20-25 минут не перемешивая

Салат из капусты белокочанной (100г)

60 г.	Капуста Белокочанная	10 г.	Лук зеленый (перо)
10 г.	Перец, сладкий, желтый, сырой	3 г.	Сахар-песок
5 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)	1 г.	Соль, столовая, поваренная
10 г.	Морковь, красная	1 г.	Винный уксус (3%)

1. Нарезать лук полукольцами.
2. Перец - соломкой.
3. Морковь натереть.
4. Нашинковать капусту.
5. Смешать масло, уксус, соль и сахар. Этим маринадом нужно залить капусту.

Салат из капусты белокачанной (90г)

54 г.	Капуста Белокачанная	9 г.	Лук зеленый (перо)
9 г.	Перец, сладкий, желтый, сырой	2.7 г.	Сахар-песок
4.5 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)	0.9 г.	Соль, столовая, поваренная
9 г.	Морковь, красная	0.9 г.	Винный уксус (3%)

1. Нарезать лук полукольцами.
2. Перец - соломкой.
3. Морковь натереть.
4. Нашинковать капусту.
5. Смешать масло, уксус, соль и сахар. Этим маринадом нужно залить капусту.

Салат из моркови и кедровых орешков (120г)

102 г.	Морковь, сырая	12 г.	Орехи, кедровые, сушеные
6 г.	Масло, растительное, подсолнечное		

Морковь натереть на терке, заправить растительным маслом, посыпать орешками.

Салат из свежих помидоров и огурцов (150г)

60 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)	75 г.	Огурцы (грунтовые)
7.5 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)	1.5 г.	Соль, столовая, поваренная
6 г.	Лук зеленый (перо)		

1. Свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками.
2. Лук зеленый очищают, моют, мелко шинкуют.
3. Нарезанные помидоры, огурцы и лук перемешивают, заправляют растительным маслом, солят.

Салат из свежих помидоров и огурцов (100г)

40 г.	Томаты, помидоры (грунтовые)	50 г.	Огурцы (грунтовые)
5 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)	1 г.	Соль, столовая, поваренная
4 г.	Лук зеленый (перо)		

1. Свежие помидоры и очищенные огурцы нарезают тонкими ломтиками.
2. Лук зеленый очищают, моют, мелко шинкуют.
3. Нарезанные помидоры, огурцы и лук перемешивают, заправляют растительным маслом, солят.

Суп картофельный с перловой крупой (100г)

40 г.	Картофель	4 г.	Крупа перловая
5 г.	Морковь, сырая	5 г.	Лук, сырой
70 г.	Вода, водопроводная, питьевая	1 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)

1. При наличии времени перловую крупу лучше замочить в воде часа на 2-3 для набухания. Можно просто поварить крупу в отдельной посуде минут 30-40, но при этом зерна перловки полопаются.
2. Когда крупа набухла, заливаем ее водой и ставим на огонь.
3. Чистим картошку, нарезаем ее кубиками и отправляем в кастрюлю.
4. Солим, добавляем лавровый лист.
5. Мелко шинкуем лук, выкладываем на разогретую сковороду со сливочным (или топленым) маслом, следом за ней - морковь, либо тертую, либо также нарезанную кубиками.
6. Пассеруем смесь минут 10-12, за это время крупа и картофель в супе почти готовы.
7. Выкладываем морковь с луком в суп, доводим до кипения и варим еще минуты 2-3, выключаем и оставляем, накрыв полотенцем, на 10-12 минут.
8. При подаче можно посыпать рубленой зеленью.

Суп рассольник домашний (150г)

60 г.	Картофель	7.5 г.	Морковь, сырая
7.2 г.	Лук, сырой	10.05 г.	Огурцы соленые
105 г.	Суп, Крепкий говяжий бульон, домашнему	3 г.	Масло, подсолнечное, 99.9%

1. В кипящий бульон или воду положить картофель, нарезанный дольками или брусочками, довести до кипения.
2. Добавить припущенный лук и морковь, а через 5-10 мин ввести припущенные огурцы, в конце варки добавить соль.

Суп рисовый (150г)

135 г.	Вода, водопроводная, питьевая	4.5 г.	Морковь, сырая
1.5 г.	Петрушка (корень)	4.5 г.	Лук, сырой
6 г.	Крупа рисовая	0.75 г.	Масло, растительное, подсолнечное, линолевое (менее 60%)
45 г.	Картофель		

1. Картофель очистить и помыть. Нарезать кубиками.
2. Рис помыть.
3. Опустить картофель и рис в кипящую воду. Варить 15-20 минут.
4. Очистить и помыть морковь и лук репчатый. Лук нарезать кубиками. Морковь натереть на крупной терке.
5. Разогреть сковороду, налить 3- 4 ст. ложки растительного масла. Обжарить, помешивая, на среднем огне 3-4 минуты.
6. В суп выложить зажарку. Посолить, поперчить, добавить лавровый лист. Накрыть крышкой и потомить рисовый суп на самом маленьком огне 5-7 минут. Добавить зелень.

Суп с бобовыми (фасоль) (100г)

10 г.	Фасоль, зерно	10 г.	Картофель
1 г.	Лук, сырой	1 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира
2 г.	Сметана, 20%	1 г.	Лук зеленый (перо)
3 г.	Морковь, сырая	1 г.	Петрушка (корень)
0.1 г.	Соль, столовая, поваренная		

1. Фасоль замочить в воде.
2. Подготовьте картофель и морковь. Картофель почистить и крупно нарезать. Половину моркови почистить и нарезать тонкими брусочками или кубиками.
Когда фасоль размягчится настолько, что отдельные бобы начнут разваливаться, добавьте её в суп. Затем добавьте овощи.
Вместе с овощами положите соль и лавровый лист.
3. Пока варятся овощи, сделайте заправку из оставшейся моркови и лука, припустив их.
4. Заправку в суп с фасолью на бульоне добавьте за 5 минут до окончания варки, а зелень и сметану - в готовый горячий суп.

Суп с лапшой (100г)

50 г.	цыпленок, Грудка, бройлер	20 г.	Яйцо, куриное, целое
20 г.	Морковь, сырая	3 г.	Петрушка (корень)
10 г.	Лук, сырой	100 г.	Вода, водопроводная, улучшенная
15 г.	Лапша, яичная, сухая, необогащенная		

Курицу промыть, разрезать на куски и положить в кастрюлю, залить водой.

Довести до кипения, снять шумовкой пену (накипь), когда закипит.

Варить около 30-40 минут на слабом огне.

На растительном масле спассеровать мелко нарезанный лук с морковкой.

Добавить обжаренные овощи в суп.

Добавить соль, перец по вкусу, добавить нарезанный картофель.

Варить около 15 минут, затем добавить лапшу и варить еще 5 минут до готовности.

В конце добавить свежую петрушку.

Легкий прозрачный куриный суп готов.

Сырники из творога (200г)

160 г.	Творог, "Крестьянский", 5%	30 г.	пшеница, Мука
0.4 г.	Соль, столовая, поваренная	16 г.	Сахар-песок
20 г.	Яйцо, куриное, целое	3 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира

1. Творог хорошо растереть в миске.
2. Добавить муку, яйцо, сахар, соль
3. Тщательно перемешать. Тесто должно быть очень мягким, но не должно липнуть к рукам. При необходимости (например, если творог жирный, влажный), можно добавить еще муки.
4. Посыпать стол мукой.

Массу скатать в форме колбаски диаметром около 5 см, нарезать поперек на равные куски толщиной 1 см. Куски обвалять в муке.

5. В сковороде на среднем огне разогреть масло. Сырники обжарить с двух сторон на сковороде с топленным маслом. Сначала 4-5 минут с одной стороны.

6. Затем 4-5 минут с другой стороны.

каша, Пшеничная, рассыпчатая (200г)

50 г.	Крупа пшено шлифованное	100 г.	Молоко, пастеризованное, 2.5%
5 г.	Сахар-песок	5 г.	Масло сливочное, без соли, 81% жира
0.4 г.	Соль, столовая, поваренная		

1. Кипятим в кастрюле молоко.
2. Пшеничную крупу тщательно промываем под водой.
3. В кипящее молоко засыпаем соль. Перемешиваем.
4. Теперь всыпаем крупу. Варим 15 минут.
5. В готовую кашу кладем по вкусу сахар. Подаем к столу, добавив кусочек сливочного масла.

Яблоко печеное с творогом и медом (200г)

180 г.	Яблоки, сырые, без кожицы	40 г.	Творог, "Крестьянский", 5%
20 г.	Мед пчелиный		

Удалить сердцевину, заполнить творогом. Запечь в духовке или микроволновке