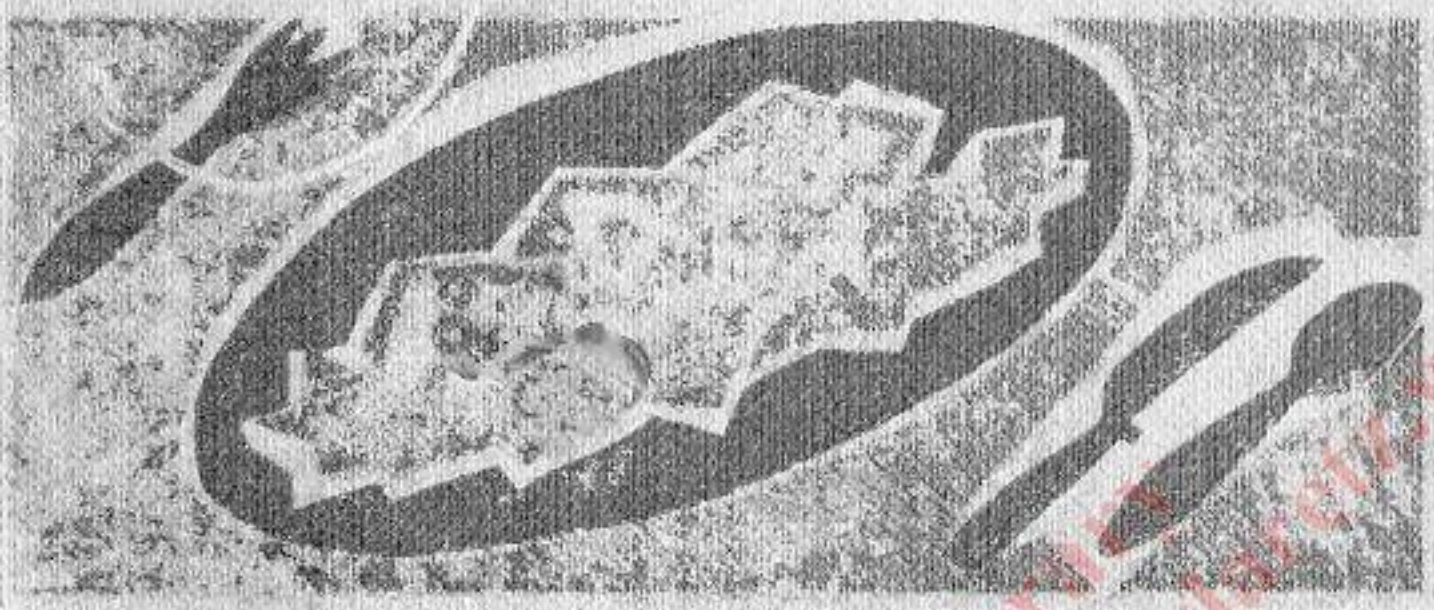

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/

СБОРНИК РЕЦЕПТУР

ДИЕТИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ В СТОЛОВЫХ

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

6П8.9
Д44

Книга «Диетическое питание в столовых» — сборник рецептур (третье издание), содержит рекомендации по приготовлению пищи для людей, страдающих некоторыми заболеваниями желудочно-кишечного тракта, печени, сердечно-сосудистой системы, диабетом и др.

Приведенные в сборнике блюда и кулинарные изделия могут быть приготовлены в диетических столовых (отделениях), а также в других столовых и домашних условиях.

Книга (первое и второе издание) получила положительные отзывы читателей, работников общественного питания, лечебных, оздоровительных учреждений. Оценивая книгу в основном положительно, читатели одновременно внесли ряд ценных предложений по ее улучшению. В частности, были высказаны пожелания расширить ассортимент блюд, особенно холодных, сладких, овощных, уменьшить вес порций мясных и рыбных блюд, включить дополнительно диету для больных, страдающих ожирением (тучностью), и более подробно изложить технологию.

В настоящее издание сборника внесены необходимые дополнения и изменения. Содержание книги приведено в соответствие с современными требованиями рационального и диетического питания. В рецептурах использованы новые продукты, производство которых освоено пищевой промышленностью. Предусмотренные в рецептурах нормы вложения продуктов даны с учетом действующих в предприятиях общественного питания норм отходов при первичной обработке сырья.

Книга подготовлена к переизданию сотрудниками НИИТОПа А. И. Одинцовым, Л. А. Старостиной, В. И. Трофимовой, Р. А. Штейман и практическим работником В. А. Сидоровым. Общая редакция осуществлена В. И. Трофимовой.

Отзывы и пожелания просьба направлять по адресу: Москва, ул. Кирова, д. 47. НИИТОП.

3-19-4
147-71

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ВВЕДЕНИЕ

Питание — один из важнейших факторов внешней среды, которые определяют правильное развитие, состояние здоровья и трудоспособность человека. Поэтому вопрос об организации питания населения на научно-гигиенической основе поднят в нашей стране до уровня общегосударственной задачи. Решениями Партии и Правительства предусматривается такое развитие сельского хозяйства и пищевой промышленности, которое обеспечит создание обилия ценных в пищевом отношении продуктов (мясо, молоко, масло, овощи, фрукты и др.) и позволит значительно улучшить питание советского народа.

Правильное питание играет большую роль в жизни здорового человека; особенное значение оно приобретает для человека больного. При лечении многих заболеваний применение одних медикаментов не дает должного эффекта, если оно не сочетается с соответствующим лечебным питанием. Поэтому во всех больницах, санаториях организовано лечебное питание. Но не при каждом заболевании требуются больничные или санаторные условия. Нередки случаи, когда больному человеку необходимо диетическое питание при лечении в поликлинике, после выписки из больницы или после санаторного лечения. Осуществляется оно через специальную сеть диетических столовых, диетических отделений при предприятиях общественного питания, а также путем продажи в специализированных магазинах продуктов и кулинарных изделий лечебного назначения.

Впервые внебольничное лечебное питание было организовано в нашей стране в 1924 г. Установлена большая эффективность диетических столовых, которая прежде всего выражается в улучшении здоровья лиц, пользующихся их услугами. У больных, находящихся на диетическом питании без отрыва от производства, количество дней нетрудоспособности обычно значительно ниже, чем у работников, не пользующихся этим питанием.

Планом дальнейшего развития общественного питания предусматривается значительное увеличение сети диетических столовых и отделений, всемерное улучшение их работы.

Питание больных в диетических столовых организуется по системе, разработанной клиникой лечебного питания Института питания Академии медицинских наук СССР.

Ассортимент лечебных блюд систематически расширяется, разрабатываются специальные нормативные материалы для диетических столовых (нормы отходов и потерь при холодной и тепловой обработке продуктов, нормы выходов полуфабрикатов, готовых блюд и другие), без которых они не могут нормально работать.

Выбор блюд, которые целесообразно приготовлять в предприятиях общественного питания, определяется в зависимости от контингента лиц, пользующихся лечебным питанием. В соответствии с этим в сборнике приведены блюда на основные диеты, чаще всего используемые в диетических столовых: диеты № 1, 2, 5, 7, 9, 10. Диеты № 7 и 10, ввиду их значительной общности, даны под № 7, 10. Характеристика диет приведена ниже (стр. 27).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Для всех диет дается достаточно широкий ассортимент блюд, который позволит ежедневно разнообразить меню с учетом сезонности, а также подробно излагается технология их приготовления. Питательная ценность каждого блюда характеризуется содержанием в нем основных веществ — белков, жиров, углеводов — и калорийностью, имеется также специальное указание, для каких диет оно предназначено.

При необходимости замены одних продуктов другими практические работники предприятий общественного питания могут руководствоваться приведенными в сборнике данными о химическом составе и пищевой ценности различных продуктов и блюд. Эти данные определены на основе таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов (Медгиз, 1961 г.).

Указанные в рецептурах продукты, полуфабрикаты и готовые изделия даны в граммах. В ряде рецептур выход полуфабрикатов и готовых блюд дается дробью: в числителе — вес полуфабриката, в знаменателе — вес готового блюда.

Отзывы и пожелания просим направлять по адресу: Москва, ул. Кирова, 47, НИИТОП.

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПИТАТЕЛЬНАЯ ЦЕННОСТЬ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

Обновление и формирование новых клеток и тканей за счет веществ внешней среды (пищи) — наиболее характерное свойство всех живых организмов.

Состав клеток и тканей очень сложный. В них входят такие вещества, как белки, жиры, углеводы, минеральные соли, вода и витамины. Каждому из этих веществ в процессе жизнедеятельности организма присуща своя роль, определенное значение. Вместе с тем все процессы, протекающие в организме, взаимно связаны; нарушение одного из них непосредственно отражается на других процессах и может вывести из нормального состояния весь организм. Поэтому человек должен быть обеспечен всеми необходимыми ему веществами в определенном количественном и качественном соотношениях.

Жизнедеятельность организма постоянно сочетается с большими затратами энергии, расходованием веществ, входящих в состав его клеток и тканей. Потери организма возмещаются за счет веществ, поступающих с пищей; потребность в пищевых веществах определяется в зависимости от возраста, пола и вида деятельности человека, а также условий внешней среды.

Пища по своему составу должна соответствовать потребностям организма. В связи с этим ее питательная ценность определяется тем, в какой мере она удовлетворяет потребность организма в необходимых ему пищевых веществах. Одним из важнейших критериев для оценки питательной ценности продуктов является их химический состав. В природе нельзя встретить продукты, которые по качественному и количественному соотношению входящих в них веществ были бы одинаковы. Тем не менее отдельные продукты в зависимости от того, какова их основная пищевая ценность, при построении рационального питания объединяют в соответствующие группы.

Некоторые продукты можно рассматривать как основной источник белков, другие — жиров, углеводов, витаминов или минеральных веществ. При этом нельзя забывать, что продукты, являющиеся основным источником тех или иных пищевых веществ, содержат также и другие вещества. Так, например, мясо, будучи важнейшим источником белка, содержит много жира, экстрактивных веществ; творог, помимо белка, содержит минеральные вещества (соли кальция) и т. д.

Правильно составленный рацион питания должен содержать все необходимые для организма человека вещества и иметь калорийность, достаточную для покрытия его энергетических затрат. Поэтому при составлении рационов надо использовать разнообразные продукты. Нельзя, например, строить рацион таким образом, чтобы потребность организма в белке покрывалась только за счет мяса, следует включать в рацион и другие продукты, содержащие белок, — рыбу, творог, яйца, хлеб, крупу, бобовые. Разнообразие — необходимое условие правильного питания.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

БЕЛКИ

Наиболее важной составной частью пищи являются белки, так как они играют главную роль во всех процессах жизнедеятельности организма.

Белки — одна из основных составных частей всех клеток и тканей. Все ферменты, при помощи которых в организме осуществляются химические превращения веществ, содержат белки. Процессы жизнедеятельности организма в той или иной степени связаны с белком. В организме человека белки не синтезируются, а поэтому они не могут быть заменены какой-либо другой составной частью пищи и в необходимом количестве должны быть в рационе питания как здорового, так и больного человека.

Потребность организма в белке зависит от ряда факторов, важнейшими из которых являются возраст человека и характер выполняемой им работы. Институтом питания Академии медицинских наук СССР разработаны физиологические нормы питания для различных групп населения. Согласно этим нормам, лицам, профессия которых не связана с физическим трудом, рекомендуется пищевой рацион с содержанием около 110 *г* белка в сутки; работникам профессий, связанных с механизированным трудом, — около 120 *г*; лицам, занятым немеханизированным трудом, — около 140 *г*; и, наконец, работникам профессий, связанных с тяжелым немеханизированным трудом, — 160 *г*. Потребность человека в белке меняется в зависимости от его физиологического состояния. Так, например, у беременных и кормящих женщин нормы потребления белка более высокие. При заболевании потребность в белке также изменяется.

Источником белков для организма человека служат различные продукты животного и растительного происхождения. Для примера приводятся данные, в которых указываются продукты, наиболее богатые белком (на 100 *г* съедобной части)[1]

	Белок, *г*		Белок, *г*
Говядина II категории	21,0	Карп свежий	16,0
Баранина II категории	20,8	Икра зернистая белужья	26,7
Свинина мясная	16,5	Икра лаюсная осетровая	36,0
Ветчина	17,0	Икра кетовая	31,6
Колбаса вареная отдельная	12,5	Молоко, кефир, простокваша	3,3
Куры II категории	22,4	Сыр голландский 50%-ной жирности	23,5
Цыплята II категории	22,3	Творог нежирный	16,1
Телятина жирная	19,0	Творог 20%-ной жирности	13,2
Кролик	21,5	Горох (зерно)	23,4
Печень говяжья	17,4	Крупа гречневая	12,5
Мозги	9,0	Крупа манная	11,2
Язык говяжий	13,6	Крупа овсяная	13,0
Яйца куриные	14,5	Макароны, вермишель	11,0
Яичный белок	12,5	Рис	7,6
Яичный желток	17,3	Крупа пшенная	12,0
Яичный порошок	44,0	Хлеб пшеничный из муки 1-го сорта	7,9
Белуга свежая	16,9	Хлеб ржаной формовой	5,9
Севрюга свежая	17,2	Мука кукурузная	9,6
Судак свежий	19,0		
Щука свежая	18,8		
Треска свежая	17,6		

Таким образом, к продуктам животного происхождения, наиболее богатым белком, относятся мясо, домашняя птица, рыба, икра, творог, сыр, яйца. Однако и продукты растительного происхождения (особенно горох) содержат значительное количество белка и имеют большое значение в питании человека.

Количество белка в мясе зависит от вида животных, их упитанности. Говядина, например, богаче белком, чем свинина или баранина. Чем жирнее мясо, тем меньше оно содержит белка.

[1] По данным «Таблиц химического состава и питательной ценности пищевых продуктов» под редакцией проф. Ф. Е. Будагяна. Медгиз. 1961.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В лечебном питании следует использовать нежирное мясо (говядину, кур, кроликов), рыбу (судак, щука, карп) и другие продукты.

Белки различных продуктов по своему составу весьма разнообразны. Их пищевая ценность зависит от количества и соотношений входящих в них аминокислот.

В организме человека, в его пищеварительном (желудочно-кишечном) тракте, белки пищевых продуктов расщепляются на свои составные части — аминокислоты. Аминокислоты поступают в кровь, разносятся ею по всем тканям и используются для синтеза белка.

Известен ряд аминокислот, которые относятся к числу так называемых незаменимых. Их назвали так в связи с тем, что они не синтезируются в организме и обязательно должны поступать с пищей. К жизненно необходимым (незаменимым) аминокислотам относятся лизин, гистидин, триптофан, фенилаланин, лейцин, изолейцин, метионин, треонин, валин.

Каждая из этих аминокислот играет определенную роль. В числе многих важных функций незаменимых аминокислот в организме человека можно указать, например, лизин и гистидин, необходимые для роста и развития молодых организмов; триптофан играет существенную роль в синтезе гемоглобина крови. Метионин необходим организму для синтеза белков кожных покровов, некоторых гормонов и витаминов. Метионин, кроме того, участвует в процессах обмена жиров и, следовательно, относится к числу так называемых липотропных факторов, которые предупреждают жировое перерождение тканей печени, а в случае его появления оказывают лечебное действие: устраняют этот процесс. В большом количестве метионин содержится в твороге; это и обусловливает широкое применение творога в лечебном питании при заболеваниях печени (диета № 5).

Необходимо отметить, что не все продукты содержат в достаточном количестве незаменимые аминокислоты и, следовательно, не все белки обладают высокой биологической ценностью. Аминокислотный состав некоторых продуктов (в %) представлен в табл. 1 [1].

Таблица 1

Наименование аминокислот	Яйца	Молоко	Мясо	Мозги	Печень	Рыба	Кукуруза (зерно)	Соевая мука	Рис	Пшеничная мука
Аргинин	0,30	0,10	1,05	0,57	1,11	1,20	0,40	0,58	0,62	0,39
Валин	0,35	0,14	0,50	0,42	—	—	0,46	0,42	0,47	0,34
Гистидин	0,10	0,08	0,30	0,22	0,40	0,38	0,24	0,23	0,11	0,21
Изолейцин	0,40	0,14	0,50	0,28	—	—	0,46	0,47	0,38	0,37
Лейцин	0,50	0,40	1,80	1,15	—	—	2,15	0,66	0,51	1,20
Лизин	0,40	0,20	1,12	0,53	1,00	1,36	0,25	0,54	0,24	0,19
Метионин	0,20	0,09	0,47	0,02	0,55	0,68	—	0,20	0,25	0,30
Пролин	0,20	0,15	0,45	0,35	0,65	0,80	0,61	0,41	0,40	0,38
Треонин	0,36	0,14	0,80	0,50	1,00	0,88	—	0,40	0,29	0,27
Триптофан	0,08	0,05	0,18	0,11	0,25	0,26	0,06	0,16	0,10	0,08
Фенилаланин	0,30	0,18	0,66	0,42	1,25	0,90	0,45	0,57	0,47	0,55
Цистин	0,10	0,04	0,16	0,16	0,44	0,24	0,11	0,06	0,10	0,19

Руководствуясь этими данными, можно более правильно строить рацион питания и таким образом обеспечить потребность организма человека во всех необходимых аминокислотах.

Белки продуктов животного происхождения — мяса, рыбы, молока, яиц и т. д. — обладают высокой биологической ценностью, в то время как некоторые

[1] Таблица составлена по данным Блока и Болдинга.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

белки растительного происхождения, например, пшена, кукурузы, ржаного хлеба, не содержат многих незаменимых аминокислот и в связи с этим имеют более низкую биологическую ценность. Однако и белки продуктов животного происхождения обладают неодинаковой ценностью. Например, белки дичи, телятины и большинства субпродуктов содержат значительное количество триптофана. Кроме того, в белках телятины имеется много лизина. Белки мышечной ткани некоторых рыб — судака, трески, килек, осетрины, сома — более богаты метионином, чем рыбы других пород. По сравнению с мясом белки рыбы содержат больше триптофана (особенно соленые сельди), лизина, но меньше гистидина. Наиболее полноценный аминокислотный состав имеют белки куриного яйца (желток). Высокой биологической ценностью обладают также белки многих пищевых продуктов растительного происхождения — картофеля, капусты, риса, фасоли и особенно сои. Меньшую питательную ценность представляют белки гороха и некоторых круп.

При построении рационов питания необходимо правильно подбирать продукты, учитывая их аминокислотный состав. Продукты растительного происхождения надо комбинировать с продуктами животного происхождения. Например, гречневую кашу следует употреблять с молоком; пшено — одновременно с мясом или другими продуктами и т. д. Чем разнообразнее питание, тем более полно обеспечивается организм необходимыми ему аминокислотами. Рекомендуется, чтобы в рационе питания около 50% потребных человеку белков обеспечивалось за счет продуктов животного происхождения.

Большое значение имеет также правильное соотношение между белками и другими пищевыми веществами. Если в рационе питания содержится недостаточное количество жиров и углеводов, то поступающие с пищей белки будут использоваться организмом для покрытия энергетических затрат. В связи с этим рекомендуется, чтобы за счет белков обеспечивалось примерно 14% общей калорийности суточного рациона. Для более полного усвоения организмом белков необходимо также, чтобы в пище содержались витамины и минеральные соли.

Значительно лучше перевариваются и усваиваются белки животного происхождения; белки растительного происхождения, особенно круп, усваиваются хуже, так как содержащаяся в них клетчатка мешает действию пищеварительных ферментов. Наличие овощей в рационах питания способствует лучшему усвоению всех пищевых веществ.

При составлении суточных рационов необходимо иметь в виду, что даже при самых благоприятных условиях организм не может усвоить все вводимые с пищей вещества. Усвояемость смешанной пищи характеризуется следующими данными (в %):

	Белки	Жиры	Углеводы
Смешанная растительная пища . . .	73	75	90
Та же смешанная пища и небольшое количество мяса	85	90	94
Та же смешанная пища и большое количество мяса	90	95	97

На степень усвояемости организмом пищевых веществ, и в том числе белков, большое влияние оказывает также характер кулинарной обработки продуктов. Применяя те или иные способы кулинарной обработки продуктов, можно повышать или снижать степень их усвояемости. При правильной тепловой обработке в продуктах происходят физико-химические изменения, в результате которых они приобретают приятный вкус и аромат, и, следовательно, лучше усваиваются организмом.

Не все ткани мяса и рыбы имеют одинаковую биологическую ценность. Мышечная ткань, например, является более ценной, чем соединительная, и лучше усваивается. Поэтому для диетического питания необходимо использовать части туш с наименьшим содержанием соединительной ткани: говядину — толстый и тонкий края, мякоть задней ноги, вырезку; свинину — корейку, окорока.

У тушек кур и рыбы, если они предназначаются для питания больных, которым противопоказано механическое раздражение желудка и кишечника, сле-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

дует удалять кожу и хрящевые образования. Для диетического питания следует шире использовать мясо кролика, которое имеет мелкую структуру мышечных волокон, богато белком, содержит мало соединительной ткани и легко переваривается.

Как известно, вареная рыба или вареное мясо усваиваются лучше, чем жареные. Поэтому, если в мясе много соединительной ткани, его следует варить или тушить, так как при этом соединительная ткань размягчается, а входящий в ее состав белок коллаген приобретает желеобразную консистенцию и частично растворяется в воде. В результате этого он становится более усвояемым. Измельчение мяса, рыбы и других продуктов облегчает процесс пищеварения, способствует лучшему усвоению пищевых веществ организмом.

При кулинарной обработке продуктов должно быть обеспечено максимальное сохранение содержащихся в них полноценных белков, витаминов, минеральных солей. Следует иметь в виду, что некоторые белки, например альбумин, глобулин мяса, рыбы, хорошо растворяются в воде и растворах солей. Поэтому нельзя промывать продукты в измельченном виде. Нельзя также хранить их в воде. Для более полного сохранения питательных веществ продукты при варке следует закладывать в кипящую воду. Лучшим способом тепловой обработки рыбы является припускание. Чрезмерно длительная варка или жарение продуктов увеличивают потери питательных веществ. Поэтому необходимо строго следить за установленными сроками тепловой обработки различных продуктов.

ЖИРЫ

Жиры входят в состав клеток различных тканей организма; такие жиры называются структурными. Кроме того, большое количество жира откладывается в тканях; этот жир является запасным.

Важное значение жиров в питании человека определяется их высокой теплотворной способностью, которая составляет 9,3 *ккал/г*, в то время как калорийность углеводов или белков — 4,1 *ккал/г*, т. е. в два раза меньше. Вследствие этого жиры являются одним из главных источников покрытия энергетических затрат организма.

Содержатся жиры почти во всех продуктах животного и растительного происхождения. Из мяса и мясопродуктов наиболее богаты ими свинина и свиной колбасы, а также гуси и утки. Из растительных продуктов особенно много жира содержат орехи, а также семена плодов и растений, многие из которых являются для промышленности источником производства растительных масел.

Содержание жира в некоторых продуктах характеризуется следующими данными:

	Жир, %		Жир, %
Свинина	21—38	Щука	0,7
Баранина	9—18	Треска	0,4
Говядина	4—11	Сельдь каспийская	8—15
Свинина	3—22	Сельдь атлантическая	6—19
Гусь, утки	20—54	Сельдь тихоокеанская	13—30
Цыплята	9—15	Балыки	10—18
Куры, цыплята	3—13	Тешка осетровая	26,0
Язык говяжье	13,7	Икра зернистая	16—17
Печень говяжья	12,1	Икра кетовая	13,8
Корейка	35,0	Молоко цельное	3,7
Почки говяжьи	3,1	Молоко сухое	26,0
Грудинка свиная копченая	61,0	Сливки	10—35
Сардельки	10,2	Сметана	30,0
Сосиски	19,4	Творог жирный	9—20
Колбаса любительская	27,9	Творог тощий	0,5
Колбаса полукопченая	25—40	Творожная масса и сырки	7—23
Язык куриные	12,0	Сыры твердые и мягкие	27—32

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сыры плавленые	20,0	Судак	0,8
Яичный порошок	42,2	Бобы соевые	18,4
Белуга	7,0	Горох	2,4
Осетр сибирский	15,4	Крупа гречневая	2,5
Севрюга, стерлядь волжская	6—12	Крупа овсяная	6,5
Сазан	3—5	Макароны	0,9
Карп прудовой	1,8	Орехи	До 62,0
Окунь морской	6,0		

Жиры являются сложным веществом и в пищеварительном тракте человека подобно белкам расщепляются на свои составные части — глицерин и жирные кислоты, которые затем всасываются в кровь, лимфу и используются организмом для образования новых жиров со специфическими свойствами, присущими различным тканям и органам.

В природе встречается много различных жирных кислот. Поэтому физическая, химическая и биологическая ценность жиров определяется в зависимости от того, какие жирные кислоты входят в их состав. Различают кислоты ненасыщенные и насыщенные. Насыщенные жирные кислоты обладают большой химической активностью, они вступают во взаимодействие с другими веществами, легко окисляются. Высокая химическая активность ненасыщенных жирных кислот обусловливает их значительную роль в процессах жизнедеятельности организма (они влияют на жировой обмен, способствуют выведению из организма холестерина и т. д.).

Наиболее богаты ненасыщенными жирными кислотами растительные жиры — оливковое, подсолнечное, кукурузное масло. Эти жиры имеют большое лечебное значение при заболеваниях печени, сердца и сердечно-сосудистой системы. Следует иметь в виду, что количество ненасыщенных жирных кислот в растительных маслах снижается, если последние подвергаются таким способам промышленной обработки, как гидрогенизация и рафинация.

В настоящее время можно считать установленным, что пищевая ценность жира зависит не только от наличия ненасыщенных жирных кислот, но также и от степени окисленности самого жира.

Жиры животного происхождения — свиное, баранье и говяжье сало — содержат больше насыщенных жирных кислот, поэтому их необходимо сочетать с растительными жирами. Примерно $^1/_4$ жира в суточном рационе человека должна быть за счет растительных жиров.

Биологическая ценность отдельных видов жиров зависит от их усвояемости. Значительную роль играет температура плавления. Жиры, плавящиеся при более низкой температуре, легче усваиваются организмом. Температура плавления некоторых наиболее распространенных жиров характеризуется следующими данными:

	Температура плавления, °С		Температура плавления, °С
Топленое сливочное масло	28—33	Куриный жир	33—40
Говяжье сало	42—49	Гусиный жир	26—34
Баранье сало	44—51	Маргарин столовый (высшего, 1-го и 2-го сортов) . . .	28—41
Свиное сало	36—40		

Температура плавления жира зависит от количества и качества входящих в его состав жирных кислот; чем больше содержит жир ненасыщенных жирных кислот, тем ниже температура его плавления, и, наоборот, чем больше в жире насыщенных жирных кислот, тем выше температура его плавления. В связи с этим при комнатной температуре животные жиры находятся в твердом состоянии, а растительные масла — в жидком.

Физическое состояние жира имеет существенное значение для его усвояемости. Эмульгированный жир усваивается организмом значительно легче. Поэтому использование в диетическом питании майонеза, приготовленного в соответствии с приводимыми далее рецептурами (без горчицы), весьма целесообразно.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Большая питательная ценность сливочного масла объясняется тем, что жир находится в нем в виде эмульсии.

Важное биологическое значение жиров определяется и тем, что они являются для организма единственным источником жирорастворимых витаминов. Сливочное масло содержит витамин А, жиры многих рыб богаты витамином Д, кукурузное масло содержит витамин Е. Костный жир, топленое баранье, говяжье и свиное сало содержат незначительные количества жирорастворимых витаминов; маргарин, саломас, гидрожир и комбижиры витаминов не содержат (если их не витаминизируют).

В составе пищевых жиров, помимо жирорастворимых витаминов и жирных кислот, имеются также биологически важные жироподобные вещества (липоиды), которые содержат фосфатиды, стерины, воск и другие вещества. Фосфатиды входят в состав всех клеток и тканей, в большом количестве они содержатся в клетках нервной ткани и мозга.

Некоторые из фосфатидов, в частности лецитины, играют большую роль в общем обмене жиров в организме, а также участвуют в регуляции роста и других процессов его жизнедеятельности. Лецитины предотвращают излишнее отложение жира в печени и способствуют удалению ранее отложившегося жира, т. е. так же, как метионин, относятся к числу так называемых липотропных факторов.

Фосфатиды содержатся в большинстве продуктов. Значительное количество фосфатидов находится в подсолнечном масле (в рафинированном масле их меньше). Поэтому биологическая ценность нерафинированного подсолнечного масла выше, чем рафинированного. Растительные масла благодаря большому количеству ненасыщенных жирных кислот, жирорастворимых витаминов и лецитина имеют большое значение в питании при заболевании печени.

Большую роль в жизнедеятельности организма играет и другая группа липоидов — стерины. Из стеринов особенно важное значение имеет холестерин. Холестерин содержится во всех тканях животного организма. Поэтому все используемые в пищу продукты животного происхождения в большей или меньшей мере являются источником холестерина. Значительное количество холестерина содержится в икре, яичном желтке, мозгах, печени, свином, бараньем сале и гусином жире. В связи с этим данные продукты исключаются из питания при атеросклерозе и заболевании печени.

Физиологическими нормами, разработанными Институтом питания Академии медицинских наук СССР, рекомендуется, чтобы в суточном рационе взрослого человека жиры составляли около 30% от общей калорийности. В связи с тем что калорийность суточного рациона дифференцируется в зависимости от профессиональных особенностей труда, общее количество жира в суточных рационах взрослых людей предусматривается в пределах от 105 до 155 *г*. Рекомендуется, чтобы 70—80% от общего количества жиров в пищевом рационе составляли жиры животного происхождения и 20—30% — растительные масла.

Потребность организма в жирах меняется в зависимости от его физиологического состояния. При некоторых заболеваниях норма жира в суточном рационе несколько снижается. Людям пожилого возраста рекомендуется потреблять больше жиров растительного происхождения; общее количество жиров в их рационе должно быть в 1,5—2,0 раза меньше по сравнению с рекомендуемыми физиологическими нормами.

Большое биологическое значение и различный состав жиров требуют особого внимания при их выборе для той или иной диеты. Вместе с тем нельзя ограничиваться потреблением какого-либо одного жира, так как в этом случае организм не может быть обеспечен всеми необходимыми ему веществами. Поэтому наиболее целесообразно использовать в диетическом питании сливочное масло и растительные жиры.

При кулинарной обработке продуктов жиры под воздействием высокой температуры (250—300°) могут разрушаться, в результате чего образуются свободные жирные кислоты и смолообразные продукты. Эти вещества вредны для организма, особенно при заболевании печени. Поэтому при жарении продуктов необходимо выбирать такие жиры, которые выдерживают нагревание при высокой

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

температуре и не разлагаются. Существенное значение имеет и способ тепловой обработки продуктов. Для диетического питания совершенно неприемлемо жарение продуктов во фритюре. Лучшим способом является жарение продуктов на сковороде или в жарочном шкафу.

Следует также помнить, что жиры являются источником жирорастворимых витаминов, которые при высокой температуре разрушаются. Поэтому, например, сливочное масло, которое содержит витамин А, нужно потреблять в натуральном виде. Использование его для жарения продуктов нецелесообразно.

Пищевые жиры обладают способностью абсорбировать, впитывать в себя ароматические вещества, выделяемые другими продуктами. Вследствие этого жиры нельзя хранить в одном помещении с остропахнущими продуктами.

УГЛЕВОДЫ

Помимо белков и жиров, большую роль в питании человека играют углеводы; они являются основным источником покрытия энергетических затрат организма. Только в случае недостаточного поступления углеводов с пищей, когда их запасы в организме значительно снижаются, энергетические затраты начинают покрываться за счет жиров и затем белков.

Велика и пластическая роль углеводов. Они являются составной частью крови, мышц, нервной и других тканей организма. Обеспечивая непрерывно протекающие энергетические процессы, углеводы в большом количестве расходуются печенью, мышцами и другими тканями. В организме человека в процессе обмена веществ поддерживается постоянная концентрация углеводов (сахара) в крови и других тканях. Необходимый запас углеводов откладывается в печени и мышечной ткани в виде особого вещества, называемого гликогеном, или животным крахмалом.

Важнейшее значение в углеводном обмене имеет поджелудочная железа и вырабатываемый ею гормон — инсулин. Нарушение нормальной деятельности поджелудочной железы вызывает тяжелое заболевание, называемое сахарным диабетом, при котором нарушаются все виды обмена веществ, и в первую очередь углеводный и жировой обмен. При заболевании диабетом резко повышается содержание сахара (глюкозы) в крови.

Основное лечение при этом заболевании — правильное питание. В диете (№ 9) для больных сахарным диабетом строго регулируется количественный и качественный состав углеводов, а также белков и жиров. Поэтому лица, непосредственно связанные с питанием больных сахарным диабетом, обязаны изучить свойства углеводов и хорошо знать, в каких продуктах они содержатся.

Источником углеводов практически являются только растительные продукты; в продуктах животного происхождения они содержатся в незначительном количестве в виде животного крахмала — гликогена и молочного сахара — в молоке.

Содержание углеводов в некоторых продуктах характеризуется следующими данными:

	Углеводы, %		Углеводы, %
Крупы различные	65—76	Сахаристые продукты — кондитерские изделия и фруктовые (плодово-ягодные) начинки, варенье и т. п.	50—95
Саго	86	Горошек зеленый	13
Кукурузные хлопья	72	Фасоль стручковая	4
Макаронные изделия	74	Капуста белокочанная	5
Толокно	65	Картофель	21
Горох, фасоль, чечевица, маш и т. п.	52—54	Свекла	11
Бобы соевые	25	Морковь	8
Хлеб ржаной	45—49	Петрушка	8
Хлеб пшеничный	45—55	Редька, репа	До 7
Сухари из ржаной и пшеничной муки, сдобные и сахарные баранки, сушки	70—73	Тыква	6

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Овощи сушеные	40—65	Плоды сушеные	63—70
Дыня	9	Молоко свежее	5
Плоды свежие	8—10	Молоко сухое цельное	38
Бананы	22	Молоко сухое обезжиренное	50
Финики	72	Сырки творожные сладкие	До 30
Яблоки, груши	11		

По своему химическому составу и биологической ценности углеводы неодинаковы. Различают следующие виды углеводов: сахара, крахмал, клетчатку и пектиновые вещества.

Сахара (глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза, лактоза и др.) наряду с крахмалом являются важнейшими видами углеводов. В зависимости от состава сахара можно разделить на две группы — простые и сложные. Простые сахара представляют собой моносахариды. Они не могут расщепляться, не потеряв своих свойств. Сложные сахара состоят из простых, которые являются их структурными элементами. В зависимости от их числа в молекулах сложных сахаров последние называются дисахаридами, трисахаридами и полисахаридами.

Из простых сахаров наиболее распространены глюкоза (виноградный сахар) и фруктоза (фруктовый сахар). Они быстро растворяются в воде и легко усваиваются организмом. Глюкоза, например, усваивается полностью через 5—10 *мин* после введения ее в желудок. Поэтому она является хорошим средством для восстановления нормальной деятельности центральной нервной и сердечно-сосудистой систем; быстрое действие сказывает глюкоза и при состоянии общей слабости.

Содержание сахаров в некоторых продуктах характеризуется следующими данными:

	Сахар, %		Сахар, %
Абрикосы	9,5	Смородина красная и черная	7,0
Апельсины	7,0	Яблоки	10,0
Бананы	18,0	Арбуз	8,0
Виноград	16,0	Дыня	7,0
Вишни	10,6	Капуста белокочанная	2,0
Груши	9,0	Морковь	6,5
Клубника	5,2	Лук	7,0
Клюква	3,5	Свекла	8,0
Лимоны	2,7	Мед	75,0
Малина	5,7	Варенье	65—70
Сливы (садовые)	9,0	Патока	77,8

Глюкозой особенно богаты мед, виноград и продукты его переработки (изюм, виноградный сок). Фруктоза обычно содержится в плодах и ягодах совместно с глюкозой, ее также много в меде. По сравнению с другими углеводами она обладает невысокой стойкостью и может изменяться при кипячении.

К наиболее распространенным дисахаридам относятся — сахароза, лактоза и мальтоза. В процессе пищеварения дисахариды расщепляются на свои структурные элементы, которые затем и всасываются в кровь.

Сахароза, или свекловичный (тростниковый) сахар, имеет большое значение в питании человека. Встречается она во многих растениях в качестве резервного вещества. В очень больших количествах сахароза накапливается в сахарном тростнике (до 25%) и в сахарной свекле (до 20%). Морковь содержит около 7% сахарозы, остальные растительные продукты, за исключением некоторых плодов и ягод, содержат ее значительно меньше. Не содержат сахарозы красная смородина, горошек, кизил, хурма, виноград.

В качестве заменителей таких сахаров, как глюкоза, фруктоза и сахароза, употребление которых в пищу резко ограничивается для больных сахарным диабетом, в последнее время допущены сорбит (производное глюкозы — шестиатомный спирт) и ксилит (пятиатомный спирт). Они менее сладки, но обладают почти такой же калорийностью, как и заменяемые ими сахара. Эти заменители не повы-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

шают уровня сахара в крови больных диабетом и достаточно полно усваиваются организмом, покрывая его энергетические затраты.

Мальтоза — солодовый сахар — образуется при расщеплении крахмала или гликогена в результате воздействия особых ферментов. Эти ферменты широко распространены в природе; в больших количествах они находятся в проросших семенах, например, ячменя (солоде), от которого этот сахар и получил свое название. Осахаривающий фермент содержится также в слюне, желудочном и кишечном соках, дрожжах и плесневых грибах.

Лактоза — молочный сахар — после переваривания легко подвергается молочнокислому брожению, поэтому благоприятствует развитию в кишечнике некоторых форм молочнокислых бактерий.

Крахмал является важнейшим источником углеводов в питании. По своей химической природе он относится к полисахаридам. Крахмал нерастворим в воде и непосредственно организмом не усваивается. Под влиянием пищеварительных соков он распадается на более простые вещества (декстрины). Конечным продуктом расщепления крахмала является глюкоза, которая и всасывается в кровь.

В качестве запасного питательного вещества крахмал образуется в зеленых листьях растений и затем откладывается в зернах, плодах, клубнях и корневищах. В зернах пшеницы, например, содержится до 65% крахмала, в рисе — до 75%, в сухом веществе картофеля — до 75% и т. п. При нагревании крахмала в воде зерна его разрушаются и образуется клейстер. Образующаяся в процессе переваривания крахмала глюкоза поступает в кровь постепенно и в течение продолжительного времени обеспечивает организм необходимыми углеводами.

Клетчатка широко распространена в природе. В значительных количествах она содержится в плодах, овощах, крупах, хлебе. Клетчатка почти не переваривается в желудке и кишечнике. В связи с этим ее энергетическая ценность крайне незначительна. Однако присутствие клетчатки в пище необходимо, так как она наиболее сильно возбуждает моторику кишечника и способствует продвижению пищи по желудочно-кишечному тракту.

Наличие в пище клетчатки благоприятно действует при заболеваниях печени. Клетчатка повышает желчеотделение, способствует выведению из организма холестерина. Поскольку усиление оттока желчи является важным условием для лечения заболевания печени, то в рацион питания таких больных включают продукты, богатые клетчаткой.

При воспалительных процессах желудка и кишечника наличие большого количества клетчатки нежелательно. При этих заболеваниях необходимо щадить стенки желудка и кишок от механических раздражений.

Содержание клетчатки в растительных продуктах характеризуется следующими данными:

	Клетчатка, %		Клетчатка, %
Фасоль стручковая, горох (лопатки), горошек зеленый свежий	1,0	Картофель	1,0
Морковь	1,2	Кабачки	0,3
Петрушка	1,7	Яблоки	0,6
Свекла	0,9	Малина	5,5
Капуста белокочанная	1,6	Смородина красная, черная	2,5—3,0
Капуста цветная	0,9	Клубника	4,0
Помидоры	0,8	Крыжовник	2,0
Лук зеленый и репчатый	0,7—0,9	Груши	0,6
Тыква	0,7	Черника	2,2
Шпинат	1,0	Айва	1,5
Салат	0,5	Абрикосы	0,8
		Сливы	0,5
		Вишни	0,5

Таким образом, много клетчатки в капусте белокочанной, петрушке, моркови, свекле, фасоли, зеленом горошке, картофеле, шпинате. Кабачки, помидоры, салат, тыква содержат меньше клетчатки. Особенно большое количество клетчатки

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

содержат некоторые плоды и ягоды — айва, малина, клубника, смородина, черника, крыжовник.

Очень много клетчатки в отрубях. Изделия из отрубей увеличивают объем пищи, но в то же время снижают ее усвояемость. Это имеет значение при борьбе с тучностью.

Пектиновые вещества, сопутствующие клетчатке, содержатся во многих плодах и овощах. Эти вещества образуют межклеточную прослойку в растительных тканях и по своей природе близки к углеводам. В незрелых плодах содержится нерастворимый в воде протопектин, который под воздействием ферментов переходит в растворимый пектин. В связи с этим при созревании жесткие плоды становятся мягкими, сочными. Важным свойством пектина является его способность в присутствии кислоты и сахара образовывать студень. Поэтому в кондитерской промышленности и кулинарии при производстве желе, джема, мармелада и т. д. широко используются плоды и ягоды.

Усвояемость пектина невелика, и в пище он содержится в незначительных количествах. Тем не менее пектиновые вещества не являются балластом, а играют в питании определенную роль. Они обладают способностью впитывать большое количество влаги и одновременно с нею поглощают (связывают) находящиеся в желудке болезнетворные микроорганизмы и слизь. Пектиновые вещества обволакивают стенки кишечника и предохраняют его от химических и механических раздражителей. Этим свойством пектиновых веществ и объясняется благоприятное действие специальных растительных диет, например яблочной. Пектиновые вещества имеют большое профилактическое значение, так как способствуют выведению из организма вредных химических веществ, таких, как свинец, стронций и др.

Особенно богаты пектиновыми веществами яблоки, сливы, клюква, крыжовник, вишни, персики, апельсины, а также баклажаны, тыква, свекла, пастернак, редис.

Потребность организма в углеводах пропорциональна его энергетическим затратам. Физиологическими нормами, принятыми в нашей стране, предусматривается содержание углеводов в рационах питания взрослых людей в пределах от 430 до 630 *г* (в зависимости от интенсивности физического труда). В рацион питания детей за счет углеводов должно обеспечиваться не менее 55% общей калорийности пищи.

Потребность человека в углеводах целесообразно удовлетворять на $^1/_3$ за счет быстро всасывающихся в кровь сахаров и на $^2/_3$ за счет продуктов, содержащих крахмал, которые медленно усваиваются организмом (кроме специальных диет при сахарном диабете).

Суточное потребление углеводов может быть связано с количеством жира, содержащегося в пищевом рационе. Например, если в рационе содержится углеводов меньше, чем это необходимо организму, то должно быть увеличено количество жира (для покрытия энергетических затрат организма). Но ни при каких условиях количество углеводов в суточном рационе взрослого человека не должно быть меньше 100 *г*.

При поступлении в организм с пищей большого количества углеводов необходимо также вводить в него и достаточное количество витаминов группы В, которые регулируют углеводный обмен.

На биологическую ценность углеводов и нормы их потребления большое влияние оказывают способы кулинарной обработки продуктов. При высокой температуре сахара, например, разлагаются, превращаясь сначала в карамель, а затем в жженку, и теряют свои питательные свойства. Сахара легко растворимы в воде. Поэтому для их сохранения овощи и фрукты не следует долго оставлять в воде или мыть нарезанными, и наоборот, если надо удалить излишний сахар, то плоды и овощи следует вымочить в воде или отварить мелко нарезанными.

Крахмал, используемый в натуральном виде, например, в киселях, усваивается организмом очень быстро. Крахмал картофеля усваивается лучше, если приготовлено пюре; крахмал вареного картофеля усваивается несколько хуже и значительно труднее жареного. Крахмал вязких и особенно жидких каш

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

усваивается легче, чем в рассыпчатых; затрудняет усвоение крахмала предварительное поджаривание круп.

Большим изменениям подвергается при кулинарной обработке продуктов и клетчатка. Овощи, содержащие клетчатку, при длительной тепловой обработке (например, тушении), а также при хорошем разваривании или приготовлении в измельченном виде (пюре) уменьшают или даже теряют свои раздражающие свойства. Если необходимо сохранить раздражающие свойства клетчатки овощей и фруктов, то их следует использовать в свежем виде.

МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА

В продуктах содержатся различные минеральные (неорганические) вещества, которые имеют большое значение для нормального развития процессов жизнедеятельности организма. Наиболее изученными из них являются железо, йод, кальций, магний, натрий, сера, фосфор, фтор, хлор и некоторые другие.

Эти вещества выполняют в организме различные функции, многие из которых чрезвычайно важны. Поэтому минеральные вещества так же необходимы человеку, как незаменимые аминокислоты и непасыщенные жирные кислоты. Они входят в состав всех клеток и тканей и участвуют во всех видах обмена веществ. Среди прочих функций минеральные вещества принимают непосредственное участие в пластических процессах, создают необходимое осмотическое давление в тканях и тем самым обеспечивают нормальное течение ряда физико-химических процессов. Они имеют также большое значение в процессах образования крови, молока, пищеварительных соков и т. д.

Железо входит в состав гемоглобина крови, который доставляет кислород клеткам и тканям организма. Фосфор в большом количестве находится в костной, мышечной тканях, много его в веществе головного мозга и в спинном мозгу. Йод входит в состав белка щитовидной железы. Кальций в значительном количестве содержится в опорных тканях, он необходим для образования зубной и особенно костной ткани. Для формирования костей и зубов большое значение имеют магний и фосфор. Кальций способствует также свертыванию крови, поддерживает в организме состояние нормальной нервной возбудимости.

Натрий содержится главным образом в пищеварительных соках и межклеточных жидкостях. Он имеет важное значение для регулирования осмотического давления, а также водного и других процессов обмена веществ в организме. В связи с тем что натрий задерживает в организме воду, количество поваренной соли, являющейся источником этого вещества, ограничивают при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в частности при гипертонической болезни, а также при заболевании почек, когда нарушаются их функции. Соли калия, наоборот, уменьшают процесс связывания воды в тканях, способствуют выведению ее из организма; при необходимости усилить этот процесс в рационе увеличивают количество продуктов, содержащих калий. Эти свойства солей натрия и калия используются при лечении заболеваний почек, сердца (диеты № 7 и 10).

При интенсивной мышечной работе и при работе в условиях высокой температуры, что имеет место в горячих цехах, происходит обильное потоотделение, потеря с потом большого количества хлористого натрия. Это может привести к нарушению нормальной жизнедеятельности организма. Для предупреждения таких явлений работникам горячих цехов следует давать пищу с повышенным содержанием натрия, подсоленную воду, а также включать в рацион соленые продукты.

Взрослому человеку требуется в сутки примерно 0,7—0,8 *г* кальция, 2—3 *г* калия, 4—6 *г* натрия, 1,5—2 *г* фосфора и 0,015—0,020 *г* железа. Источником минеральных веществ являются растительные, животные продукты и в некоторой мере вода, поваренная соль (кроме хлористого натрия, она содержит соли калия, магния, железа и др.).

Содержание минеральных элементов в различных продуктах животного и растительного происхождения характеризуется следующими данными:

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Таблица 2

Наименование продуктов	Количество минеральных веществ в 100 г съедобной части продуктов, мг%					
	калий	натрий	кальций	магний	фосфор	железо
Плоды						
Абрикосы сушеные — курага	1717	214	160	105	146	11,8
Апельсины	197	3	34	13	23	0,4
Виноград	250	2	17	7	22	0,6
Груши	155	2	19	12	16	2,3
Земляника садовая	161	15	22	16	23	0,7
Изюм	860	52	80	42	129	3,0
Клубника	147	50	41	19	28	0,7
Клюква	119	2	14	8	11	0,6
Крыжовник	170	1	22	9	28	0,5
Лимоны	163	6	40	12	22	0,6
Малина	224	2	40	22	37	0,9
Мандарины	155	2	35	11	17	0,4
Сливы садовые	214	2	28	17	27	2,1
Сливы (чернослив)	864	12	80	26	83	3,0
Яблоки	98	11	19	10	13	2,5
Смородина черная	372	3	36	17	43	0,9
Овощи						
Арбузы	64	8	6	8	5	1,0
Баклажаны	238	2	15	9	34	0,4
Горошек зеленый	285	13	26	38	122	0,7
Дыни	118	13	16	13	12	2,6
Кабачки	238	2	15	9	12	0,4
Капуста цветная	210	68	26	17	51	1,4
Капуста белокочанная	185	—	48	16	31	1,1
Картофель	568	21	10	23	50	1,2
Лук зеленый (перо)	—	—	80	—	—	1,0
Лук репчатый сладкий	182	10	38	14	58	0,8
Морковь	161	95	43	21	39	0,8
Огурцы	148	13	23	14	27	1,0
Перец сладкий зеленый	139	—	6	10	25	0,8
Петрушка (корень)	—	—	89	—	82	—
Редис	240	59	37	11	27	1,0
Редька	357	56	35	22	13	0,6
Салат	220	3	77	15	34	0,9
Свекла	194	93	28	27	43	1,4
Томаты	177	10	12	11	26	1,4
Тыква	222	14	24	14	16	2,5
Шавель	—	6	55	41	37	—
Шпинат	774	125	81	57	83	3,0
Фасоль	—	—	65	—	44	1,1
Различные продукты						
Пшеничная мука 2-го сорта	191	—	33	65	221	2,4
Пшеничная мука высшего сорта	86	—	22	20	92	1,1
Ржаная мука обойная	340	—	49	107	253	3,4

БИБЛИОТЕКА
082729
library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

Наименование продуктов	Количество минеральных веществ в 100 г съедобной части продуктов, мг%					
	калий	натрий	кальций	магний	фосфор	железо
Гречневая крупа	—	—	56	114	294	1,8
Манная крупа	166	—	41	68	101	1,6
Овсяная крупа	355	—	75	135	327	4,3
Пшеничная крупа	290	—	31	88	189	0,7
Рис	70	—	30	38	104	1,3
Макаронные изделия	138	—	34	33	97	1,5
Хлеб ржаной (обойный)	249	—	29	73	200	2,0
Молоко цельное	127	—	120	14	95	0,1
Молоко сухое	994	—	939	108	790	1,1
Ацидофилин и ацидофильное молоко, кефир, простокваша, варенец	127	—	120	14	95	0,1
Творог жирный, творожная масса и сырки	—	—	140	—	130	—
Сыры голландские (круглые, 50%)	—	—	760	—	424	—
Говядина I категории охлажденная	305	—	10	21	194	2,7
Мясо кролика	364	—	21	25	224	1,6
Свинина мясная охлажденная	279	—	9	19	178	2,5
Телятина жирная	322	—	8	22	188	1,7
Печень говяжья	330	—	5	18	340	9,0
Язык говяжий	—	—	7	19	162	5,0
Ветчина	288	—	10	20	110	2,1
Сосиски советские	210	—	7	15	134	1,9
Куры	—	—	12	—	200	1,5
Яйца куриные	135	—	50	12	214	2,5
Белок куриного яйца	160	—	6	12	36	0,1
Желток куриного яйца	117	—	124	14	470	5,8

Из приведенных данных видно, что, используя возможно более разнообразные продукты питания, можно в значительной мере обеспечить потребность организма в минеральных веществах.

Наиболее богаты минеральными веществами плоды и овощи. Но основным источником солей кальция и фосфора являются продукты животного происхождения, главным образом молоко и молочные продукты, особенно творог и сыры. Соли кальция в значительном количестве содержатся в фасоле, зеленом луке, петрушке, шпинате, салате, капусте, но кальций растительных продуктов усваивается организмом значительно хуже, так как часто связан со щавелевой кислотой, которая образует с ним нерастворимые соединения.

Много фосфора содержится в сыре, твороге, мозгах, говяжьей печени, треске, сельди, крупах (гречневой, овсяной, пшенной), бобовых, богат им также ржаной хлеб из обойной муки и желток куриного яйца. Мало фосфора в овощах, фруктах, ягодах.

Солями калия наиболее богаты овощи и плоды, особенно сушеные абрикосы (урюк, курага), изюм, чернослив, финики, инжир. Много его в картофеле, шпинате, редьке, фасоли. При потреблении большого количества этих овощей и плодов необходимо помнить о влиянии калия на водный обмен в организме. Поэтому потерю влаги надо регулировать соответствующим увеличением потребления поваренной соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Минеральные вещества хорошо растворяются в воде и при варке продуктов переходят в отвар. Потери минеральных веществ могут быть значительно уменьшены при правильной кулинарной обработке продуктов.

Среди неорганических веществ, входящих в состав продуктов питания, особое место занимает вода. Присутствие воды в организме является непременным условием для всех процессов его жизнедеятельности. Вода входит в состав органов и тканей в свободном и связанном состоянии. Она является той необходимой средой, в которой происходят все химические и физико-химические реакции и превращения веществ, связанные с их непрерывным обменом. Большинство питательных веществ, необходимых для жизнедеятельности клеток и тканей, растворяется в воде. Она является также средой, куда переходят продукты обмена, которые должны быть выведены из организма.

В организме взрослого человека вода составляет около 65% его веса. Больше всего воды содержится в биологических жидкостях — в крови около 80, молоке — 87, желудочном соке, лимфе, слюне — до 98%. В печени, почках, мозге, сердце, мышцах и т. д. содержание воды составляет 70—80%. Меньше всего воды в костной и жировой тканях — 20—30%.

Количество воды, необходимой человеку в сутки, зависит от свойств потребляемой им пищи, возраста, характера работы, климата и т. д. Поступление воды и процесс ее выделения должны обеспечивать нормальное содержание ее во всех клетках и тканях организма. Известно, например, что потеря только 10% воды в организме создает опасное для жизни человека положение.

При нормальных условиях человеку требуется 2—2,5 *л* воды в сутки (включая воду, поступающую с пищей). При заболеваниях, сопровождающихся высокой температурой, потребность в воде увеличивается. При других заболеваниях (например, сердечно-сосудистой системы) количество воды, наоборот, ограничивается.

Вода вводится в организм непосредственно, а также с пищевыми продуктами. Мясо, например, содержит 60—80% воды (в зависимости от его жирности), плоды и овощи — 80—95%, картофель — до 80%, молоко — 87—89, хлеб — 40—50% и т. д. Количество воды в напитках (пиво, вино, лимонад, чай и т. д.) достигает 90—95% и выше. Поэтому при определении общего количества воды, вводимой в организм, необходимо также учитывать содержание ее в продуктах и блюдах.

Некоторое количество воды образуется в организме за счет окисления жиров, углеводов, белков. При полном окислении 100 *г* жира образуется 107 *г* воды, при окислении 100 *г* крахмала — 55 *г* и при окислении 100 *г* белков — 41 *г* воды. Вода, образовавшаяся за счет окисления этих веществ, занимает примерно 10—15% в суточном обмене ее в организме человека.

Излишняя вода, в умеренном количестве введенная в организм, временно накапливается главным образом в мышечной ткани и коже. Введение в организм человека чрезмерно больших количеств жидкости резко меняет процессы обмена веществ и тем самым нарушает нормальное состояние его клеток и тканей. Поэтому при диетическом питании особенно большое значение имеет правильное потребление воды.

ВИТАМИНЫ

Витамины — это очень сложные и различные по своей химической природе органические соединения. Значение их велико и многогранно. Многие витамины входят в состав ферментов, регулируют все процессы жизнедеятельности организма и обмена веществ.

Большинство витаминов не синтезируется в организме человека. Синтезируют витамины главным образом растения, в связи с чем основным источником витаминов для человека являются фрукты и овощи. Продукты животного происхождения также содержат витамины, поскольку животные питаются растительной пищей. При правильном подборе продуктов и применении соответствующих способов их кулинарной обработки потребность человека в витаминах может быть полностью обеспечена.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Длительное отсутствие витаминов в пище приводит к серьезным нарушениям в обмене веществ, в результате которых могут возникнуть тяжелые заболевания, называемые авитаминозами. В нашей стране случаи авитаминоза встречаются крайне редко. Чаще имеют место гиповитаминозы, которые обусловлены недостаточным содержанием витаминов в пище. При гиповитаминозе появляется быстрая утомляемость, снижается работоспособность и сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям и т. п.

Однако авитаминозы и гиповитаминозы могут возникать и при количестве витаминов в пище, достаточном для здорового человека, но не удовлетворяющем потребности в них больных людей. Это часто наблюдается при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы, которые сопровождаются плохой всасываемостью пищевых веществ или разрушением витаминов в пищеварительном тракте.

В настоящее время известно несколько десятков витаминов. Все витамины по признаку их растворимости делят на две группы: растворимые в воде и растворимые в жирах. Каждая из этих групп витаминов характерна своими особыми физическими и химическими свойствами, это необходимо учитывать при кулинарной обработке продуктов, в которых они содержатся. Например, водорастворимые витамины неустойчивы к нагреванию и действию щелочей, но сравнительно устойчивы в кислой среде. Большинство жирорастворимых витаминов при нагревании почти не разрушаются.

К числу жирорастворимых витаминов, имеющих наибольшее значение, относятся витамины А, Д, Е и К.

Витамин А: необходим для роста организма, формирования костей, нормального состояния тканей кожи и слизистых оболочек. Одной из функций витамина А является обеспечение приспособления (адаптации) глаза к разной освещенности поля зрения. Минимальная суточная потребность взрослого человека в витамине А равна 1—2,5 *мг*. Потребность в витамине А резко возрастает при заболевании печени, в этом случае он приобретает лечебное значение.

В активной форме витамин А содержится только в продуктах животного происхождения — печени многих рыб, сливочном масле (преимущественно летнем), сыре с высоким процентом жирности, желтках яиц, молоке и молочных продуктах и некоторых других. В растительных продуктах витамин А в активной форме не содержится. В зеленых частях растений находится пигмент каротин, который в организме животных и человека превращается в витамин А, в связи с чем каротин называют провитамином А. Наиболее богаты каротином морковь, много его также в салате, шпинате, тыкве, зеленом горошке, абрикосах, томатах и других овощах и плодах.

Всасывание в пищеварительном тракте витамина А, особенно каротина, происходит только в том случае, если в пище содержится необходимое количество жира. При отсутствии жира каротин организмом не усваивается. Особенно благоприятствуют всасыванию каротина растительные масла. В них имеется витамин Е (токоферол), который предохраняет витамин А и каротин от окисления и разрушения в кишечнике.

Потребность организма в витамине А может быть полностью удовлетворена за счет рационального подбора продуктов. Усвоение каротина значительно повышается при измельчении растительных продуктов, потребляемых в пищу. Количество витамина А и каротина (в *мг*%) в некоторых наиболее распространенных продуктах характеризуется следующими данными:

	Витамин А	Каротин
Печень говяжья	15	—
Масло сливочное свежее и топленое	0,6	—
Молоко (цельное)	0,05	—
Сливки	0,3	—
Сметана	0,3	—
Яичный желток	0,96	—
Печень трески	3,3	—

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сардины в масле	0,21	—
Капуста (зеленые листья)	—	3
Лук зеленый	—	6
Морковь красная	—	9
Перец красный	—	10
Томаты красные	—	2

Витамин А в настоящее время вырабатывается промышленностью в виде разнообразных препаратов, которые могут быть использованы для обогащения пищи. Этими препаратами обогащаются также маргарин и другие жировые продукты промышленного производства.

При кулинарной обработке продуктов следует учитывать свойства витамина А. Он устойчив к нагреванию без доступа кислорода и даже при 120—130° не теряет своих химических и биологических свойств. Благодаря этому он хорошо сохраняется в консервах. При нагревании в присутствии кислорода витамин А разрушается быстрее. Каротин окисляется легко, но в растительных тканях он защищен клеточными оболочками и поэтому хорошо сохраняется при кулинарной обработке продуктов. При нагревании измельченных продуктов с жиром каротин растворяется в жире и становится легко усвояемым. В связи с этим тушение и пассерование моркови вполне целесообразно.

Витамин Д имеет исключительное значение для жизнедеятельности организма. Он способствует образованию костной ткани и стимулирует рост организма. При недостатке или отсутствии витамина Д в пище прекращается нормальное усвоение организмом солей кальция и фосфора, в результате чего нарушается процесс костеобразования. У детей развивается рахит, у взрослых людей возникает пористость и хрупкость костей.

В организме человека находится провитамин Д, который под влиянием ультрафиолетовых лучей превращается в витамин Д и накапливается в печени.

Суточная потребность взрослого человека в витамине Д обычно покрывается за счет пищевого рациона. Повышенная потребность в этом витамине возникает у жителей Крайнего Севера, лиц, работающих в шахтах, метро и т. п., которые сравнительно мало пользуются солнечным светом (ультрафиолетовыми лучами).

Содержание витамина Д в некоторых продуктах характеризуются следующими данными:

	Витамин Д, *мг%*
Молоко летнее	0,00005—0,00010
Молоко зимнее	0,000008—0,00004
Масло сливочное летнее	0,002—0,008
Масло сливочное зимнее	0,001—0,002
Желток куриного яйца летнего	0,0[illegible]0
Желток куриного яйца зимнего	0,003
Печень говяжья	0,001
Жир печени трески	0,25

Наибольшее количество витамина Д находится в печени палтуса, тунца, трески. Много его в жире сельдей, угрей, сардин и некоторых других рыб. Значительное количество витамина Д содержится в яичном желтке (летнем) и сливочном масле, меньше в молоке (особенно зимнем), в печени животных. В мясе, фруктах, овощах, свежей зелени, зерновых продуктах, в пищевых растительных маслах витамин Д отсутствует.

К витаминам, растворимым в воде, относятся витамины группы В — B_1, С, а также витамин РР и многие другие.

Витамин B_1 (тиамин) имеет важнейшее значение. Он принимает активное участие в регулировании углеводного обмена и оказывает положительное влияние на другие процессы обмена веществ в организме. При отсутствии этого

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

витамина в пище развивается тяжелое заболевание нервной системы, нарушается сердечная деятельность и т. п.

Суточная потребность здорового человека в витамине B_1 невелика (от 2 до 3 *мг*) и обеспечивается обычным пищевым рационом. При тяжелой физической работе потребность в витамине B_1 повышается. Возрастает потребность в витамине B_1 и при некоторых заболеваниях, особенно при сахарном диабете. Поэтому необходимо тщательно следить, чтобы в рационе питания этих больных (диета № 9) было достаточное количество витамина B_1. Норма введения его при сахарном диабете достигает иногда 50 *мг* в сутки. Важно также следить за содержанием витамина B_1 в рационах питания при заболеваниях кишечника (диеты № 1 и 2).

Содержание витамина B_1 в некоторых продуктах животного и растительного происхождения характеризуется следующими данными:

	Витамин B_1, *мг*%		Витамин B_1, *мг*%
Мясо говяжье и птица	0,1—0,2	Отруби рисовые	0,6—1,5
Свинина	0,93	Рис полированный	0
Печень	0,4—0,7	Крупы — овсяная, гречневая	0,51—0,6
Молоко	0,05		
Пшеница и рожь (зерно) . . .	0,41—0,45	Соя	1,03
Отруби пшеничные	0,8—1,5	Горох	0,1—0,2
Хлеб ржаной	0,15	Капуста	0,06
Хлеб пшеничный из цельной муки	0,26	Картофель	0,1
		Морковь, томаты	0,06
Хлеб пшеничный из муки высшего сорта	0	Дрожжи сухие пекарские . .	2
		Дрожжи пивные	5
Рис цельный	0,4		

Таким образом, витамином B_1 наиболее богаты пшеница и рожь (зерно), бобовые культуры (особенно соя) и крупы. В злаках витамин B_1 находится в зародыше и оболочках семян. В зернах ржи витамин B_1 распределен равномерно, поэтому ржаной хлеб из муки всех сортов является основным источником этого витамина. Немаловажную роль как источник витамина B_1 играет и картофель (учитывая нормы его потребления). Из животных продуктов больше всего витамина B_1 в свинине и субпродуктах.

В отличие от витамина А витамин B_1 не разрушается под влиянием кислорода. При тепловой обработке продуктов он достаточно устойчив. В щелочной среде витамин B_1 быстро разрушается. В связи с этим не следует применять соду для ускорения набухания бобовых.

К витаминам группы В относятся также витамин B_2 (рибофлавин), B_6, B_{12} (антианемический) и фолиевая кислота. Эти витамины в достаточном количестве содержатся во многих продуктах.

Витамин С, или аскорбиновая кислота, играет в организме важную биологическую роль. Он активно участвует в окислительно-восстановительных процессах, влияет на белковый и углеводный обмен, повышает сопротивляемость организма к различным инфекциям и т. д. Недостаток витамина С приводит к быстрой утомляемости, сонливости, апатии. При длительном недостатке, а тем более при отсутствии аскорбиновой кислоты в пище расстройство организма усиливается и может возникнуть тяжелое заболевание — цинга.

Потребность человека в витамине С зависит от интенсивности физической работы, температуры окружающей среды, времени года и других условий. При повышенной температуре, тяжелой физической работе потребность в витамине С возрастает. В сутки взрослый человек должен получать от 50 до 100 *мг* аскорбиновой кислоты.

Витамин С очень широко распространен в природе и содержится как в продуктах растительного, так и животного происхождения. Содержание этого витамина в некоторых продуктах питания характеризуется следующими данными:

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

	Витамин С, мг%		Витамин С, мг%
Капуста квашеная	20	Яблоки северные, земляника	30
Капуста свежая белокочанная	30	Смородина черная	300
Томаты (красные)	40	Лимоны, апельсины, мандарины	30—40
Лук репчатый	10	Груши, сливы	4
Лук зеленый	60	Виноград	3
Картофель	10	Мясо	0
Морковь	5	Молоко	1
Петрушка (зелень), хрен	150	Яйца	0
Шпинат	50		

Особенно богаты витамином С плоды шиповника, зеленые грецкие орехи, черная смородина, красный перец, хрен, укроп и др. Много аскорбиновой кислоты содержат также плоды цитрусовых, ягоды, овощи. В картофеле аскорбиновой кислоты несколько меньше, чем в других овощах (например, капусте, томатах), но в связи с тем что картофель используется в питании в сравнительно больших количествах, он является важным источником витамина С, особенно в зимний период.

Витамин С очень неустойчив и быстро разрушается. Поэтому при кулинарной обработке продуктов необходимо обращать особое внимание на его сохранение. Витамин С хорошо растворяется в воде. В связи с этим овощи и фрукты следует промывать в целом, а не в нарезанном виде. Много витамина С переходит в отвары картофеля, овощей и фруктов, поэтому их надо использовать в пищу.

Быстро разрушается витамин С под влиянием кислорода воздуха, особенно в присутствии солей меди и других металлов. Процесс его разрушения усиливается при нагревании в щелочной или нейтральной среде. Лучше сохраняется он в кислой среде. Продукты, содержащие витамин С, надо варить в неокисляющейся посуде. Для измельчения ягод и плодов использовать эмалированную, керамическую посуду. Для сокращения сроков варки овощи следует закладывать в кипящую подсоленную воду или бульон и варить в посуде, закрытой крышкой.

Содержание аскорбиновой кислоты в готовых первых и вторых блюдах из овощей быстро снижается, если их долго хранят в горячем состоянии. Например, через три часа потери витамина С в горячих щах из свежей капусты и картофельном пюре составляют 80% и выше. В связи с этим готовые блюда следует хранить не более одного часа при температуре 75°. Повторное нагревание готовых блюд почти полностью разрушает аскорбиновую кислоту.

Значительно уменьшается количество витамина С в овощах, фруктах и ягодах в процессе их хранения, особенно если нарушаются оптимальный температурный режим и влажность воздуха.

Витамин РР, или никотиновая кислота, принимает активное участие в обменных процессах организма, так как входит в состав ферментных систем, участвующих в процессах окисления. Обладает большой широтой лечебного действия при заболеваниях различных органов, особенно при поражениях органов пищеварения. При отсутствии в пище никотиновой кислоты человек заболевает пеллагрой. Она характеризуется расстройством деятельности пищеварительного аппарата, поражением кожи и слизистых оболочек рта, языка и т. п.

В суточном рационе взрослого человека должно содержаться от 15 до 25 *мг* витамина РР.

Витамин РР довольно широко распространен в природе. Богаты этим витамином рисовые и пшеничные отруби, сухие дрожжи, а также печень, почки, сердце, мясо. Значительное количество витамина РР содержится также в ячневой и гречневой крупах, хлебе из муки грубого помола, сое, рисе, картофеле, сельдях, сыре, яйцах и некоторых других продуктах. Мало этого витамина в молоке, куриных яйцах, капусте. Витамин РР образуется в организме из аминокислоты — триптофана.

Витамин РР — один из наиболее устойчивых. Он не окисляется на воздухе, не разрушается при нагревании, выдерживает даже стерилизацию. Не теряет своей активности в кислых и щелочных средах. Поэтому особых приемов кулинарной обработки продуктов для его сохранения не требуется.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПИЩЕВЫЕ КИСЛОТЫ

Органические пищевые кислоты (уксусная, молочная, лимонная, яблочная, винная, щавелевая, бензойная и др.) имеют также большое значение для организма. Пищевые кислоты способствуют перевариванию и усвоению белков и других питательных веществ, являются сильными возбудителями секреции поджелудочной железы, усиливают слюноотделение и т. п. В связи с этим они оказывают положительное влияние на улучшение аппетита и усвоение организмом пищевых веществ.

Органические кислоты встречаются во многих пищевых продуктах, но наиболее богаты ими плоды и овощи. Количество и сочетание органических кислот и сахаров, содержащихся в плодах и овощах, определяют их вкус и кислотность.

Изменение кислотности молока путем специальных способов молочнокислого брожения позволяет получить кисломолочные продукты, существенно различающиеся по своему вкусу и питательной ценности.

Содержание органических кислот (в 100 *г* съедобной части) некоторых продуктов характеризуется следующими данными:

	Органические кислоты, *г*		Органические кислоты, *г*
Абрикосы	1,3	Кизил	2,0
Айва	0,9	Клубника	1,0
Апельсины	1,3	Клюква	3,0
Вишни	1,3	Крыжовник	1,9
Виноград	0,9	Лимоны	6,0
Груши	0,3	Мандарины	1,0
Земляника садовая	1,3	Малина	1,7
Сливы садовые	1,3	Варенец, простокваша	0,8
Смородина красная	3,0	Кефир слабый	0,9
Смородина черная	2,3	Кефир средний	1,8
Яблоки (в среднем по СССР)	0,7	Сметана	0,7
Ацидофилин	0,9		

Органические кислоты вводятся в пищу не только с соответствующими продуктами, но и добавляются в нее в натуральном виде. Эти кислоты обычно получают промышленным путем.

Уксусная кислота имеет широкое применение. Ее используют как консервирующее средство в промышленности для производства овощных, фруктовых и рыбных маринадов, а также в кулинарии для приготовления борщей, соусов и других изделий.

Для пищевых целей ее получают в промышленности путем брожения жидкостей, содержащих спирт, с помощью уксуснокислых бактерий, а также сухой перегонкой дерева и синтетическим путем. Уксусная кислота, получаемая путем брожения, называется столовым, или натуральным, уксусом. В качестве источника спирта могут быть использованы виноградные или плодовые вина. В этом случае уксус выпускается под соответствующим названием — винный или плодовый. Натуральная уксусная кислота, получаемая путем брожения, по своему вкусу и аромату значительно лучше уксусной кислоты, получаемой другими способами.

Для кулинарных целей промышленность выпускает также ароматический столовый уксус, который получают путем настаивания на разных травах, пряностях и плодах (сельдерее, эстрагоне, базилике, лимонной мяте, сливах и смеси плодов). Концентрация ароматического уксуса — 5—5%.

В лечебном питании (в тех случаях, когда кислоты не противопоказаны) допускается использование только натурального виноградного или плодового уксуса в слабых концентрациях. Другие виды уксусной кислоты, обладающие резким раздражающим свойством, не должны быть использованы.

Молочная кислота в большом количестве образуется при молочнокислом брожении (скашивание молока, заквашивание овощей, приготовление жидких дрожжей). Помимо молочной кислоты, при молочнокислом брожении в зависимо-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ти от используемых микроорганизмов и условий их жизнедеятельности образуются и другие вещества. На этом основано получение молочнокислых продуктов, обладающих различным вкусом и пищевой ценностью: кефир, простокваша, ацидофильное молоко и др.

Кефир, помимо продуктов молочнокислого брожения, содержит некоторое количество спирта. К числу молочнокислых продуктов, содержащих спирт в небольшом количестве, относятся кумыс, йогурт, мацун, айран.

Для лечебных целей кефир приготовляют одно-, двух- и трехдневным. Однодневный кефир обладает слегка послабляющим действием, трехдневный, наоборот, закрепляющим. Кефир рекомендуется при заболевании желудка с пониженной кислотностью (диета № 2).

Простокваша имеет сравнительно небольшую кислотность и почти не содержит побочных продуктов брожения. Поэтому однодневную простокваша допустимо применять при заболеваниях желудка с повышенной кислотностью (диета № 1).

Ацидофильное молоко приготовляется при помощи специальных молочнокислых бактерий, которые обладают свойством легко приживаться в толстом кишечнике и подавлять образующиеся там гнилостные и болезнетворные микроорганизмы.

Молочную кислоту получают и в чистом виде промышленным путем и используют при изготовлении конфет, безалкогольных напитков и т. д. Кроме того, она находит применение в медицине.

Щавелевая кислота содержится в растениях, ее много в щавеле, шпинате, ревене как в свободном виде, так и в виде солей, главным образом кальциевой, нерастворимой в воде. Способность щавелевой кислоты образовывать нерастворимые соли приводит к необходимости исключать ее из питания в тех случаях, когда имеет место отложение солей в организме. Поэтому щавель, шпинат, ревень нельзя использовать при заболеваниях печени, почек, атеросклерозе, подагре.

Яблочная кислота содержится в растениях, особенно много ее в плодах — яблоках, винограде, а также в семенах злаковых и бобовых, помидорах, листьях многих растений. Отсутствует она в цитрусовых плодах и клюкве. Яблочная кислота имеет приятный вкус и безвредна для организма человека. Ее используют при изготовлении фруктовых вод и некоторых кондитерских изделий. Получается она и в чистом виде синтетическим способом.

Винная кислота встречается чаще всего в винограде вместе с яблочной и виноградной кислотами. Источником получения винной кислоты являются отходы при виноделии. Она применяется при производстве фруктовых вод, в кондитерском производстве и в медицине.

Лимонная кислота широко распространена в природе. Ее много в смородине, крыжовнике, землянике; богата лимонной кислотой клюква. Значительное количество этой кислоты содержится в яблоках и плодах цитрусовых. В свободном виде лимонная кислота получается промышленным путем. Она хорошо растворима в воде, соли лимонной кислоты растворяются значительно слабее, на этом основано выделение кислоты из растворов.

Лимонная кислота очень широко применяется в пищевой промышленности и кулинарии. Она не вызывает резкого раздражения слизистых оболочек и кишечника. Поэтому водные растворы ее используются в лечебном питании для придания пище необходимого кислого вкуса.

Нормы потребления пищевых кислот не установлены. Они применяются в кулинарии в количествах, необходимых для удовлетворения различных вкусов, а также в соответствии с характером питания при различных заболеваниях. Поскольку органические кислоты являются сильными возбудителями секреции поджелудочной железы и усиливают выделение желудочного сока, содержание их учитывается в рационах питания больных, которым противопоказано излишнее раздражение желудочно-кишечного тракта. При хроническом заболевании желудка, сопровождающемся повышенной кислотностью, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (диета № 1) из рациона исключаются фрукты, ягоды и другие продукты, содержащие большое количество органических кислот. Допускаются только сладкие плоды в свежем виде или приготовленные из них соки, разбавленные водой.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПРЯНО-ВКУСОВЫЕ ВЕЩЕСТВА

Выше уже было отмечено, что усвояемость пищи зависит от процесса пищеварения и секреции желудочного сока. На этот процесс большое влияние оказывает аппетит, который является сильнейшим возбудителем деятельности желудочных желез. Аппетит же в свою очередь прямо связан с внешним видом пищи, ее запахом и вкусом. Поэтому для улучшения вкуса, аромата и внешнего вида блюд в кулинарии широко применяются приправы и пряности.

В качестве пряно-вкусовых веществ служат различные растительные продукты, обладающие специфическим вкусом или ароматом. К ним относятся анис, бадьян, гвоздика, горчица, перец, каперсы, майоран, тмин, шафран и другие. Они используются при изготовлении соусов, маринадов, мучных кондитерских изделий, салатов и т. д. Особенно широко применяется горчица.

Свежие или сушеные плоды некоторых пряно-вкусовых растений, например ванилин, кардамон и другие, используются для ароматизации мучных кондитерских изделий, изделий из творога, сливок (кремы, мороженое, пломбиры и т. п.), запеченных крупяных изделий, напитков.

Перец разный, гранаты, ткемали употребляются в качестве приправы к мясным и рыбным блюдам и т. д. Базилик, кервель, лавровый лист, майоран, мяту, петрушку, сельдерей, тимьян, укроп, чабер, эстрагон (тархун) и другие используют также в качестве приправы к мясным, рыбным и овощным блюдам, соусам, маринадам, салатам. В свежем виде их кладут в количестве 3—5 *г* на порцию, в сушеном — не более 1 *г*.

В свежем или пассерованном виде коренья (петрушку, сельдерей, пастернак) добавляют в различные первые и вторые блюда из мяса, рыбы и овощей. Хрен в тертом или строганом виде обычно используют к мясным и рыбным блюдам. Имбирь (в порошке) применяют для улучшения вкуса соусов, маринадов, тушеного мяса, и т. д., а также для некоторых мучных кондитерских изделий.

К пряно-вкусовым растениям относятся также луковые овощи — репчатый лук, порей, шалот, чеснок и черемша. Луковые овощи (от 10 до 30 *г* на порцию) широко используются в большинстве первых блюд, а также в салатах, маринадах, соленьях и т. д.

Аромат растительных продуктов, используемых в качестве пряностей, обусловлен наличием в них эфирных масел. В большом количестве они содержатся в цитрусовых плодах, луке, чесноке, петрушке, сельдерее, укропе, редьке, редисе и других растительных продуктах. Эфирные масла усиливают выделение пищеварительных соков, а также обладают дезинфицирующими и антисептическими свойствами. Из организма эфирные масла выделяются почками. В небольших дозах они способствуют усилению отделения мочи, а в больших — вызывают раздражение почек и даже могут явиться причиной их заболевания. На нервную систему эфирные масла действуют сначала возбуждающе, а впоследующем угнетающе.

Употребление продуктов, богатых эфирными маслами, в небольших количествах вполне целесообразно в питании здоровых людей. В лечебном питании эфирные масла не всегда допустимы. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при болезнях толстых кишок — энтеритах и колитах (диеты № 1 и № 2), при заболеваниях печени (диета № 5), почек (диета № 7) плоды и овощи, богатые эфирными маслами, использовать нельзя. В незначительном количестве иногда только употребляется зелень петрушки и укропа. Лук в вываренном виде может быть использован при гастрите, заболеваниях почек, сердца.

Не используются в лечебном питании горчица, перец, хрен, обладающие жгучим острым вкусом.

В тех случаях, когда необходимо возбудить деятельность пищеварительных желез, например, при пониженной секреции желудка и кишечника (диета № 2), рекомендуется употреблять лавровый лист, корицу, ванилин.

Эфирные масла являются очень нестойкими веществами, особенно легко они улетучиваются вместе с водяными парами. Это их свойство следует учитывать при кулинарной обработке продуктов. Если необходимо сохранить эфирные масла, то продукты, богатые ими, нельзя долго варить. Петрушку, сельдерей и другие ароматические овощи кладут в пищу незадолго до окончания ее варки.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ХАРАКТЕРИСТИКА ДИЕТ

ДИЕТА № 1

Характеристика диеты. Диету № 1 назначают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, преимущественно при сохраненной или повышенной секреторной функции желудочных желез, после перенесенной операции на желудке. Эта диета исключает блюда и продукты, являющиеся сильными возбудителями секреции и химически раздражающие желудок.

Кулинарная обработка продуктов. Блюда готовят преимущественно протертыми, в отварном и паровом виде; жареные и запеченные блюда исключаются.

Муку для супов и соусов не пассеруют с жиром, а только подсушивают. Мясо тщательно жилуют; хрящи и кожи рыбы полностью удаляют. Соль добавляют в пищу в умеренном количестве.

Температура пищи нормальная — очень горячие (свыше 65°) и очень холодные (ниже 10—12°) блюда и напитки не допускаются.

Характеристика продуктов и способов приготовления блюд. Хлеб и хлебные изделия — хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сортов (вчерашней выпечки или подсушенный), сухари, бисквит, печенье песочное несдобное.

Мясо и птица — нежирные: говядина, телятина, мясная или обрезная свинина, куры, кролики. Блюда из мяса и птицы (без кожи) приготовляют в отварном виде; изделия из котлетной массы (котлеты, кнели, фрикадельки, суфле) — на пару, бефстроганов — из вареного мяса.

Рыба — нежирная: судак, сазан, окунь, щука, ерш, лещ, навага и др. Изделия из рыбы (куском) и котлетной массы варятся в воде или на пару.

Яйца приготовляют всмятку или в виде парового омлета, суфле.

Молоко и молочные продукты — молоко цельное натуральное, сухое, сгущенное; сливки; свежая некислая сметана; однодневная простокваша; изделия из протертого некислого творога.

Картофель приготовляют в виде пюре или варят в молоке, нарезав на кусочки.

Овощи (морковь, свекла, тыква, салат, ранние кабачки и др.) готовят в вареном и протертом виде (пюре, паровые пудинги). Белокочанную и краснокочанную капусту используют только для приготовления отвара. Целые кочаны варят в воде, куда переходит значительная часть водорастворимых витаминов и минеральных веществ.

Крупы и макаронные изделия — каши из молотой крупы или протертые, сваренные на молоке или воде, пудинги паровые из молотой крупы. Макароны мелко нарезанные и лапша домашняя отварные.

Фрукты и ягоды — рекомендуются свежие, спелые, сладких сортов. Приготовляют кисели, желе, муссы, пюре, печеные яблоки.

Сладости — разрешаются сахар, мед, варенье из фруктов и ягод сладких сортов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Жиры — масло сливочное несоленое, топленое высшего сорта, растительное — оливковое, подсолнечное и др.

Соусы — молочные и яично-масляные. Вместо соуса изделия можно поливать растопленным сливочным маслом, свежей сметаной.

Супы — молочные из протертых круп и овощного пюре (кроме пюре из капусты) с вермишелью или домашней лапшой; на отваре из круп (без овощного отвара). Супы разрешается посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Закуски — икра паюсная малосоленая (не более 15 *г*), паштет из мяса, язык отварной.

Напитки — чай сладкий натуральный или с молоком, сливками; какао слабое с молоком или сливками; фруктовые или ягодные сладкие соки, разведенные водой. В качестве поставщика витамина С рекомендуется отвар плодов шиповника.

З а п р е щ а ю т с я : мясные, рыбные и крепкие вегетарианские бульоны, особенно грибные; жирное мясо; жирная рыба; мясо и рыба в жареном виде; сырые непротертые овощи, богатые эфирными маслами (редис, редька, петрушка, сельдерей, лук) и клетчаткой (огурцы, бобовые, капуста); ягоды и фрукты кислые, богатые клетчаткой (абрикосы, виноград, сливы, сухие фрукты непротертые — чернослив, изюм, винные ягоды); соленые блюда; острые закуски; закусочные консервы рыбные, мясные; колбасы; сдобное тесто и пироги; черный хлеб, свежий пшеничный хлеб; газированные напитки.

ДИЕТА № 2

Характеристика диеты. Диету № 2 назначают при гастритах с недостаточной секрецией и кислотностью желудочного сока, а также хронических заболеваниях кишечника (колитах). Она способствует улучшению функции желудка и кишечника. Эта диета ограничивает употребление продуктов с грубой растительной клетчаткой; молоко в цельном виде, как правило, не допускается.

Кулинарная обработка продуктов. Мясо тщательно жилуют; у рыбы удаляют хрящи. Блюда готовят преимущественно в протертом или измельченном виде. Допускаются жареные блюда, но без панировки продуктов в муке или сухарях для предупреждения образования грубой поджаренной корочки.

Температура пищи нормальная.

Характеристика продуктов и способов приготовления блюд. Хлеб и хлебные изделия — хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сортов (вчерашней выпечки), несдобные булочные изделия, несдобное печенье, соломка сладкая, бисквит.

Мясо, птица — нежирные: говядина, мясная или обрезная свинина, телятина, курица, индейка, кролик, сосиски диетические. Из субпродуктов рекомендуется язык. Блюда из рубленого мяса приготовляют в вареном, паровом, тушеном, запеченном и жареном виде.

Рыба — нежирная: судак, щука, лещ, ерш (для ухи), навага, камбала, морской и речной окунь и др. Блюда из рыбы (куском) приготовляют в паровом и отварном виде, из котлетной массы в запеченном или жареном (без корочки). Сельдь вымоченная в рубленом виде.

Яйца — приготовляют всмятку или в виде яичницы глазуньи, омлета (без корочки).

Молоко и молочные продукты — молоко натуральное, сухое и сгущенное (для приготовления блюд), сливки, ацидофилин; кефир, сметана некислая, кумыс; творог свежий, некислый и изделия из протертого творога (запеканки, сырники и др.); сыр нежирный, протертый.

Овощи, зелень широко используют для изготовления соков, отваров, вторых блюд. Кабачки, свеклу, тыкву, морковь, цветную капусту, картофель приготовляют протертыми в отварном, тушеном и запеченном виде. Салаты готовят из спелых помидоров. Из рациона исключают овощи, содержащие грубую растительную клетчатку и богатые эфирными маслами: репу, редис, редьку, огурцы, фасоль, горох, чечевицу, бобы.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Крупы, макаронные изделия — каши, пудинги, котлеты, зразы, крупеник, запеканки, оладьи из различных круп, приготовленные в протертом виде или хорошо разваренными, на мясном бульоне, молоке пополам с водой. Макароны, вермишель отваривают.

Фрукты, ягоды — свежие, зрелые употребляют в виде протертых компотов, киселей, желе, муссов. Широко используют печеные яблоки, фруктовые и ягодные соки, сырые ягоды — клубнику, вишню.

Дыню и абрикосы, а также ягоды с грубой кожицей (крыжовник, смородина, виноград, изюм, финики, вишневые ягоды) в сыром виде не употребляют, так как, помимо механического воздействия на слизистую оболочку, они медленно эвакуируются из желудка.

Сладости разрешаются такие, как мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, конфеты, варенье.

Жиры — масло сливочное, топленое высшего сорта, растительные — оливковое, подсолнечное и др.

Супы приготовляют без острых приправ на мясном, рыбном бульонах, на овощных и грибных отварах с протертыми овощами или крупами, супы-пюре, супы-крем, а также борщи, свекольники, щи из свежей капусты с мелко нарубленными овощами. Не разрешается использовать овощи с грубой клетчаткой (бобы, горох, фасоль, чечевица).

Соусы и пряности — допускаются не очень острые соусы на мясном, рыбном бульоне и овощном или грибном отваре, соус сметанный, белый соус с лимоном. Используются лавровый лист, корица, ванилин, уксус, но только натуральный и в ограниченном количестве.

Закуски — сырое масло, сыр неострый натертый, паштет из вымоченной сельди, паштет из мяса, рыба заливная, ветчина без жира, язык отварной, студень говяжий (нежирный).

Напитки — чай натуральный; какао на воде с молоком или со сливками, отвар шиповника, фруктовые соки (кроме виноградного), сырые овощные соки (кроме капустного).

Запрещаются: острые блюда и приправы, продукты с грубой растительной клетчаткой, свежий хлеб, сдобные пироги, жирное и жилистое мясо, копченые продукты и колбасы, мясные и рыбные консервы, рыбная гастрономия.

ДИЕТА № 5

Характеристика диеты. Диету № 5 назначают при заболеваниях печени, желчного пузыря и других, сопровождающихся нарушением функции печени и желчных путей. Эта диета содействует нормализации деятельности печени и желчного пузыря, предотвращению образования камней в желчных путях и желчном пузыре, усиливает желчеотделение. Она может быть также назначена при атеросклерозе.

Отличается эта диета небольшим содержанием в пище жиров, в первую очередь тугоплавких, повышенным количеством углеводов и жидкости. Диета № 5 максимально ограничивает азотистые экстрактивные вещества (мясные, рыбные и грибные бульоны) и продукты (яйца, жиры), содержащие много холестерина. Не допускается жарение, вызывающее образование продуктов окисления жира, плохо переносимых при заболевании печени. Рекомендуется молоко и молочные продукты, благоприятно влияющие на деятельность печени. Полезно присутствие пищевых веществ, обладающих липотропным действием. Они содержатся в твороге, нерафинированном подсолнечном масле, зеленых частях растений и других продуктах. Рекомендуется также употреблять продукты, содержащие пектиновые вещества, альгиновую кислоту (в морской капусте) и заменители сахара — сорбит и ксилит, которые способствуют желчеотделению.

Кулинарная обработка продуктов. Блюда готовят отварными и запеченными. Мясо и рыбу запекают после предварительного отваривания. Жарение продуктов, а также пассерование муки и овощей (для супов, соусов и других блюд)

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

не допускается. Соль добавляют в умеренном количестве. Рекомендуется широко использовать салаты с сырыми овощами, заправленные растительным маслом. Температура пищи должна быть нормальной; очень холодные блюда не допускаются.

Характеристика продуктов и способов приготовления блюд. Хлеб и хлебные изделия — хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сортов, ржаной сеяный и из обойной муки (черствый или подсушенный); несдобное печенье; бисквит.

Мясо и птица — нежирные: говядина, курица, индейка, кролик в отварном или запеченном (после отваривания) виде. Допускаются блюда из котлетной массы.

Рыба — нежирная: треска, судак, окунь, сазан, навага, щука, камбала в отварном или запеченном (после отваривания) виде.

Молоко и молочные продукты — молоко цельное натуральное, сухое, сгущенное; сливки, сметана, кефир свежие, простокваша, свежий обезжиренный творог и не острые протертые сыры (советский, голландский). Пудинги и другие блюда приготовляют из протертого обезжиренного творога в отварном и запеченном виде.

Яйца — используют в основном для приготовления кулинарных изделий; употребление желтков резко ограничивается; в блюде не должно быть больше половины желтка.

Картофель, овощи и зелень рекомендуется использовать широко. Овощи готовят в сыром, вареном и запеченном виде. Лук добавляют после предварительного отваривания. Разрешается некислая квашеная капуста, спелые помидоры. Не допускаются грибы, щавель, шпинат.

Крупы, бобовые, мучные и макаронные изделия — каши, пудинги, запеканки из круп и макарон с добавлением изюма, чернослива, кураги, варенья и т. п. Рекомендуются блюда из овсянки, геркулеса и гречневой крупы; различные мучные блюда, за исключением изделий из сдобного теста и пирогов.

Фрукты и ягоды — все виды фруктов, кроме очень кислых (клюквы, красной смородины, крыжовника, антоновских яблок), в сыром, вареном и запеченном виде, а также компоты, кисели, желе.

Сладости — варенье, сахар, мед.

Жиры — сливочное масло; оливковое, подсолнечное и другие растительные масла.

Супы — молочные, овощные, фруктовые, крупяные, вегетарианские, борщи, свекольники, щи из свежей капусты. Допускаются зеленый горошек и соевые бобы. Пассеровать овощи и муку не разрешается; для заправки муку подсушивают.

Соусы и пряности — допускаются сметанные, молочные, сладкие, фруктово-ягодные и соусы на овощном отваре. Муку и коренья не пассеруют с маслом. Из пряностей используют тмин, укроп, корицу и ванилин.

Закуски — салаты, винегреты, заливная рыба (на желатине), вымоченная сельдь, паюсная икра, сыр неострый.

Напитки — чай натуральный с молоком, газированные воды без фруктовых эссенций, соки фруктовые и овощные, отвар шиповника.

З а п р е щ а ю т с я : кофе, какао; мясные, рыбные и грибные бульоны и соусы; жареные блюда; пирожные с кремом, пироги с кремом, сдобное тесто; щавель, шпинат, ревень, лук, чеснок, редис, бобовые (чечевица, фасоль, горох); грибы; копченые колбасы, закусочные консервы мясные и рыбные; свиное, баранье, говяжье, гусиное сало, гидрожир, комбижир, топленое масло; кислые продукты; острые, пряные и очень соленые блюда; мороженое.

ДИЕТЫ № 7, 10

Характеристика диет. Диеты № 7, 10 назначают при заболеваниях почек, сердечно-сосудистой системы, при воспалительных процессах в организме. Эти диеты характеризуются резким ограничением поваренной соли, уменьшением жидкости, исключением азотистых экстрактивных веществ мяса, рыбы, грибов,

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

з такие продуктов, содержащих холестерин. При воспалительных процессах жидкость не ограничивается.

Кулинарная обработка продуктов. Блюда из мяса и рыбы готовят отварными или с последующим поджариванием. В качестве приправ используются сметану, натуральный уксус, лимон, цедру, томаты, овощные и фруктовые подливки, пассированный лук. Пищу приготовляют в протертом виде или хорошо разваренной.

На диету № 7 блюда приготовляют без соли, на диету № 10 — с ограниченным содержанием соли. На диету № 7 соль добавляют больным за столом в количестве, указанном врачом.

Температура пищи нормальная.

Характеристика продуктов и способов приготовления блюд. Хлеб и хлебные изделия — хлеб из пшеничной муки 1-го и 2-го сортов выпекают без соли (на диету № 7).

Мясо и птица — нежирные: говядина, телятина, мясная или обрезная свинина, курица, индейка, кролик. Мясо предварительно отваривают, а затем запекают или обжаривают.

Рыба — нежирная: судак, окунь, щука, навага, карп готовят в вареном или запеченном (после отваривания) виде.

Яйца ограничиваются: их используют преимущественно для приготовления блюд.

Молоко и молочные продукты — молоко цельное, сгущенное, сухое, кефир, простокваша, ацидофилин. Сливки и сметана ограничиваются.

Картофель используется в различных блюдах.

Овощи употребляют в натуральном отварном, запеченном виде. Исключаются щавель и шпинат.

Крупы, макаронные изделия — каши, пудинги, крупеники, котлеты, клецки из различных круп, а также макароны, лапша, вермишель. Из бобовых допускаются зеленый горошек и соя.

Фрукты и ягоды — различные. Особенно рекомендуются абрикосы, курага, урюк. Употребляют их в сыром, вареном, запеченном виде, а также используют для приготовления компотов, киселей и желе.

Сладости — сахар, мед, варенье; исключаются пирожные, кремы, сдобное тесто.

Жиры такие, как масло сливочное несоленое, топленое, допускаются в ограниченном количестве. Рекомендуется соевое, подсолнечное, кукурузное масло.

Супы — молочные, вегетарианские с различными крупами, овощные (борщи, свекольники, щи), фруктовые. В супы добавляются сметана, пассированный, а затем поджаренный лук, лимонная кислота, натуральный уксус, сахар.

Соусы — молочные, сметанные, овощные с добавлением натурального уксуса, лимонной кислоты, луковые из пассированного, а затем поджаренного лука. Блюда разрешается поливать растопленным маслом или сметаной, фруктовыми соками и сиропами.

Закуски — салаты овощные, винегреты, кабачковая или баклажанная икра с добавлением отваренного, а затем поджаренного лука.

Напитки — чай натуральный слабый, чай с молоком, кофе некрепкий, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника.

Не разрешаются: мясные, рыбные, грибные крепкие бульоны и соусы; жареное во фритюре; соленые продукты и блюда; мясные и рыбные гастрономические товары; бараний, свиной и говяжий жиры; сдобное тесто, кремы, пирожные; бобовые, шпинат, щавель; крепкий чай, какао, шоколад.

ДИЕТА № 8

Характеристика диеты. Диета № 8 назначается при тучности (ожирении), возникающей вследствие систематического переедания или нарушения обмена веществ. Во всех случаях ожирение свидетельствует о том, что количество получаемой пищи превышает энергетический расход организма. Диета характеризуется уменьшением калорийности пищи против фактических энергетических

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

затрат человека. При лечении этого заболевания в условиях нормальной трудовой деятельности человека снижение калорийности питания не должно быть резким. Для тех или иных групп питающихся установленная норма калорийности может быть снижена на 10—20%. Например, если норма калорийности рациона установлена 3200 *кал*, то для диеты № 8 она может быть уменьшена до 2500—3000 *кал*. Снижение калорийности не должно сокращать в рационе веществ, необходимых для пластических и обменных функций организма, т. е. белков, незаменимых полиненасыщенных жирных кислот, витаминов и минеральных веществ.

Уменьшение калорийности должно проводиться за счет тех продуктов, которые являются в основном поставщиками углеводов, особенно легкоусваеваемых (сахар, крахмал), и животных жиров. Сахар, мед, варенье, конфеты, мучные кондитерские и кулинарные изделия, крупы, макаронные изделия, кисели, кремы должны быть сведены до минимума. Потребление хлеба и картофеля резко ограничивается. Специи, крепкие бульоны, возбуждающие аппетит, не допускаются. Питание должно быть 5—6-разовым. На обед должно приходиться не более 40% суточного рациона.

Кулинарная обработка продуктов. Мясо, рыба готовятся преимущественно в вареном, тушеном и запеченном видах. Мясо, отваренное до полуготовности, допускается затем сбжарить до полной готовности. Приготавливается оно в виде крупных, порционных и мелких кусков. Изделия в рубленом и протертом видах нежелательны. Приправы используют не острые — сметана, натуральный уксус, лимон, томаты, овощные и фруктовые соусы. В качестве холодных блюд предпочтительны салаты из сырых овощей и фруктов с растительным маслом или сметаной.

Сладкие блюда приготавливают с ксилитом, сорбитом. Блюда на эту диету готовят с ограниченным содержанием соли.

Характеристика продуктов и способы приготовления блюд. Хлеб и хлебные изделия — хлеб преимущественно ржаной, сеяный, из обойной муки, пшеничный из муки 2-го сорта, белково-пшеничный, булочные изделия, печенье и пирожные (ореховые) на ксилите, сорбите.

Мясо — нежирное: говядина, телятина, свинина мясная, кролик, куры, колбасы — докторская, диабетическая; студень говяжий нежирный.

Рыба — нежирная: треска, пикша, сайда, щука, судак, сазан, навага, серебристый хек; нерыбные продукты моря — морской гребешок, креветки, кальмары, трепанги, мидии.

Яйца — приготовляют всмятку, в мешочек, в виде омлетов с овощами (цветной капустой, зеленым горошком), отварным мясом.

Молочные продукты, — молоко цельное, натуральное или сухое, кефир, простокваша, ацидофилин, творог нежирный, сыры неострые (советский, российский, голландский); для приготовления блюд рекомендуют сухое обезжиренное молоко.

Овощи (всех видов) используются для приготовления салатов, супов, гарниров к мясу, рыбе и вторых блюд в сочетании с творогом, яйцами, крупами; особенно широко рекомендуется использовать капусту белокочанную, брюссельскую, савойскую, кольраби, кабачки, тыкву, зеленые салаты.

Фрукты и ягоды — в сыром, вареном, запеченном видах; фрукты и ягоды рекомендуются менее сладкие.

Потребление картофеля ограничивается; его используют для добавления в овощные салаты, супы, на гарниры в отварном виде или жареным основным способом.

Крупы, макаронные изделия допускаются в ограниченном количестве, в основном для добавления в овощные супы и гарниры в сочетании с овощами.

Сладости — сахар, мед, варенье, конфеты — исключаются; сладкие блюда приготавливаются на ксилите или сорбите.

Жиры — масло сливочное, топленое; более широко следует использовать растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое).

Супы — овощные из капусты, кабачков, томатов, со свеклой; допускается использование некрепких бульонов из мяса, рыбы; сметану рекомендуется огра

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

шеивать (5 г на порцию), зеленью посыпать обязательно; порция супа — 250 г.

Соусы — овощные, слабые грибные.

Закуски — рыба отварная, заливная с овощами (помидорами, огурцами, капустой, овощным маринадом), неострый сыр, сельдь вымоченная, салаты из сырых и квашеных (капусты, огурцов) овощей, колбаса докторская и диабетическая.

Напитки и сладкие блюда — чай, кофе (натуральный, зерновой), минеральные воды, молоко и молочнокислые продукты, овощные, фруктовые и ягодные соки с небольшим содержанием сахара, компоты на ксилите или сорбите, фруктовые, ягодные, молочные желе.

Запрещаются: сахар, мед, варенье; напитки, соки, содержащие сильное количество сахара; виноград, арбуз, изюм и другие фрукты и ягоды, богатые сахаром; кисели; жирное мясо, гуси, утки; жирная рыба; свиное, говяжье, баранье сало, свинокопчености; острые и сильно пряные приправы — горчица, хрен и др.

ДИЕТА № 9

Характеристика диеты. Диету № 9 назначают при сахарном диабете. Она характеризуется резким ограничением углеводов, умеренным ограничением жира и продуктов, отягощающих работу печени (экстрактивные вещества мяса, рыбы), и приемами их тепловой обработки (жарение).

Кулинарная обработка продуктов. Пищу приготовляют так же, как для диеты № 5.

Морковь, репу, брюкву для удаления из них сахаров можно предварительно отварить или вымочить в нарезанном виде. При изготовлении сладких блюд и напитков используют сахарин, сорбит или ксилит. Соль в блюда добавляют в умеренном количестве. Температура пищи нормальная.

Характеристика продуктов и способов приготовления блюд. Хлеб и хлебные изделия — хлеб преимущественно ржаной или белково-пшеничный (углеводов [illegible]%, белка [illegible]%, соли 0,6%) либо пшеничный из муки 2-го сорта, печенье ореховое (арахисовое), пирожное миндальное на сахарине, сорбите или ксилите; хлеб из отрубей.

Мясо — нежирное: говядина, мясная или обрезная свинина, кролик, куры. Из колбас употребляют докторскую и специальную диабетическую, не содержащую муку; студень говяжий.

Рыба — нежирная: треска, щука, навага, сазан.

Яйца — ограничивают из расчета не более $^1/_2$ желтка на блюдо.

Молоко и молочные продукты — молоко натуральное, простокваша, кефир, сметана, сливки, творог в натуральном виде или в сочетании с другими продуктами.

Картофель допускается преимущественно отварной и в виде пюре.

Из овощей рекомендуются такие, которые содержат небольшое количество сахаров, а именно: все виды капусты (белокочанная, цветная, брюссельская, савойская), кабачки, репа, брюква, свекла, огурцы, редис, салат, помидоры. Морковь, свеклу и репу предварительно отваривают, а затем тушат.

Крупы, макаронные изделия и бобы допускаются.

Фрукты и ягоды рекомендуются кисло-сладких сортов в любом виде.

Сладости — сахар, мед, варенье, изюм — в блюда включать не разрешается. Для приготовления сладких блюд используют сахарин, сметану, какао.

Жиры — сливочное масло, топленое, а также растительные — подсолнечное, сливковое и др.

Супы рекомендуются с капустой, свеклой, кабачками и другими овощами, содержащими небольшое количество сахаров. Допускают некрепкие мясные, рыбные и грибные бульоны. Для улучшения вкуса разрешается использовать поджаренный лук, морковь, капусту, петрушку, а также сметану.

Соусы используются овощные, слабые грибные отвары, некрепкие мясные, рыбные и другие бульоны.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Закуски — масло сливочное, сыр, сельдь (хорошо вымоченная), рыба отварная и заливная, винегреты и салаты из свежих овощей, колбаса диабетическая, докторская.

Напитки — чай и кофе с молоком на сахарине, сорбите или ксилите. Разрешаются минеральные воды, преимущественно щелочные — боржоми, нарзан, ессентуки; фруктовые и ягодные соки из кислых сортов ягод и фруктов, томатный сок.

З а п р е щ а ю т с я : напитки, содержащие большое количество сахара; хлебный квас, сладкие сиропы и соки (виноградный сок); сахар, мед, варенье, конфеты, арбуз, виноград, изюм, чернослив, урюк и другие фрукты, ягоды и плоды, богатые сахаром. Жирное мясо, гуси, утки, жирная рыба, свиное, говяжье, баранье сало, острые и пряные закуски.

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА

К закускам, рекомендуемым для диетического питания, относятся блюда из овощей, зелени, грибов, мяса, домашней птицы, рыбы. В качестве приправ используются сметана, растительные масла (подсолнечное и др.), смешанные с натуральным уксусом (заправки). Закуски можно рекомендовать и в качестве самостоятельных блюд.

Холодные блюда из овощей — ценный источник витаминов и минеральных солей. Эти блюда включаются как закуски главным образом в меню диет № 2, 5, 7, 8, 9, 10. Некоторые холодные блюда готовят из сырых овощей (моркови, капусты, огурцов, помидоров и др.), содержащих, помимо витаминов и минеральных веществ, фер-менты; кроме того, овощи богаты клетчаткой.

На диеты № 5, 7, 10 хорошо сочетать овощи с плодами и ягодами, которые улучшают вкус овощных блюд. Для обогащения пищи витаминами, с осторожностью используются листья капусты, ботва моркови и свеклы (особенно ранних).

Зелень салата, петрушки, сельдерея, зеленого лука перебирают, удаляют загнившие части и промывают в проточной воде или два-три раза в большом количестве воды. Хранят их в холодном месте. Помидоры и огурцы также промывают в холодной воде; у помидоров вырезают плодоножку, грунтовые огурцы очищают от кожицы, если она очень грубая.

Не следует долго держать овощи в воде, так как это приводит к большим потерям минеральных солей.

Варят овощи на пару, в собственном соку, или в небольшом количестве воды так, чтобы она только покрывала их. Поскольку отвар, оставшийся после варки очищенных овощей и зелени, содержит много питательных веществ, его используют для приготовления блюд. При варке овощей на пару в плотнозакрытой кастрюле лучше сохраняется их естественный вкус и аромат.

Для салатов и винегретов из вареных овощей картофель очищают, закладывают в кипящую в воду и варят в закрытой посуде так, чтобы он не разварился; после охлаждения картофель нарезают. Очищенные морковь и свеклу нарезают кубиками или ломтиками и припускают раздельно в небольшом количестве воды. В припущенную свеклу добавляют уксус для сохранения ее окраски.

Свежие замороженные овощи, не размораживая, кладут в кипящую воду и варят до готовности.

Заправляют салаты и винегреты натуральным, виноградным уксусом или 2%-ным раствором лимонной кислоты (20 *г* лимонной кислоты на 1 *л* кипяченой воды).

На диету № 9 вместо сахара используют 0,2%-ный раствор сахарина, приготовление которого описано на стр. 238.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1. Зеленый салат со сметаной

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10[1]

	Брутто	Нетто
Салат зеленый . . .	1110	800
Сметана	200	200
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1000

Листья салата перебирают и промывают в проточной воде или в большом количестве воды. Воду меняют два-три раза, при этом салат каждый раз вынимают из воды, а посуду ополаскивают. Промытый салат складывают в салатную корзину или дуршлаг и, энергично встряхивая, отделяют излишнюю воду. Затем салат крупно нарезают.

При отпуске салат заправляют сахаром, солью и сметаной.

На диету № 2 салат мелко шинкуют.

2. Зеленый салат с маслом

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Салат зеленый . . .	1100	800
Растительное масло	100	100
Сахарин (0,2%-ный раствор)	50	50
Уксус виноградный	100	100
Соль	10	10
Выход . .		1000

Салат приготовляют так же, как описано в рецептуре 1. Раствор сахарина, соль, уксус и масло смешивают.

При отпуске салат поливают подготовленной заправкой.

3. Зеленый салат с огурцами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Салат зеленый . . .	560	400
Огурцы свежие . .	630	500
Сметана	150	150
Соль	10	10
Выход . .		1000

Зеленый салат, перебранный и промытый, нарезают на крупные части и смешивают с подготовленными огурцами (стр. 35), нарезанными на кружки.

При отпуске салат заправляют сметаной и солью.

4. Морковь со сметаной

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1000	800
Сметана	200	200
Сахар-песок	50	50
Выход . .		1000

Сырую морковь натирают на терке с мелкими отверстиями. При отпуске ее заправляют сметаной и сахаром.

5. Морковь с медом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	875	700
Сметана	200	200
Мед	200	200
Выход . .		1000

При отпуске подготовленную сырую морковь (рецептура 4) смешивают со сметаной и медом.

6. Морковь с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	685	600
Яблоки	280	200
Сметана	200	200
Сахар-песок	20	20
Выход . .		1000

Яблоки очищают от семенных гнезд и тонко шинкуют. Сырую морковь измельчают на терке с мелкими отверстиями. Яблоки и морковь смешивают и при отпуске заправляют сметаной и сахаром.

[1] Здесь и далее на диету № 7 блюда приготовляют без соли, на диету № 10 — с ограниченным содержанием соли, на диету № 9 сахар заменяют сахарином, ксилитом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

7. Морковь с курагой

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	875	700
Курага	100	100
Сметана	200	200
Сахар-песок	50	50
Выход . .		1000

Сырую морковь нарезают на тонкие ломтики и припускают в небольшом количестве воды. Курагу тщательно промывают, заливают кипящей водой и дают набухнуть. Морковь и курагу смешивают и при отпуске заправляют сметаной и сахаром.

8. Помидоры с маслом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	1200	1000
Растительное масло	150	150
Соль	8	8
Выход . .		1000

Помидоры промывают, удаляют плодоножку и нарезают на тонкие кружочки. При отпуске их солят и поливают растительным маслом.

На диету № 7 вместо соли в салат добавляют 50 г 2%-ного раствора уксуса.

9. Помидоры и яблоки с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	530	450
Яблоки	430	300
Зеленый лук . . .	125	100
Растительное масло	150	150
Лимонная кислота (2%-ный раствор) или уксус	50	50
Соль	8	8
Выход . .		1000

Помидоры промывают, срезают плодоножку и нарезают кружочками. Яблоки промывают, удаляют семенные коробки и также нарезают тонкими кружочками.

При отпуске салат заправляют солью, растительным маслом и лимонной кислотой или уксусом; сверху посыпают зеленым луком.

На диету № 7 салат заправляют только растительным маслом и лимонной кислотой.

10. Помидоры и яблоки со сметаной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	650	550
Яблоки	430	300
Сметана	200	200
Соль	8	8
Выход . .		1000

Помидоры и яблоки приготовляют так же, как указано в предыдущей рецептуре 9.

При отпуске салат заправляют солью и сметаной.

11. Помидоры и стручковый перец со сметаной

НА ДИЕТЫ № 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	350	300
Лук зеленый . . .	190	150
Перец стручковый	400	300
Яйца	2,5 шт.	100
Сметана	200	200
Соль	10	10
Зелень петрушки	—70	50
Выход . .		1000

Помидоры режут тонкими кружочками; зеленый лук шинкуют; перец стручковый нарезают соломкой. Заправляют салат сметаной, украшают яйцом и зеленью петрушки.

12. Огурцы с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Огурцы	740	700
Зеленый лук	125	100
Растительное масло	200	200
Уксус виноградный	50	50
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	50	50
Соль	10	10
Выход		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Подготовленные огурцы нарезают на тонкие ломтики. При отпуске их поливают заправкой и посыпают мелко нарезанным зеленым луком.

На диету № 5 салат приготовляют без лука, на диету № 9 сахар заменяют сахарином (ксилитом).

13. Огурцы со сметаной

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Огурцы	740	700
Зеленый лук . . .	125	100
Сметана	200	200
Соль	10	10
Выход		1000

Способ приготовления салата не отличается от описанного в рецептуре 12, но вместо растительного масла и уксуса салат заправляют сметаной.

14. Белокочанная капуста со сметаной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста	1000	800
Сметана	200	200
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	20	20
Сахар-песок	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1000

Капусту белокочанную мелко шинкуют, солят, утрамбовывают деревянным пестом и оставляют на 30—40 *мин.* При отпуске ее заправляют сметаной, лимонной кислотой и сахаром.

На диету № 5 салат приготовляют без лимонной кислоты, на диету № 7 — без соли.

15. Белокочанная капуста с помидорами и огурцами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста	541	400
Помидоры	235	200
Огурцы	210	200
Яйца	2 шт.	80
Сметана	200	200
Соль	10	10
Выход . .		1000

Белокочанную капусту подготавливают, как описано в рецептуре 14. Огурцы тонко шинкуют, помидоры нарезают кружочками и смешивают с капустой.

При отпуске салат заправляют сметаной и украшают ломтиками яйца. Кроме того, можно добавить раствор лимонной кислоты (20 *г*).

16. Белокочанная капуста с яблоками

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Капуста	500	400
Яблоки	455	400
Сметана	200	200
Сахар-песок	100	100
Соль	10	10
Выход . .		1000

Подготовленную белокочанную капусту тонко шинкуют, посыпают солью, утрамбовывают деревянным пестом и оставляют на 30—40 *мин.* Яблоки, удалив семенные коробочки, нарезают на тонкие ломтики и смешиваются с капустой.

При отпуске салат заправляют сметаной и сахаром.

17. Белокочанная капуста с морковью

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста	500	400
Морковь	315	250
Яблоки	228	200
Сметана	200	200
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	50	50
Сахар-песок	65	65
Соль	10	10
Выход . .		1000

Морковь очищают, промывают, шинкуют соломкой и смешивают с капустой и яблоками, подготовленными, как описано в рецептуре.

При отпуске салат заправляют сметаной, смешанной с сахаром, и раствором лимонной кислоты.

На диету № 5 салат готовят без лимонной кислоты.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

18. Белокочанная капуста со свеклой и морковью

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Капуста	625	500
Свекла	250	200
Морковь	125	100
Сметана	200	200
Сахар-песок	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1000

Белокочанную капусту, подготовленную, как описано в рецептуре 14, соединяют с очищенными и нашинкованными соломкой свеклой и морковью и оставляют на 5—10 *мин*. Заправляют салат сметаной и сахаром.

19. Кочерыжки капусты с яблоками

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Кочерыжки белокочанной капусты	500	500
Яблоки антоновские	285	250
Морковь	125	100
Сметана	200	200
Соль	10	10
Выход . .		1000

Кочерыжки белокочанной капусты и яблоки промывают и нарезают на тонкие кусочки. Морковь натирают на терке с крупными отверстиями. Одну четвертую часть натертой моркови смешивают со сметаной, солью и заправляют ею салат.

20. Кочерыжки капусты с яблоками (с сахарином)

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Кочерыжки белокочанной капусты	400	400
Яблоки кислых сортов	400	350
Сметана	200	200
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	200	200
Сахарин (0,2%-ный раствор), ксилит	50	50
Выход . .		1000

В сметану добавляют сахарин или ксилит, раствор лимонной кислоты и заправляют салат, приготовленный, как описано в предыдущей рецептуре 19.

21. Квашеная капуста с яблоками

НА ДИЕТЫ № 5, 8

	Брутто	Нетто
Капуста квашеная	715	500
Яблоки	572	400
Растительное масло	100	100
Сахар-песок	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1000

Квашеную капусту (некислую) перебирают и измельчают. Яблоки очищают от кожицы и семян и нарезают на тонкие кусочки. Капусту и яблоки смешивают с сахаром, солью и поливают растительным маслом.

22. Капуста квашеная с луком

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Капуста квашеная	1000	700
Репчатый лук . . .	178	150
Растительное масло	150	150
Выход . .		1000

Капусту (некислую) перебирают, измельчают крупные части, посыпают нашинкованным луком и заправляют маслом.

23. Краснокочанная капуста с маслом

НА ДИЕТУ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Краснокочанная капуста	1400	750
Растительное масло	150	150
Сахарин или ксилит (0,2%-ный раствор)	65	65
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	65	65
Соль	15	15
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Краснокочанную капусту очищают и тонко шинкуют. В воду (500 г) с лимонной кислотой, солью, сахарином, нагретую до кипения, кладут нашинкованную капусту и при помешивании прогревают ее. Как только капуста осядет, нагревание прекращают, капусту быстро охлаждают и оставляют на 3—4 ч для маринования. В маринад можно добавить гвоздику. Заправляют салат растительным маслом.

24. Редис с маслом

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Редис красный в пучках	1510	950
Растительное масло	100	100
Соль	10	10
Выход . .		1000

Белый редис промывают и очищают от кожицы, а красный только промывают. Нарезают редис тонкими кружочками, заправляют его солью и растительным маслом.

25. Редис со сметаной

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Редис красный в пучках	720	450
Зеленый лук	187	150
Яйца	5 шт.	200
Сметана	200	200
Соль	10	10
Выход . .		1000

Подготовленный редис (рецептура 24) шинкуют тонкими кружочками, заправляют сметаной, солью, посыпают рубленным яйцом и мелко нарезанным зеленым луком.

26. Редька с яблоками

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Редька	572	400
Яблоки сладких сортов	572	400
Сметана	200	200
Сахар-песок	50	50
Выход . .		1000

Редьку очищают, промывают и натирают на терке с крупными отверстиями. Яблоки (без кожицы и семян) также натирают и смешивают с редькой.

При отпуске салат заправляют сметаной и сахаром.

27. Картофель с растительным маслом

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	825	600[1]
Растительное масло	150	150
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	200	200
Сахар-песок	50	50
Выход . .		1000

Картофель варят очищенным, охлаждают, нарезают кубиками и заправляют растительным маслом, сахаром и раствором лимонной кислоты.

28. Картофель с зеленым горошком

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	755	550
Горошек зеленый	310	200
Яйца	3 шт.	120
Сметана или майонез	150	150
Соль	10	10
Выход . .		1000

Картофель очищают, отваривают, охлаждают, нарезают кубиками и смешивают с зеленым горошком.

При отпуске салат заправляют сметаной и посыпают рубленым яйцом.

29. Картофель с морковью

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	825	600
Морковь	190	150
Салат зеленый . . .	280	100
Сметана	150	150
Соль	10	10
Выход . .		1000

[1] Вес вареного и очищенного картофеля

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Картофель варят очищенным, охлаждают и нарезают кубиками. Морковь также нарезают, припускают с небольшим количеством воды и сметаны и охлаждают. Салат мелко шинкуют. Картофель и овощи смешивают и заправляют сметаной.

30. Картофель с грибами

НА ДИЕТЫ № 9, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	791	575[1]
Грибы маринованные	267	200
Лук репчатый . . .	119	100
или зеленый . . .	125	100
Масло растительное	150	150
Соль	10	10
Выход . .		1000

Сваренный картофель и грибы нарезают ломтиками, лук шинкуют. Подготовленные овощи и грибы смешивают и заправляют солью и растительным маслом.

31. Свекла со сметаной

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 13

	Брутто	Нетто
Свекла	1150	900[2]
Сахар	65	50
Сметана	100	100
Лимонная кислота (2%-ный раствор) или виноградный уксус	100	100
Сахар-песок	30	30
Выход . .		1000

Очищенную свеклу варят, охлаждают, натирают на терке с мелкими отверстиями и заправляют сахаром и лимонной кислотой. При отпуске салат посыпают укропом, сверху кладут сметану.

На диету № 5 салат готовят без лимонной кислоты.

32. Свекла с растительным маслом

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	1150	900[2]
Зеленый лук	65	50
Растительное масло	50	50
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	25	25
Сахар-песок	25	25
Выход . .		1000

Очищенную свеклу варят до готовности, охлаждают, шинкуют тонкими ломтиками, заправляют растительным маслом, лимонной кислотой и посыпают напиненным зеленым луком.

К свекле сладких сортов сахар можно не добавлять.

На диету № 5 свеклу приготовляют без лука.

33. Винегрет с маслом

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Картофель	300	280
Свекла	330	250
Морковь	126	100[1]
Огурцы	160	150
Капуста квашеная	215	150
Растительное масло	100	100
Сахар	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1000

Картофель очищают и варят. За 5—10 *мин* до окончания варки воду сливают, доводят картофель до полной готовности на пару и нарезают его кубиками. Очищенные морковь, свеклу нарезают кубиками и припускают с маслом до готовности. Капусту квашеную (некислую) перебирают и рубят. Подготовленные огурцы нарезают. Овощи и картофель охлаждают, смешивают с солью, сахаром и заправляют растительным маслом.

34. Винегрет со сметаной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	192	150[1]
Картофель	345	250[1]
Морковь	126	100[1]
Лук зеленый . . .	188	150
Огурцы свежие . .	160	150
Сметана	200	200
Соль	10	10
Выход . .		1000

[1] Вес вареного картофеля.

[2] Вес вареной и очищенной свеклы.

[1] Вес вареных и очищенных продуктов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В отличие от винегрета, описанного в рецептуре 33, это блюдо приготовляют с большим количеством свеклы. Заправляют винегрет сметаной. Кроме того, его можно заправить лимонной кислотой.

На диету № 5 винегрет приготовляют без лука.

35. Винегрет из свежих овощей и зелени

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	210	150[1]
Свекла	132	100[1]
Морковь	126	100[1]
Капуста свежая . .	65	50
Помидоры	120	100
Огурцы свежие . .	105	100
Яблоки	143	100
Салат	70	50
Лук зеленый	125	100
Петрушка, укроп	25	20
Горошек зеленый (консервированный)	77	50
Масло растительное	100	100
Сахар	15	15
Соль	10	10
Выход . .		1000

Винегрет приготавливают так же, как указано в рецептуре 33. На диету № 5 винегрет готовят без лука, соответственно увеличив количество других овощей.

36. Салат овощной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	205	150[1]
Капуста цветная	220	100[1]
Горошек зеленый (консервированный)	150	100
Огурцы свежие . .	125	100
Помидоры	120	100
Салат	140	100
Яблоки	143	100
Яйца	2,5 шт.	100
Сметана	200	200
Соль	—	10
Зелень петрушки.	—	—
Выход . .		1000

Овощи варят, нарезают, перемешивают и заправляют сметаной. При отпуске украшают яйцами и зеленью.

На диеты № 8, 9 салат готовят без картофеля, соответственно увеличив количество других овощей.

37. Баклажанная икра

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	1080	800
Лук репчатый . . .	239	200
Помидоры	624	530
Растительное масло	150	150
Зеленый лук . . .	63	50
Морковь	125	100
Сахар	20	20
Соль	10	10
Выход . .		1000

Баклажаны моют, отрезают плодоножку, пекут в жарочном шкафу, очищают от кожицы и мелко рубят. Нашинкованные морковь и лук припускают с растительным маслом до готовности. Сырые помидоры нарезают кубиками и солят. Подготовленные овощи смешивают, заправляют растительным маслом, посыпают зеленым луком и украшают листьями салата и дольками помидоров.

На диеты № 2, 5, 7, 10 икру готовят без лука, заменяя его другими овощами. На диету № 9 икру готовят без сахара.

38. Икра кабачковая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	1493	1000
Лук репчатый . . .	239	200
Помидоры	530	450
Масло растительное	100	100
Лук зеленый	63	50
Сахар	20	20
Соль	20	20
Выход . .		1000

Кабачки, нарезанные кружочками, запекают в жарочном шкафу и про-

[1] Вес вареных и очищенных продуктов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

пускают через мясорубку или мелко рубят. Репчатый лук шинкуют, пассеруют (для диет № 5, 7, 10 предварительно отваривают), соединяют с очищенными от кожицы и нарезанными помидорами и тушат до загустения. Затем его соединяют с кабачками и тушат еще 20—30 *мин*. Икру заправляют сахаром, солью. При отпуске посыпают зеленым луком.

На диету № 9 икру готовят без сахара.

39. Овощная икра

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	426	300[1]
Кабачки	631	330[1]
Перец стручковый сладкий	267	200
Морковь	188	150
Петрушка	133	100
Лук репчатый . . .	239	200
Помидоры	118	100
Масло растительное	100	100
Сахар	20	20
Соль	20	20
Выход . .		1000

Икру приготовляют так же, как икру баклажанную (рецептура 37).

На диету № 9 икру готовят без сахара.

40. Грибы маринованные с луком и растительным маслом

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Грибы маринованные	1133	850
Лук репчатый . . .	119	100
или лук зеленый	125	100
Чеснок	30	20
Масло растительное	100	100
Выход . .		1000

Грибы крупно нарезают, смешивают с шинкованным луком, толченым чесноком и заправляют растительным маслом. Их можно приготавливать без чеснока.

41. Яйца рубленые со сметаной

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яйца	10 шт.	400
Сметана	200	200
Простокваша . . .	150	150
Укроп	4	3
Выход . .		750

Яйца варят вкрутую и мелко рубят. При отпуске их кладут на тарелку, поливают сметаной, смешанной с простоквашей и посыпают укропом.

РЫБНЫЕ БЛЮДА

42. Рыбный салат

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Окунь или судак (филе)	335	250[2]
Зеленый салат . . .	210	150
Картофель	140	100[3]
Помидоры	235	200
Зеленый лук	125	100
Растительное масло	125	125
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар	15	15
Соль	10	10
Выход . .		1000

[1] Без готовых баклажанов и кабачков.
[2] Без костей рыбы.
[3] Без вареного и очищенного картофеля.

Вареный картофель, помидоры, салат и зеленый лук мелко нарезают. Рыбу варят и охлаждают. Часть ее (40% нормы) нарезают маленькими кусочками и смешивают с овощами. Приготовляют майонез по рецептуре 708, которым заправляют овощи с рыбой. Украшают салат ломтиками рыбного филе, яйцами, помидорами, огурцами и листьями салата.

На диеты № 2, 5 салат готовят без лука, заменяя его другими овощами.

43. Салат с крабами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Крабы	415	250
Зеленый салат . . .	210	150

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Картофель	275	200[1]
Помидоры	235	200
Зеленый лук	125	100
Растительное масло	125	125
Сахар	15	15
Яйца (желтки) . . .	1 шт.	15
Соль	10	10
Выход . .		1000

Способ приготовления этого салата такой же, как рыбного (рецептура 42). На диету № 5 салат готовят без лука.

44. Судак заливной

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1150	630
Вес готовой рыбы		500
Морковь	125	100
Желатин	30	30
Рыбный бульон или вода	1100	1100
Яйца	2,5 шт.	100
Зелень петрушки	13	10
Лимон	100	100
Соль	15	15
Вес желе		1000
Выход . .		1500

В готовый рыбный бульон кладут желатин, предварительно размоченный в холодной воде (30—40 *мин*), дают вскипеть и процеживают. Если бульон мутный, его осветляют белком. Для этого белок размешивают в небольшом количестве охлажденного бульона, вливают смесь в горячий бульон и, аккуратно размешивая, дают вскипеть.

Подготовленного судака (филе с кожей и реберными костями) заливают горячей водой, добавляют морковь, нарезанную ломтиками, и доводят до кипения. Затем посуду ставят на менее горячее место плиты и варят рыбу до готовности. Готового судака вынимают шумовкой, кладут на блюдо, украшают зеленью, яйцом, лимоном и заливают бульоном, в котором растворен желатин.

На диеты № 5, 7, 10 желе для рыбы готовят на воде.

[1] Вес вареного и очищенного картофеля.

45. Рыба отварная

НА ДИЕТЫ № 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Осетрина	1070	640
или севрюга . . .	1000	640
или судак	1200	610
или сом	1220	610
или треска	800	610
или щука	1330	610
Вес отварной рыбы . . .		500
Гарнир	750	750
Соус	150	150
Выход . .		1400

Рыбу осетровых пород варят звеньями или крупными кусками с кожей и хрящами, частиковых пород — разделывают на филе с кожей без костей, нарезают порционными кусками и варят. Осетровую рыбу охлаждают, зачищают от хрящей и нарезают по одному-два куска на порцию.

При отпуске рядом с рыбой помещают овощной гарнир (рецептура 655). Соусы — соус майонез (рецептура 708), сметанный (рецептура 712).

46. Рыба фаршированная

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Щука	1400	730
или судак	1430	730
Пшеничный хлеб	140	140
Молоко или вода . .	150	150
Сливочное масло . .	35	35
Яйца	½ шт.	20
Морковь	68	50
Салат	70	50
Соль	10	10
Выход . .		1000

Для фарширования рыбы целиком удаляют внутренности и хребтовую кость, а мякоть срезают, оставляя на коже слой не более 0,5 *см*. Мякоть и размоченный в воде пшеничный хлеб из муки не ниже 1-го сорта пропускают через мясорубку, добавляют яйца и хорошо вымешивают. Затем фарш смешивают с пассерованной морковью и нашинкованным салатом. Подготовленную рыбу наполняют фаршем и, придав ей форму целого судака или щуки, завертывают в марлю, кладут в паровую

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

коробку и варят. Готовую рыбу охлаждают.

При отпуске рыбу нарезают по одному два куска на порцию.

47. Рыба в маринаде

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1710	940
или щука	1650	940
Из готовой рыбы		750
Морковь	438	350
Репчатый лук . . .	187	150
Сахар-песок	100	100
Томат-пюре	100	100
Растительное масло	150	150
Соль	15	15
Вес маринада		750
Выход . .		1500

Филе судака или щуки с кожей и реберными костями нарезают на порции и варят. Для приготовления маринада шинкованную морковь и отварной лук пропускают с добавлением растительного масла до готовности, добавляют томат-пюре, соль, сахар и кипятят.

При отпуске рыбу заливают охлажденным маринадом. На диету № 7 маринад не солят.

48. Селедочный паштет

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Сельдь	1200	600
Морковь	563	450
Репчатый лук . . .	250	200
Сливочное масло . .	250	250
Вес паштета . . .		1250
Зеленый лук	187	150
Хлеб	5 шт.	200
Выход . .		1600

Сельдь (среднесоленую) вымачивают в проточной воде; малосоленую сельдь нередко не вымачивать. Шинкованную морковь и лук пассеруют на сливочном масле до готовности, затем вместе с филе подготовленной сельди протирают через сито или пропускают через мясорубку с паштетной решеткой. В полученную массу добавляют остальное сливочное масло и взбивают ее.

При отпуске паштет посыпают рубленными яйцами и мелко нарезанным зеленым луком.

49. Рыбный паштет

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сазан	2490	1220
или сулак	2330	1220
Морковь	250	200
Сливочное масло . .	300	300
Соль	15	15
Зеленый лук	25	20
или лимон, шт. .	1/5	1/5
Выход . .		1300

Морковь мелко шинкуют и тушат с маслом. Филе рыбы с кожей без костей припускают, затем вместе с морковью пропускают через мясорубку с частой решеткой и хорошо взбивают с маслом до получения пышной массы. Паштету придают продолговатую форму, сверху посыпают зеленым луком.

На диеты № 1, 5 вместо зеленого лука паштет украшают сливочным маслом. На диеты № 7, 10 его подают с кусочком лимона.

50. Сельдь с гарниром

НА ДИЕТЫ № 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сельдь филе	520	250
Масло растительное	30	30
Гарнир	500	500
Выход . .		780

Филе сельди нарезают тонкими кусочками и поливают растительным маслом. Гарнир — морковь, свеклу и другие овощи нарезают кубиками и укладывают «букетами» вокруг сельди. Если сельдь соленая, то филе до нарезки вымачивают 2—3 ч в холодной воде.

51. Сельдь натуральная с луком

НА ДИЕТЫ № 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сельдь-филе	520	250
Лук репчатый . . .	240	200
или лук зеленый	250	200
Масло растительное	30	30
Выход . .		480

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

52. Сельдь рубленая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 8, 9

	Брутто	Нетто
Сельдь	979	470
Хлеб пшеничный	75	75
Молоко	75	75
Лук репчатый . . .	143	120
Яблоки	214	150
Масло растительное	100	100
Уксус (3%-ный) . .	30	30
Сахар	10	10
Выход . .		1000

Пшеничный хлеб заливают молоком и оставляют на 20—30 *мин* для размокания. Филе сельди без костей, сырой лук, яблоки (без сердцевины и кожицы) и размокший хлеб мелко рубят, тщательно смешивают с растительным маслом, сахаром и уксусом.

На диеты № 2, 5 сельдь приготавливают без лука, на диету № 9 — без сахара.

53. Сельдь рубленая с гарниром

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 8, 9

	Брутто	Нетто
Сельдь рубленая . .	500	500
Масло сливочное . .	100	100
Яйца	1¼ шт.	50
Огурцы	160	150
Помидоры	180	150
Лук зеленый	60	50
Выход . .		1000

Подготовленную сельдь (рецептруа 52) посыпают рубленым яйцом и зеленым луком. Огурцы и помидоры нарезают кружочками, масло в виде цветочка или прямоугольника кладут на сельдь.

На диеты № 2, 5 сельдь отпускают без лука.

54. Кильки с зеленым луком

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Кильки	556	500
Зеленый лук	190	150
Выход . .		650

Кильки вымачивают в течение 1—2 *ч* и отпускают с мелко нарезанным луком.

МЯСНЫЕ БЛЮДА

55. Мясной салат

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Говядина	430	200[1]
Картофель	552	400[2]
Салат зеленый . . .	65	50
Огурцы	125	100
Помидоры	100	85
Яйца	2 шт.	80
Соль	10	10
Майонез	150	150
Выход . .		1000

Вареное мясо, картофель, салат, огурцы свежие мелко нарезают, солят, перемешивают, заправляют майонезом и украшают кружочками свежих огурцов, помидоров, дольками или кружками яиц, зеленым салатом.

[1] Вес вареного мяса.
[2] Вес вареного и очищенного картофеля.

56. Печеночный паштет

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Печенка говяжья	1050	750
Репчатый лук . . .	120	100
Морковь	92	50
Сливочное масло . .	75	75
Соль	15	15
Бульон	50	50
Выход . .		1000

Печенку говяжью припускают с отваренным луком, морковью и сливочным маслом. Готовую печенку с луком пропускают три раза через мясорубку, солят и взбивают с маслом (10 *г*).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Массе придают форму рулета, смазывают растопленным маслом и охлаждают.

57. Фрикадельки из телятины заливные

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Телятина	1120	740
Хлеб пшеничный	180	180
Молоко или вода . .	220	220
Растительное масло	150	150
Яйца	3 шт.	120
Зелень петрушки	55	40
Соль	20	20
Вес фрикаделек		1350/1000
Мясной бульон . .	1400	1400
Желатин	40	
Выход . .		2400

Из сырой телятины, пшеничного хлеба и яиц не ниже 1-го сорта приготовляют фарш, взбивают его с растительным маслом, яичным желтком и формуют из него фрикадельки (по 8 шт. на порцию). Затем их обваливают в рубленой зелени и варят в паровой кастрюле. Желе приготовляют на мясном бульоне так же, как описано в рецептуре 44. Этим желе заливают фрикадельки и дают застыть.

58. Отварные мясные продукты с гарниром

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Говядина	1090	810
или телятина . .	1180	780
или язык говяжий	840	840
или кролик . . .	740	670
или курица . . .	1040	720
или индейка . . .	1050	690
Вес отварного продукта		500
Гарнир	750	750
Соус	200	200
Выход . .		1450

Вареные мясные продукты охлаждают и режут мелкими кусками. Лучше рубят с таким расчетом, чтобы порция состояла из мякоти и кости (филе и ножки), по два куска на порцию. Гарниры — овощные. Соус — майонез.

На диеты № 1, 2 блюда отпускают без соуса.

59. Мясо заливное

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Говядина	1090	810
Вес вареного мяса		500
Мясной бульон . .	800	800
Желатин	20	20
Соль	15	15
Вес желе . .		750
Выход . .		1250

Вареное мясо нарезают по одному-два куска на порцию. На бульоне и размоченном в холодной воде желатине приготавливают желе (рецептура 44), заливают им куски мяса и охлаждают.

60. Мясной сыр

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Говядина	770	350[1]
Сливочное масло . .	200	200
Рис.	60	270[1]
Соль	10	10
Выход . .		800

Варят вязкую рисовую кашу, протирают ее через сито вместе с вареным мясом, трижды пропущенным через мясорубку, и смешивают с размятым сливочным маслом. После этого массу выбивают и охлаждают.

61. Мозги в желе

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Мозги	1530	1330
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	200	200
Вес готовых мозгов . . .		1000
Яйца	5 шт.	200
Соль	25	25

[1] Вес вареных продуктов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Желатин	45	45
Мясной бульон . .	1500	1500
Вес желе . .		1500
Выход . .		2700

В кипящий бульон вводят набухший в холодной воде желатин, размешивают, процеживают и охлаждают. Яйца варят вкрутую. Мозги, после снятия с них пленок, варят в бульоне с лимонной кислотой, нарезают ломтиками, укладывают послойно с рубленым яйцом и заливают подготовленным желе.

62. Язык отварной с овощами

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Язык говяжий . . .	1120	1120
Соль	15	15
Вес готового языка		750
Помидоры	710	600
или огурцы . . .	760	600

Язык говяжий варят, очищают от кожи, охлаждают и нарезают на порции. Подают его с помидорами, огурцами или другим гарниром, допускаемым для указанных диет.

63. Язык отварной в желе

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Язык говяжий . . .	1120	1120
Вес готового языка		750
Мясной бульон . .	800	800
Желатин	20	20
Соль	15	15
Вес желе . .		750
Выход . .		1500

Язык говяжий варят, очищают от кожи и нарезают на порции. На бульоне и размоченном в холодной воде желатине приготовляют желе (рецептура 44), заливают им куски языка и охлаждают.

64. Студень

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Ножки говяжьи и губы от голов . .	1000	1000
Морковь	250	200
Петрушка	135	100
Лавровый лист, шт.	10	10
Соль	20	20
Выход . .		1000

Ножки говяжьи опаливают, промывают и замачивают в холодной воде в течение 2 *ч*. После этого их рубят на куски, заливают холодной водой (на 1 *кг* ножек 2 *л* воды) и варят при слабом кипении 6—8 *ч*. За час до окончания варки в бульон кладут овощи (морковь). Сваренные ножки вынимают из бульона, освобождают от костей, мякоть мелко рубят или пропускают через мясорубку, снова соединяют с процеженным бульоном, солят и кипятят 45 *мин*.

Студень разливают в противни и охлаждают.

БУТЕРБРОДЫ

65. Бутерброд с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 8

	Брутто	Нетто
Пшеничный хлеб[1]	30	30
Сливочное масло . .	15	15
Выход . .		45

[1] Здесь и далее на диету № 1 используют черствый пшеничный хлеб (двухдневный).

66. Бутерброд с маслом и сыром

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 8

	Брутто	Нетто
Пшеничный хлеб	30	30
Сливочное масло . .	5	5
Сыр (неострый) . .	20	20
Выход . .		55

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

67. Бутерброд с маслом и паюсной икрой

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 8

	Брутто	Нетто
Пшеничный хлеб	30	30
Сливочное масло . .	5	5
Паюсная икра . . .	15	15
Выход . .		50

68. Масло с сыром

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Масло	200	200
Сыр голландский (иностран)	217	200
Выход . .		400

Размятое масло смешивают с натертым сыром, хорошо взбивают, придают полученной массе форму и остужают.

69. Бутерброд с кетовой икрой

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Пшеничный хлеб	30	30
Кетовая икра . . .	15	15
Сливочное масло . .	5	5
Выход . .		50

70. Бутерброд с колбасой вареной

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Пшеничный хлеб	30	30
Докторская колбаса	31	30
Сливочное масло . .	5	5
Выход . .		65

71. Бутерброд с ветчиной вареной

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Пшеничный хлеб	30	30
Ветчина вареная . .	30	30
Сливочное масло . .	5	5
Выход . .		65

Можно готовить бутерброд без масла.

ГАСТРОНОМИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ (ПОРЦИЯМИ)

72. Масло (порциями)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Масло сливочное . .	150	150
Выход . .		150

73. Масло (порциями) с овощами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Масло сливочное . .	150	150
Лук зеленый	190	150
или огурцы свежие	320	300
или помидоры . .	350	300
или редис	480	300
Выход: с луком		300
с огурцами, помидорами, редисом		450

Лук для подачи с маслом нарезают длиной 5—6 *см*; огурцы и помидоры мелкими ломтиками или половинками. Редис подают целым.

74. Масло селедочное (порциями) с овощами

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 8, 9

	Брутто	Нетто
Масло сливочное . .	117	117
Сельдь вымоченная	38	38
Масло селедочное	150	150
Лук зеленый	190	150
или огурцы свежие	320	300
или помидоры . .	350	300
или редис	480	300
Выход: с луком		300
с огурцами, помидорами, редисом		450

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Приготовляют так же, как указано в рецептуре 73.

75. Икра зернистая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Икра зернистая . .	200	200
Масло сливочное . .	100	100
Лук зеленый . . .	60	50
Выход . .		350

Зернистую икру подают в маленьких розетках, сверху украшают маслом; лук мелко шинкуют и подают отдельно. Икру можно подавать без масла.

76. Икра паюсная

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Икра паюсная . . .	200	200
Масло сливочное . .	100	100
Лук зеленый	60	50
Выход . .		350

Паюсную икру подают, как и зернистую, в розетках. Ее можно оформить также в виде колбаски и нарезать тонкими кружочками. Икру можно подавать без масла.

77. Икра кетовая

НА ДИЕТУ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Икра кетовая . . .	200	200
Масло сливочное . .	100	100
Лук зеленый	60	50
Выход . .		350

Кетовую икру отпускают так же, как зернистую (рецептура 75).

78. Сыр (порциями)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сыр голландский, швейцарский . .	330	300
или сыр советский, ярославский, московский	320	300
или сыр костромской, степной . .	310	300
Выход . .		300

Сыр нарезают тонкими ломтиками и укладывают на тарелку.

79. Колбаса вареная (порциями)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Колбаса любительская, докторская	410	400
Гарнир овощной . .	500	500
Выход . .		900

Колбасу очищают от оболочки и нарезают тонкими ломтиками по два-три на порцию. Колбасу можно отпускать без гарнира.

80. Ветчина вареная (порциями)

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Окорок (ветчина) с кожей	660	500
или окорок (ветчина) без кожи	630	500
Гарнир овощной . .	500	500
Выход . .		1000

Ветчину нарезают тонкими ломтиками и подают с овощным гарниром; ее можно подать и без гарнира. На диету № 2 ветчина — рубленая, на диету № 8 — нежирная.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СУПЫ

В диетическом питании для приготовления супов используют мясные, костные, рыбные, грибные бульоны, а также овощные, крупяные отвары, молоко, хлебный квас и фруктовые отвары.

БУЛЬОНЫ МЯСНОЙ И КОСТНЫЙ

Основная ценность мясных бульонов определяется содержанием в них азотистых экстрактивных веществ, которые способствуют выделению желудочного сока, повышению аппетита. Мясной бульон используют в качестве самостоятельного блюда и для приготовления супов на диету № 2 и периодически на диету № 9.

В костном бульоне экстрактивных веществ не содержится, а имеющиеся в костях белковые состоят исключительно из склеивающего вещества — оссеина, превращающегося при варке в глютин, который придает бульону определенную насыщенность, не возбуждая деятельность желез внутренней секреции. Используют его для приготовления супов на диеты № 8, 10 и периодически на диету № 9.

Кости, промытые и нарубленные на куски по 5—6 *см*, заливают холодной водой и доводят до кипения при сильном нагреве. При образовании пены, уменьшив нагрев, ее снимают шумовкой. Бульон варят 3—3,5 *ч* при слабом кипении, периодически удаляя жир. После этого в бульон кладут промытое мясо, у которого предварительно срезают жир, и продолжают варку при слабом кипении до его готовности. За 30—40 *мин* до окончания варки в бульон добавляют очищенные и произвольно нарезанные репчатый лук, петрушку и морковь. После снятия жира с готового бульона его процеживают через частое сито или марлю.

Вареное мясо используют для приготовления суфле, беф-строганова и других вторых блюд на диеты № 1, 5, 7, 8, 9, и 10.

81. Бульон мясной

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Кости мясные (трубчатые, тазовые, грудные)	200	200
Говядина	101	75
Лук репчатый . . .	12	10
Петрушка	7	5
Морковь	13	10
Вода	1400	1400
Выход . .		1000

82. Бульон костный

НА ДИЕТЫ № 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кости мясные (трубчатые, тазовые, грудные)	250	250
Лук репчатый . . .	18	15
Морковь	13	10
Петрушка	7	5
Вода	1500	1500
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Подготавливают и варят кости для костного бульона так же, как указано в рецептуре 81, но время варки бульона занимает 4—4,5 ч.

83. Бульон мясной прозрачный

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Говядина	203	150
Бульон мясной . .	1000	1000
Морковь	13	10
Петрушка или сельдерей	7	5
Лук репчатый . . .	14	12
Соль	2	2
Вода	200	200
Выход . .		1000

Прозрачный бульон употребляют в натуральном виде или с гарниром; он должен быть насыщен азотистыми экстрактивными веществами более сильно, чем обычный. Для приготовления прозрачного бульона вначале варят обычный бульон и осветляют его, в результате чего он насыщается экстрактивными веществами.

Мясо, предназначенное для осветления бульона, нарезают мелкими кусками, заливают холодной водой (1,5 *л* воды на 1 *кг* мяса), настаивают на холоде в течение двух часов и солят. Овощи, не очищая, промывают, разрезают пополам и поджаривают непосредственно на плите или сковороде, без жира.

В горячий, но некипящий мясной бульон вливают мясной пастой вместе с мясом, размешивают, добавляют поджаренные коренья, закрывают котел крышкой и нагревают. Как только бульон закипит, удаляют пену, жир и варят его при слабом кипении. Через 15—20 *мин* после того, как сварится мясо, бульон процеживают через салфетку или частое сито, предварительно сняв с поверхности жир.

До отпуска готовый бульон хранят на мармите.

Поскольку при длительном хранении горячего бульона ухудшается качество, его охлаждают, а затем разогревают по мере надобности.

Вареное мясо используют для приготовления вторых блюд на диеты № 1, 5, 7, 8, 9, 10.

84. Бульон из кур или индеек

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Куры	262	181
или индейки . . .	237	173
или кости кур и индеек	625	625
Морковь	13	10
Петрушка	14	10
Лук репчатый . . .	12	10
Соль	2	2
Вода	1250	1250
Выход . .		1000

Подготовленные тушки кур, индеек или их кости заливают водой и, медленно нагревая, доводят до кипения. После удаления пены варку продолжают при слабом кипении до готовности (кости птицы варят 2,5—3 *ч*). За 30—40 *мин* до окончания варки бульон солят и добавляют овощи, поджаренные без жира. Готовый бульон процеживают через салфетку или частое сито, предварительно сняв жир.

Если для приготовления бульона используют тушки птицы и их кости, то сначала варят кости, а затем закладывают тушки кур или индеек, учитывая сроки их варки.

Вареную птицу используют для приготовления вторых блюд на диеты № 1, 5, 7, 8, 9, 10.

85. Бульон с мясными фрикадельками

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатки или подлопаточная часть)	205	152
Масло сливочное . .	10	10
Яйца	1/5 шт.	8
Вода для фарша . .	27	27
Соль	2	2
Вес готовых фрикаделей		150
Мясной прозрачный бульон . . .	875	875
Выход . .		1000

Зачищенное обезжиренное мясо пропускают три раза через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

не более 1 мм). Полученный фарш растирают с размягченным сливочным маслом, добавляют в него сырое яйцо, холодную воду и соль. Из полученной массы формуют фрикадельки, придавая им форму орешков, и варят их в бульоне или подсоленной воде. Готовые фрикадельки хранят в бульоне на водяной бане.

При отпуске в тарелку кладут вместе десять фрикаделек, наливают бульон и посыпают зеленью петрушки или укропа.

86. Бульон с кнелями

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка)	170	125
Яйцо	12	12
Масло сливочное	30	30
Зелень петрушки или укропа	10	8
Соль	3	3
Вес готовых кнелей	—	150
Бульон мясной прозрачный	875	875
Выход		1000

Зачищенное обезжиренное мясо пропускают три раза через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий не более 1 мм). В полученный фарш добавляют охлажденную, хорошо разваренную и протертую вязкую рисовую кашу и всю эту массу, при периодическом добавлении молока, тщательно перемешивают. Когда масса будет готова, в нее при размешивании добавляют соль.

Готовую кнельную массу разделывают на небольшие кнели, складывают их в противень или на противень, смазанный маслом или смоченные водой, заливают бульоном и варят до готовности.

При отпуске горячие кнели кладут в тарелку, наливают бульон и посыпают зеленью петрушки или укропа.

87. Бульон с гренками

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Хлеб пшеничный	155	130
Сыр голландский	29	27
Масло сливочное . .	10	10
Вес готовых гренков . . .		100
Бульон мясной прозрачный (рец. 83) или куриный (рец.84)	1000	1000
Выход . .		1000

Бульон подают в чашках или тарелках, гренки — отдельно на тарелочке.

Для приготовления гренков батоны пшеничного хлеба зачищают от корок, нарезают тонкими ломтиками, кладут на кондитерский лист, посыпают тертым сыром, сбрызгивают растопленным маслом и подсушивают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

88. Бульон с яичными хлопьями

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Яйца	1¼ шт.	50
Масло сливочное . .	12	12
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Бульон мясной прозрачный	1000	1000
Выход . .		1000

В слегка кипящий бульон вливают через сито или дуршлаг, при легком помешивании, предварительно тщательно взбитые веничком сырые яйца. Затем бульон солят по вкусу и доводят до кипения, но не кипятят.

При отпуске в тарелку с бульоном кладут сливочное масло и посыпают зеленью.

89. Бульон с цветной капустой

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Цветная капуста 1-го сорта	308	185
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Бульон мясной прозрачный или куриный	875	875
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Цветную капусту зачищают, разделяют на кочешки, промывают, заливают горячей водой, солят (по вкусу), быстро доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении. Готовую капусту в горячем отваре можно хранить не более 40 *мин*, иначе она приобретает розовый оттенок.

При отпуске в тарелку кладут прогретую капусту, заливают бульоном и посыпают зеленью.

90. Бульон с рисом или манной крупой

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Рис (недробленый) или крупа манная	80 75	80 75
Зелень петрушки или укропа	10	8
Бульон мясной прозрачный или куриный	1000	1000
Выход		1000

Рис перебирают, промывают вначале в теплой воде, затем в горячей, закладывают в кипящую подсоленную воду и варят до готовности (примерно 30 *мин*). Чтобы рис был более рыхлым и устойчив при хранении, его варят в большом количестве воды (в 6—8 раз больше веса риса) и не промывают.

При массовом отпуске сваренный рис заливают небольшим количеством прозрачного горячего бульона и хранят на мармите. При отпуске в тарелку кладут вареный рис, заливают прозрачным бульоном и посыпают зеленью.

Бульон с манной крупой готовят следующим образом. Просеянную манную крупу всыпают струйкой при размешивании в слегка кипящий бульон и варят до готовности (15—20 *мин*). При отпуске бульон посыпают зеленью.

91. Бульон с овощами

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Капуста цветная 1-го сорта	100	60
или брюссельская	92	60
Морковь	75	60
Петрушка	27	20
Репа	27	20
Бобы зеленые	22	20
Шпинат или салат	27	20
Бульон мясной или куриный	950	950
Выход		1000

Морковь, репу, петрушку нарезают соломкой и припускают до готовности в небольшом количестве бульона. Цветную капусту разбирают на кочешки. Бобы освобождают от жилок, скрепляющих стручок, и нарезают соломкой. Листья шпината или салата разрезают на три-четыре части. Овощи и зелень варят по отдельности в кипящей подсоленной воде, смешивают с припущенными кореньями, заливают небольшим количеством горячего бульона и держат их на мармите.

При отпуске овощи кладут в тарелку и заливают бульоном. В бульон с овощами можно добавить яйцо, сваренное в мешочек, соответственно уменьшив количество овощей.

92. Бульон с омлетом

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Яйца	1½ шт.	60
Молоко	60	60
Масло сливочное	2	2
Бульон мясной или куриный	900	900
Выход		1000

Для приготовления омлета сырые яйца взбивают веничком, добавляя холодное молоко. Взбитую смесь солят, процеживают и разливают в формы, смазанные маслом. Варят омлет на водяной бане при 80—85° или в жарочном шкафу, не допуская кипения воды. В порционных формочках варка омлета продолжается 12—15 *мин*, в формочках емкостью 400—500 *мл* — 30—35 *мин*. Готовый омлет охлаждают примерно до 30°. При отпуске омлет (порциями) кладут в тарелку и осторожно заливают бульоном.

93. Бульон с лапшой

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	75	75
Яйца	½ шт.	20
Вода	15	15

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соль	2	2
Или лапша (промышленного производства)	80	80
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Бульон мясной или куриный . . .	900	900
Выход . .		1000

Для лапши приготовляют крутое тесто, тонко его раскатывают, разрезают на полоски шириной 4—5 *см*, складывают одна на другую и шинкуют. Лапшу раскладывают тонким слоем и подсушивают, после чего отсеивают от муки. В кипящий бульон закладывают при размешивании лапшу, доводят ее до кипения и варят 15—20 *мин*.

Для того чтобы бульон остался прозрачным, отсеянную от муки лапшу рекомендуется опустить на 1—2 *мин* в подсоленный кипяток, откинуть, дать стечь воде, переложить в горячий бульон и варить 10—15 *мин*. При варке лапши воды следует брать в 5—6 раз больше, чем лапши. Это необходимо делать для того, чтобы после варки ее не промывать водой.

При отпуске в тарелку наливают бульон с лапшой и посыпают зеленью петрушки или укропа. При массовом отпуске сваренную лапшу заливают небольшим количеством горячего крепкого прозрачного бульона и хранят на мармите. В этом случае сохраняется форма нарезки лапши и ее более равномерно можно распределить на порции.

СУПЫ ЗАПРАВОЧНЫЕ НА МЯСНОМ ИЛИ КОСТНОМ БУЛЬОНЕ

Заправочные супы готовят на мясном или костном бульоне с разнообразными продуктами, которые подбирают и подготавливают в зависимости от характеристики диеты. Так, при изготовлении супов на диету № 2 продукты измельчают, на диеты № 8 и 9 используют продукты, не содержащие легко усвояемых углеводов (сахаров, крахмала), или содержащие небольшое их количество, а на диету № 10 — продукты, не содержащие азотисто-экстрактивных веществ.

94. Щи из свежей капусты

На диеты № 2, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	400	320
Морковь	50	40
Петрушка	13	10
Лук репчатый	20	15
или лук-резанчатый	24	20
Репа	27	20
Помидоры	106	90
Сметана	20	20
Масло сливочное . .	20	20
Бульон мясной . .	750	750
Выход . .		1000

Капусту, лук очищают и нарезают шашками. Морковь и лук слегка пассеруют на масле. Репу предварительно ошпаривают, затем вместе с петрушкой припускают в бульоне с добавлением небольшого количества масла. У зачищенных и промытых кочанов капусты удаляют кочерыжки, капусту нарезают квадратиками или шинкуют. Кочешки ранней капусты нарезают дольками (5—6 *см*). Подготовленную капусту закладывают в кипящий бульон, быстро доводят до кипения и продолжают варку при слабом кипении. За 10—15 *мин* до готовности капусты кладут пассерованные и припущенные коренья, помидоры, нарезанные дольками, предварительно ошпаренные и освобожденные от кожицы, добавляют соль по вкусу и вновь доводят до кипения.

На диету № 2 все овощи должны быть тщательно измельчены или протерты. Для этого капусту припускают в бульоне с добавлением небольшого количества масла до полуготовности, откидывают, дают стечь бульону, смешивают ее с пассерованными и припущенными корнеплодами, пропускают через мясорубку, закладывают в кипящий бульон и варят 10—15 *мин* до готовности. Помидоры добавляют в конце варки.

Отпускают щи со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

На диеты № 8, 10 щи приготовляют на костном бульоне с ограниченным содержанием соли и отпускают их

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

не более 250 *г* на порцию. На диету № 10 лук предварительно отваривают, а затем слегка обжаривают на масле. Щи на диеты № 5, 7 можно готовить на овощном отваре (рецептура 112). При этом коренья припускают в отваре с маслом, а лук предварительно отваривают. На диету № 7 щи готовят без соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

95. Борщ с фрикадельками

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	175	140
Капуста белокочанная	125	100
или капуста савойская	128	100
Морковь	50	40
Помидоры	106	90
Фрикадельки . . .	75	75
Масло сливочное . .	20	20
Сметана	20	20
Лук репчатый . . .	24	20
Бульон мясной . .	750	750
Выход . .		1000

Свеклу, морковь и лук нарезают соломкой. Свеклу тушат в небольшом количестве бульона с добавлением масла вначале на сильном огне, а затем, когда свекла хорошо прогреется, на слабом. Зрелую свеклу тушат 50—60 *мин*, а молодую 20—25 *мин*. Морковь и лук пассеруют (на диету № 10 лук для пассерования вначале отваривают) и соединяют со свеклой за 5—10 *мин* до окончания ее тушения.

Свеклу для борща можно приготовить иначе. С промытой свеклы срезают поврежденные места и, не очищая, заливают ее горячей водой. Варят свеклу до готовности, затем очищают и нарезают соломкой.

Белокочанную или савойскую капусту шинкуют, закладывают в кипящий бульон, вновь доводят до кипения, кладут подготовленную свеклу, помидоры, очищенные от кожицы и нарезанные кусочками, и продолжают варку 20—25 *мин*. Перед окончанием варки в борщ по вкусу добавляют сахар или сорбит, лимонную кислоту и соль.

Для того чтобы борщ имел более яркую окраску приготовляют свекольный отвар. Наиболее красные экземпляры свеклы очищают, промывают, натирают на терке или мелко нарезают, заливают горячим бульоном или водой (в 2 раза больше веса свеклы) добавляют лимонную кислоту и доводят до кипения, но не кипятят. Затем отвар ставят на 15—20 *мин* для настаивания, после чего процеживают. Периодически его добавляют в готовый борщ при отпуске.

Приготовление фрикаделек дано в рецептуре 257.

Отпускают борщ со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

На диету № 2 все овощи для борща измельчают так же, как указано в рецептуре 94. На диеты № 8, 10 борщ готовят на костном бульоне с ограниченным содержанием соли; отпускают его не более 250 *г* на порцию. На диеты № 8, 9 в борщ вместо сахара добавляют сорбит или ксилит.

96. Щи из квашеной капусты

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Капуста квашеная	357	250
Морковь	50	40
Петрушка или сельдерей	13	10
Лук репчатый . . .	48	40
Помидоры	106	90
Мука пшеничная	6	6
Масло сливочное . .	20	20
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Сметана	20	20
Бульон мясной . .	750	750
Выход . .		1000

Квашеную капусту перебирают, крупные ее части мелко рубят, складывают в посуду слоем примерно 40 *см*, добавляют немного бульона, посуду закрывают крышкой и тушат 2—3 *ч*, в начале на сильном огне, периодически помешивая, а затем, когда капуста прогреется, на слабом.

Коренья и лук мелко измельчают и слегка пассеруют на масле. За несколько минут до окончания пассерования к ним добавляют нарезанные помидоры без кожицы. Пассерованные коренья и овощи кладут в капусту за 10—15 *мин* до ее готовности.

Тушеную капусту закладывают в кипящий бульон, быстро доводят до ки-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ются и варят 15—20 *мин* при слабом кипении. После этого в щи добавляют пассерованный белый соус, соль по вкусу, размешивают и доводят до кипения (рецептура 666). Для приготовления белого соуса муку не пассеруют, а подсушивают, так, чтобы цвет ее не изменился.

Отпускают щи со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

На диету № 2 все овощи измельчают так же, как указано в рецептуре 94. На диету № 8 щи готовят на костном бульоне с ограниченным содержанием соли; отпускают их не более 250 *г* на порцию.

97. Суп крестьянский

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	200	160
Картофель	66	50
Репа	66	50
Морковь	50	40
Петрушка или сельдерей	13	10
Лук репчатый	24	20
Лук-порей	13	10
Помидоры	71	60
Сметана	20	20
Масло сливочное	20	20
Зелень петрушки или укропа	10	8
Бульон мясной	700	700
Выход		1000

Лук и морковь нарезают ломтиками и слегка пассеруют на масле. Капусту шинкуют, закладывают в кипящий бульон и быстро доводят до кипения. Затем в бульон добавляют картофель, нарезанный брусочками, пассерованные овощи и продолжают варку при слабом кипении до полного разваривания картофеля. За 5—10 *мин* до готовности супа кладут нарезанные дольками помидоры без кожицы.

Отпускают суп со сметаной, посыпав зеленью.

На диету № 2 все овощи для супа измельчают так же, как указано в рецептуре 94. На диету № 8 суп готовят на костном бульоне с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

98. Щи из крапивы

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Крапива молодая	396	325
Морковь	25	20
Петрушка	13	10
Лук репчатый	27	20
Лук зеленый	33	20
Мука пшеничная	15	15
Масло сливочное	20	20
Яйца	1 шт.	40
Сметана	30	30
Зелень петрушки	10	8
Бульон мясной	800	800
Выход		1000

Перебранную и промытую крапиву погружают на 2—3 *мин* в кипящую воду, откидывают на дуршлаг и обливают холодной водой. Когда вода стечет, крапиву слегка отжимают и пропускают через мясорубку с мелкой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*) или протирают. Затем ее складывают в посуду и тушат с маслом 10—15 *мин* при периодическом помешивании.

Коренья и репчатый лук мелко шинкуют и слегка пассеруют на масле. В конце пассерования к кореньям добавляют мелко нарезанный зеленый лук. Готовую крапиву и пассерованные коренья кладут в кипящий бульон, добавляют по вкусу лимонную кислоту (2%-ный раствор), соль, белый соус (рецептура 666) и доводят до кипения.

При отпуске в щи кладут половинку вареного яйца, сметану и посыпают зеленью.

На диету № 8 щи готовят на костном бульоне с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

99. Суп из разных овощей

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Капуста савойская или капуста цветная (1-го сорта)	96	75
Морковь	83	50
Петрушка или сельдерей	38	30
Лук-порей	27	20
Кабачки	26	20
или горошек зеленый	104	70
	46	30

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Помидоры свежие зрелые	72	65
Репа	40	30
Масло сливочное . .	20	20
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Бульон мясной . .	750	750
Выход . .		1000

Коренья нарезают дольками и припускают до полуготовности в бульоне, с небольшим количеством масла. Затем кладут нарезанные кабачки и продолжают припускание до готовности. Цветную капусту разделяют на кочешки, а савойскую нарезают кусками, закладывают капусту в кипящий бульон и доводят до кипения. Затем в бульон добавляют припущенные овощи, помидоры, освобожденные от кожицы и нарезанные дольками, и дают супу закипеть.

При отпуске в суп кладут кусочек сливочного масла и посыпают зеленью.

На диету № 2 овощи и коренья для супа измельчают, как указано в рецептуре 94. На диету № 8 суп готовят с ограниченным содержанием соли, на костном бульоне и отпускают не более 250 *г* на порцию.

100. Солянка сборная мясная

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Язык	95	62[1]
или говяжье сердце	120	62[1]
Говяжьи почки . .	126	62[1]
Говядина	54	25[1]
Лук репчатый . . .	107	90
Огурцы соленые . .	100	60
Каперсы	40	20
Томат-пюре	15	15
Масло сливочное . .	15	15
Сметана	30	30
Маслины	15	15
Лимон	1/5 шт.	1/5 шт.
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Бульон мясной . .	750	750
Выход . .		1000

Мясные продукты варят до готовности и нарезают мелкими ломтиками. Репчатый лук шинкуют и пассеруют на масле. В конце пассерования добавляют томат-пюре. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена и нарезают поперек кусочками толщиной 2—3 *мм*. Каперсы перебирают, лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками. В кипящий бульон кладут мясные продукты, лук, огурцы, каперсы и варят при слабом кипении 8—10 *мин*.

В конце варки солянку солят по вкусу и заправляют сметаной.

При отпуске в тарелку с солянкой добавляют маслины, ломтик лимона и посыпают зеленью.

На диету № 8 солянку готовят на костном бульоне с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

[1] Вес вареных продуктов.

РЫБНЫЕ БУЛЬОНЫ И СУПЫ

Супы на рыбном бульоне богаты азотистыми экстрактивными веществами. Их приготовляют с различными продуктами и рекомендуют на те же диеты, что и супы на мясном бульоне.

101. Бульон рыбный

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Рыбные пищевые отходы (головы, кости, плавники, кожа, чешуя) . .	400	400
или мелкая рыба (ерш, окунь и др.)	340	340
Петрушка	9	7
Лук репчатый . . .	24	20
Лук-порей	13	10
Вода	1250	1250
Выход . .		1000

Кости и головы (без жабр) разрубают на две-четыре части. Пищевые отходы рыб осетровых пород ошпаривают кипятком и промывают в холодной воде. Мелкую рыбу, не очищая от чешуи, потрошат и промывают. Подготовленные пищевые отходы и мелкую рыбу закладывают в котел, заливают холод-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ной водой, закрывают крышкой и нагревают. Перед закипанием бульона удаляют пену, добавляют нарезанные лук и петрушку и продолжают варку при слабом кипении 50—60 *мин*.

Готовому бульону дают отстояться 20—30 *мин*, снимают с его поверхности жир, после чего процеживают.

Если для приготовления бульона используют головы рыб осетровых пород, то их варят отдельно при слабом кипении в течение часа, затем вынимают, мякоть отделяют от костей, бульон процеживают, а хрящи заливают горячей водой и продолжают варить до размягчения.

Вареные хрящи и мякоть головизны измельчают и используют для заправочных рыбных супов на диеты № 2, 8, 9.

102. Бульон рыбный прозрачный (уха)

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Бульон рыбный . .	1100	1100
Икра паюсная . . .	10	10
Лук репчатый . . .	7	6
Соль	2	2
Выход . .		1000

Готовый процеженный бульон (рецептура 101) осветляют оттяжкой из икры.

Для ее приготовления икру растирают в ступке с небольшим количеством мелко нарезанного репчатого лука, периодически добавляя при этом по одной-две ложки воды, чтобы получилась однородная масса (икринки должны быть тщательно растерты).

Полученную массу разводят холодной водой (1 : 1), добавляют соль и при размешивании вливают оттяжку в горячий, но не кипящий бульон. Затем посуду закрывают крышкой и нагревают бульон до кипения. После того как бульон закипит, снимают пену, прекращают нагрев и через несколько минут, когда оттяжка осядет, бульон процеживают.

Оттяжка, приготовленная из паюсной икры, насыщает бульон экстрактивными веществами, придает ему прозрачность, а также приятный вкус и аромат. Икру из свежих рыб частиковых пород (судака, щуки, леща и др.) для оттяжки бульона использовать не рекомендуется, так как она придает уже неприятный запах и недостаточно обогащает бульон экстрактивными веществами.

103. Уха из судака или налима

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Судак свежий . . .	320	163
или налим свежий	395	158
Вес готовой рыбы . . .		130
Уха (бульон рыбный)	900	900
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Лимон	1/5 шт.	1/5 шт.
Выход . .		1000

Судака разделывают на филе с кожей без костей, нарезают на порционные куски, на коже которых делают один-два надреза, чтобы они не деформировались при варке.

Налима разделывают на филе без кожи и костей, нарезают на порционные куски, ошпаривают их в течение минуты и промывают.

Подготовленные куски рыбы кладут в посуду в один ряд, кожей вверх, заливают горячим бульоном, быстро доводят до кипения, уменьшают нагрев, удаляют пену и доводят рыбу до готовности, не допуская кипения. Рыбу до момента отпуска хранят в горячем бульоне.

При отпуске в тарелку кладут кусок вареной рыбы, заливают ухой и посыпают зеленью, которую можно подать отдельно с кусочком лимона.

104. Бульон с фрикадельками из судака, щуки, налима

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Судак	296	142
или налим	355	142
или щука	309	142
Яйца	1/5 шт.	8
Масло сливочное . .	4	4

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Вода для фарша . .	40	40
Соль	3	3
Выход готовых фрикаделек . . .		150
Бульон рыбный прозрачный . . .	875	875
Выход . .		1000

Для приготовления фрикаделек филе рыбы без кожи и костей пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*). Затем, добавив воду и яйцо, тщательно размешивают, еще раз пропускают через мясорубку, солят, хорошо выбивают и смешивают с размягченным маслом. Полученную массу разделывают на круглые маленькие шарики (8—10 шт. на порцию). Варят фрикадельки в небольшом количестве подсоленной воды или бульона.

При отпуске в тарелку кладут фрикадельки, заливают рыбным бульоном (рецептура 101) и посыпают зеленью петрушки или укропа.

105. Бульон с фрикадельками из трески, окуня морского, хека серебристого

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Треска	188	145
или окунь морской	199	145
или хек серебристый	296	145
Яйцо	1 шт.	40
Соль	2	2
Вес готовых фрикаделек		150
Бульон рыбный . .	875	875
Выход . .		1000

Способ приготовления фрикаделек и отпуск бульона такие же, как в рецептуре 104.

106. Щи из квашеной капусты с головизной

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Головизна от осетровых рыб	356	285
Капуста квашеная	357	250
Морковь	50	40
Петрушка	13	10
Лук репчатый . . .	48	40
Томат-пюре	10	10
Масло сливочное или растительное	20	20
Мука пшеничная	6	6
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Бульон из головизны	750	750
Выход . .		1000

Для приготовления бульона осетровые рыбы разрубают на 2—4 части, удаляют жабры, ошпаривают, зачищая от окислившегося жира (ржавчины), промывают, заливают водой и доводят до кипения. Затем удаляют пену, закладывают в бульон лук, петрушку и варят при слабом кипении 50—60 *мин*. После этого головы вынимают из бульона, отделяют мякоть от хрящей, удаляют панцирные пластинки, хрящи вновь заливают водой и варят до готовности, а бульон процеживают.

Процесс приготовления щей с головизной такой же, как и щей из квашеной капусты на мясном бульоне (рецептура 96).

Отпускают щи с мякотью головизны, посыпав зеленью.

На диету № 8 щи готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию. На диеты № 8, 9, 10 в щи добавляют нарезанные ломтиками рыбные хрящи. На диету № 2 овощи и коренья для щей измельчают так же, как указано в рецептуре 94.

107. Солянка рыбная жидкая

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Осетрина	374	185
или судак	369	183
или окунь морской	244	188
или рыба-капитан	408	192
Вес готовой рыбы		150
Головизна	94	76
Огурцы соленые . .	100	60
Лук репчатый . . .	107	90

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Каперсы	20	20
Томат-пюре	20	20
Масло сливочное . .	20	20
Лимон	1/5 шт.	1/5 шт.
Маслины	20	20
Бульон из головизны или пищевых рыбных отходов	750	750
Выход . .		1000

Звено осетрины ошпаривают, очищают от костных чешуек, промывают, нарезают вместе с кожей по три-четыре куска на порцию, вновь ошпаривают и промывают в холодной воде. Филе судака или морского окуня нарезают вместе с кожей, но без костей, по одному куску на порцию. Лук шинкуют, пассеруют на масле и в конце пассерования добавляют томат-пюре. Соленые огурцы очищают от кожицы, удаляют семена и нарезают на кусочки толщиной 2—3 *мм*. Каперсы перебирают, лимон очищают от кожицы и нарезают кружочками. В кипящий бульон закладывают рыбу, лук, огурцы, каперсы и варят 10—15 *мин*. В конце варки добавляют нарезанную мякоть от головизны.

При отпуске в солянку кладут вареные рыбные хрящи, маслины, кусочек лимона и посыпают зеленью.

На диету № 8 солянку готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

ГРИБНЫЕ БУЛЬОНЫ И СУПЫ

Грибные бульоны и супы содержат различные экстрактивные вещества, а также ароматические вещества и обладают теми же свойствами, что и супы на мясном и рыбном бульонах. Их используют в диетическом питании соответственно для тех диет, на которые не противопоказаны вещества, действующие возбуждающе на желудочную секрецию. Грибные бульоны применяются для приготовления супов с различными гарнирами на диеты № 2, 8, 9. Поскольку грибы — продукт трудно перевариваемый, в супы на диету № 2 используют только бульон.

108. Бульон грибной

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Сухие белые грибы 1-го или 2-го сорта	20	20
Морковь	13	10
Петрушка	9	7
Лук репчатый . . .	14	12
Лук-порей	9	7
Вода	1250	1250
Выход . .		1000

Сушеные грибы промывают, заливают холодной водой и оставляют на 3—4 *ч* для набухания, затем добавляют воду и варят без соли при слабом кипении 1,5—2 *ч*. Когда грибы готовы, бульону дают настояться 20—30 *мин*, после чего его процеживают через частое сито или салфетку, а грибы промывают.

109. Борщ с грибами

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Свекла	150	120
Капуста белокочанная	200	160
или савойская . .	205	160
Морковь	50	40
Петрушка	13	10
Лук репчатый . . .	47	40
Помидоры	90	80
Масло сливочное . .	20	20
или растительное	20	20
Сметана	20	20
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Бульон грибной . .	750	750
Выход . .		1000

Борщ с грибами приготовляют в основном так же, как указано в рецептуре 95. Вареные грибы для борща нарезают соломкой и закладывают их в котел вместе с тушеными овощами и свеклой. Соль и лимонную кислоту добавляют по вкусу. Отпускают борщ со сметаной, посыпав зеленью.

На диету № 2 борщ готовят на грибном бульоне, но сваренные грибы не кладут. Овощи для указанной диеты

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

измельчают (рецептура 94). На диету № 8 борщ с грибами готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

110. Рассольник с грибами

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Петрушка или пастернак	120	90
Капуста савойская или белокочанная	77	60
	75	60
Сельдерей	37	25
Лук репчатый . . .	47	40
Лук-порей	53	40
Шпинат или салат	41	30
Масло сливочное . .	20	20
Сметана	20	20
Бульон грибной . .	750	750
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Выход . .		1000

Нарезанные ломтиками белые коренья и лук-порей припускают в небольшом количестве бульона и масла. Лук репчатый нарезают соломкой и слегка пассеруют. Варят грибной бульон (рецептура 108). В кипящий бульон закладывают нашинкованную капусту, доводят его до кипения, добавляют припущенные и пассерованные коренья, нашинкованный шпинат, вареные грибы, нарезанные соломкой, и продолжают варку 5—10 *мин*. Перед окончанием варки вливают прокипяченный и процеженный огуречный рассол (по вкусу).

Отпускают рассольник со сметаной, посыпав зеленью.

На диету № 8 рассольник варят с ограниченным содержанием соли и рассола, отпускают его не более 250 *г* на порцию.

111. Суп-лапша грибная

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	75	75
Яйца	½ шт.	20
Соль	2	2
Вода	15	15
Выход лапши домашней или лапша (промышленного производства)	80	80
	80	80
Масло сливочное или растительное	12	12
Морковь	50	40
Петрушка	13	10
Зелень петрушки или укропа . . .	8	6
Бульон грибной . .	900	900
Соль	2	2
Выход . .		1000

Варят грибной бульон (рецептура 108). Коренья нарезают мелкой соломкой и пассеруют на масле. В остальном лапшу с грибами приготовляют так же, как указано в рецептуре 93.

На диету № 2 сваренные грибы в суп не вводят, а используют их для приготовления блюд на диеты № 8, 9.

СУПЫ ОВОЩНЫЕ

Овощи содержат ароматические, экстрактивные безазотистые вещества, которые возбуждают деятельность желез внутренней секреции и способствуют лучшему усвоению и обмену пищевых веществ. Кроме того, они являются существенным источником поступления в организм витаминов. Учитывая значение овощей в питании, овощные супы нашли широкое применение в диетическом питании, особенно на диеты № 5, 7, 10, в характеристиках которых противопоказаны азотистоэкстрактивные вещества мяса, рыбы и грибов.

Супы из овощей, не содержащие большого количества легко усваиваемых углеводов (сахар, крахмал), допускаются на диеты № 8, 9. Некоторые характеристики диет не допускают наличия эфирных масел, имеющихся в овощах и отрицательно действующих на организм. В этих случаях овощи подвергают специальной кулинарной

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

обработке. Например, лук на диеты № 5, 7, 10 вводят в супы после предварительного отваривания.

Для насыщения ароматическими и экстрактивными веществами овощных супов используются специально приготовленные овощные отвары.

112. Овощной отвар

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	31	25
или савойская	32	25
или цветная	25	15
или брюссельская	23	15
Морковь	13	10
Лук-порей	26	20
Лук репчатый	12	10
Петрушка или сельдерей	20	15
Вода	1125	1125
Выход		1000

Очищенные и промытые овощи нарезают крупными кусками, закладывают в котел, заливают горячей водой, быстро доводят до кипения и варят 30—40 *мин* при слабом кипении. Когда овощи будут готовы, отвару дают настояться 10—15 *мин*, а затем его процеживают.

Используют отвар в основном для тех супов, в состав которых входит недостаточное количество овощей, и на те диеты, где овощные отвары не противопоказаны. Овощи, остающиеся при варке овощного отвара, употребляют на вторые блюда или гарниры к мясным и рыбным блюдам.

Для овощного отвара могут быть использованы отходы овощей: листья капусты, кочерыжки, кусочки моркови, петрушки и др. Для приготовления супов на овощных отварах можно также использовать картофельный и овощной отвары, полученные при варке картофеля и овощей на гарниры и вторые блюда.

113. Щи из свежей капусты

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста савойская	385	300
или капуста белокочанная	375	300
или капуста брюссельская	461	300
Морковь	50	40
Репа или кольраби	27	20
Лук репчатый	18	15
Помидоры	83	75
Масло сливочное	20	20
Сметана	20	20
Соль	2	2
Овощной отвар или вода	750	750
Выход		1000

Морковь, репу, петрушку нарезают дольками и припускают с маслом и небольшим количеством отвара или воды до полуготовности. Нашинкованный лук слегка пассеруют на масле. Савойскую и белокочанную капусту нарезают шашками, а брюссельскую — оставляют цельными кочешками, удалив с них испорченные листья. В кипящий отвар или воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют припущенные коренья и продолжают варку 20—30 *мин*. За 10—15 *мин* до готовности щи солят и добавляют помидоры без кожицы, нарезанные дольками. Отпускают со сметаной и зеленью.

На диету № 2 овощи для щей измельчают так же, как указано в рецептуре 94. На диеты № 5, 7, 10 лук предварительно отваривают. На диеты № 7, 8, 10 щи готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

114. Борщ

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	188	150
Капуста белокочанная	188	150
или капуста савойская,	192	150
Картофель	107	80
Морковь	38	30
Петрушка	26	20
Помидоры	83	75
Масло сливочное	20	20
Сметана	20	20
Сахар или сорбит, ксилит	10	10
Соль	2	2
Овощной отвар или вода	750	750
Выход		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Процесс приготовления борща такой же, как в рецептуре 95. В борщ можно добавить чернослив (50 *г*), уменьшив соответственно количество капусты и свеклы. Чернослив перед использованием промывают теплой водой, дают ему набухнуть, удаляют косточки, варят и кладут в борщ при отпуске. Отвар чернослива вливают в борщ.

Отпускают борщ со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

На диеты № 7, 8, 10 борщ готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию. На диеты № 8, 9 вместо сахара в борщ вводят сорбит или ксилит.

115. Борщ зеленый

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Свекла	150	120
Картофель	107	80
Капуста белокочанная	75	60
или ботва свекольная	75	60
Помидоры	89	80
Щавель	105	80
Шпинат	108	80
Морковь	50	40
Петрушка	13	10
Лук репчатый	24	20
или зеленый	50	30
Масло сливочное	20	20
или растительное	20	20
Яйцо	1 шт.	40
Сметана	20	20
Соль	2	2
Зелень петрушки или укропа	10	8
Овощной отвар или вода	700	700
Выход		1000

Морковь и петрушку нарезают ломтиками, репчатый лук, ботву свеклы, шпинат и щавель шинкуют. Коренья и репчатый лук пассеруют на масле. Перед окончанием пассерования к ним добавляют зеленый лук, нарезанный кусочками по 2—2,5 *см*. Промытую свеклу, не очищая, заливают горячей водой и варят до готовности. Готовую свеклу очищают и нарезают ломтиками.

В кипящий отвар или воду закладывают шинкованную капусту, нарезанный дольками картофель, доводят до кипения, добавляют пассерованные коренья, вареную свеклу и продолжают варку при слабом кипении 15—20 *мин*. Перед окончанием варки борщ солят и добавляют в него шпинат, щавель и нарезанные дольками помидоры без кожицы.

При отпуске в тарелку с борщом кладут половину яйца, сваренного вкрутую, сметану и посыпают зеленью.

На диету № 2 коренья и все овощи измельчают так же, как указано в рецептуре 94. На диету № 8 борщ готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

116. Суп овощной

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	167	125
Морковь	44	35
Кабачки	127	85
Капуста белокочанная	125	100
или капуста савойская	128	100
Капуста цветная	42	25
Горошек зеленый	77	50
Петрушка	27	20
Помидоры	94	85
Масло сливочное	20	20
Сметана	20	20
Соль	2	2
Вода или овощной отвар	750	750
Выход		1000

Морковь нарезают соломкой, кабачки дольками и припускают их с небольшим количеством воды и сливочного масла или сметаны. Савойскую или белокочанную капусту шинкуют. Картофель нарезают дольками, цветную капусту разбирают на кочешки.

В кипящую воду закладывают капусту и, когда вода вновь закипит, добавляют картофель, цветную капусту, петрушку и варят при слабом кипении 15—20 *мин*. За 5—8 *мин* до окончания варки в суп кладут нарезанные дольками помидоры, припущенные морковь, кабачки и зеленый горошек.

Отпускают суп со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

На диету № 2 овощи измельчают так же, как указано в рецептуре 94. На диеты № 7, 8, 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

117. Суп овощной с перловой крупой

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Крупа перловая . .	50	50
Масло сливочное . .	20	20
Картофель	200	150
Морковь	43	35
Петрушка	33	25
Репа	33	25
или кольраби . .	38	25
Помидоры	56	50
Сметана	20	20
Соль	2	2
Овощной отвар или вода	750	750
Выход . .		1000

Подготовленную перловую крупу заливают кипящим овощным отваром (3 *л* отвара на 1 *кг* крупы), котел накрывают крышкой, ставят на край плиты и оставляют на 40—60 *мин*, чтобы крупа набухла. Картофель и корнеплоды нарезают кубиками; корнеплоды припускают с небольшим количеством овощного отвара и масла.

Набухшую перловую крупу закладывают в кипящий отвар и варят ее при слабом кипении 30—40 *мин*. За 20—25 *мин* до окончания варки добавляют картофель и припущенные овощи.

Отпускают суп со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа. Вместо перловой крупы суп можно приготовить с рисом или пшеном.

На диеты № 7 и 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

118. Суп с кукурузой и овощами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Зерна кукурузы (молочной спелости)	211	120
Морковь	63	50
Петрушка	40	30
Цветная капуста . .	133	80
или савойская капуста	103	80
Картофель	133	100
Масло сливочное . .	20	20
Салат зеленый . . .	14	10
Сметана	20	20
Отвар овощной . .	750	750
Выход . .		1000

Морковь и петрушку нарезают мелкими кубиками и припускают их в небольшом количестве овощного отвара или воды с добавлением масла.

В кипящий овощной отвар закладывают картофель, нарезанный кубиками, цветную капусту, разобранную на мелкие кочешки, и варят при слабом кипении 10—15 *мин*. Затем в отвар добавляют припущенные овощи, свежую вареную или консервированную кукурузу, зеленый салат и продолжают варить еще 10—15 *мин*.

Отпускают суп со сметаной, посыпав зеленью.

На диеты № 7, 8 и 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

119. Суп овощной с клецками

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	50	50
Масло сливочное . .	10	10
Яйца	27	27
Вода	50	50
Выход готовых клецек		150
Картофель	133	100
Морковь	31	25
Петрушка	33	25
Капуста савойская	45	35
или капуста белокочанная	44	35
Помидоры	94	85
Масло сливочное . .	20	20
Соль	2	2
Овощной отвар или вода	750	750
Выход . .		1000

Для клецек вливают в посуду горячую воду, добавляют масло, нагревают до кипения и, энергично перемешивая веселкой, всыпают муку. Затем, не переставая помешивать, про-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

должают нагревать массу 5—7 *мин*, после чего ее охлаждают примерно до 50—60° и добавляют сырые яйца частями в два-три приема, тщательно размешивая. Из полученной массы приготовляют клецки, которые закладывают в кипящую, слегка подсоленную воду и варят до готовности.

В кипящую воду кладут нашинкованную капусту и, когда вновь закипит, добавляют нарезанный брусочками картофель, петрушку и варят 10—15 *мин*, затем кладут морковь, нарезанную брусочками и припущенную в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла или сметаны, нарезанные дольками помидоры и варят 5—10 *мин*.

При отпуске в тарелку с супом кладут клецки, кусочек масла и посыпают зеленью.

На диеты № 7, 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

120. Суп овощной со свежими огурцами

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Огурцы свежие . .	200	160
Морковь	75	60
Петрушка	53	40
Картофель	160	120
Помидоры свежие	55	50
Салат зеленый . . .	21	15
Масло сливочное . .	20	20
Сметана	30	30
Соль	2	2
Овощной отвар или вода	750	750
Выход . .		1000

Морковь и петрушку нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве овощного отвара и сливочного масла. Огурцы грунтовые очищают, а тепличные, не очищая, нарезают дольками, заливают небольшим количеством горячей воды, слегка подкисленной лимонной кислотой, и припускают до готовности. Картофель нарезают тонкими брусочками, кладут в кипящий отвар и варят 15—20 *мин*. Затем добавляют припущенные коренья, нарезанные дольками помидоры без кожицы, нашинкованный салат, припущенные огурцы и продолжают варить еще 10—12 *мин*.

Отпускают суп со сметаной, кладут кусочек масла и посыпают зеленью петрушки или укропа.

На диеты № 7 и 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию. На диету № 2 овощи измельчают так же, как указано в рецептуре 94.

121. Щи зеленые с яйцом

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Шпинат	216	160
Щавель	132	100
Картофель	200	150
Лук репчатый . . .	24	20
Лук зеленый	33	20
Сметана	30	30
Масло сливочное . .	20	20
Яйцо	1 шт.	40
Овощной отвар или вода	750	750
Выход . .		1000

Щавель и шпинат перебирают, тщательно промывают и раздельно припускают на сильном огне: шпинат с небольшим количеством жидкости, щавель в собственном соку. Припущенный шпинат откидывают на дуршлаг, охлаждают водой и отжимают. Щавель откидывают (сок сохраняют), смешивают со шпинатом и пропускают через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*). Лук мелко нарезают, слегка обжаривают на масле, смешивают с измельченным шпинатом и щавелем, добавляют масло и, помешивая, пассеруют 5—10 *мин*. Картофель нарезают тонкими пластинками, промывают и кладут в кипящий овощной отвар. Когда картофель полностью разварится, в отвар добавляют смесь шпината, щавеля, лука и продолжают варку при слабом кипении еще 10—15 *мин*.

Если в щах недостаточно кислоты, то добавляют по вкусу сок щавеля, оставленный от припускания, или вводят лимонную кислоту. Щи зеленые можно готовить из ботвы молодой свеклы или к щавелю добавить молодую крапиву.

При отпуске в щи кладут половину яйца, сваренного вкрутую, сметану

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

о посыпают зеленью петрушки или укропа.

На диеты № 2, 9 щи допускается готовить на мясном бульоне, а на диету № 8 — на костном. На диету № 8 щи готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на порцию.

122. Суп с цветной или брюссельской капустой

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Цветная капуста . .	300	180
или брюссельская капуста . .	277	180
Кольраби	46	30
Овсяные хлопья «Геркулес»	30	30
Морковь	44	35
Петрушка	33	25
Масло сливочное . .	20	20
Сметана	20	20
Овощной отвар или вода	750	750
Выход . .		1000

Морковь, петрушку, кольраби нарезают тонкими ломтиками и припускают до полуготовности с маслом или сметаной в небольшом количестве отвара. Овсяные хлопья закладывают в кипящий отвар, доводят до кипения, затем добавляют кочешки цветной или брюссельской капусты, коренья, припущенные до полуготовности, и продолжают варку до готовности хлопьев и овощей.

Отпускают суп со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

На диету № 2 суп можно готовить на мясном бульоне, а на диету № 10 — на костном. На диеты № 7 и 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на порцию. Овощи на диету № 2 измельчают так же, как указано в рецептуре 94.

✓123. Суп рисовый с томатом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	80	80
Морковь	50	40
Репа	33	25
Петрушка	27	20
Лук-порей	33	25
Помидоры зрелые	83	75
или томат-пюре	10	10
Масло сливочное . .	20	20
Сметана	20	20
Овощной отвар . .	750	750
Выход . .		1000

Морковь и репу нарезают мелкими кубиками и слегка пассеруют на масле. Петрушку и лук-порей мелко нарезают, соединяют с морковью и репой и припускают в небольшом количестве отвара. Рис промывают, ошпаривают в течение 5—6 *мин*, откидывают, промывают и после стекания воды закладывают в кипящий отвар. После того как отвар вновь закипит, добавляют припущенные коренья, соль и продолжают варку еще 30—35 *мин*. Помидоры ошпаривают кипятком, удаляют с них кожицу, нарезают кусочками и закладывают в суп за 5—7 *мин* до его готовности. При использовании томата-пюре его прогревают со сливочным маслом и кладут в готовый суп.

Отпускают суп со сметаной, посыпав зеленью петрушки или укропа.

На диету № 2 суп можно готовить на мясном или курином бульоне. Рис на эту диету должен быть тщательно разварен, а овощи измельчены (рецептура 94). На диеты № 7, 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 г на порцию. На диету № 10 суп допускается готовить на костном бульоне.

СУПЫ-ПЮРЕ

Пюреобразные супы широко применяются в диетическом питании, поскольку они питательны и легко усваиваются организмом. Приготовляют их из овощей, круп, домашней птицы, дичи и других продуктов, не противопоказанных характеристике диеты. По видам приготовления они подразделяются на супы-пюре и супы-кремы.

Основой супа-пюре является белый соус, который в соответствии с харак-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

теристикой диеты готовят на мясном бульоне или овощном отваре. Супы-пюре заправляют сливочным маслом и смесью яичных желтков с молоком или сливками (льезоном).

Супы-кремы готовят на молочном соусе с добавлением, в соответствии с характеристикой диеты, мясного бульона или овощного отвара. Заправляют их маслом, сливками или молоком.

Пюреобразные супы должны иметь однородную консистенцию густых сливок, без комков заварившейся муки и кусочков непротертых продуктов. Их можно готовить без муки, заменяя последнюю рисом, перловой крупой или пшеничным хлебом.

124. Суп-пюре из картофеля

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	400	300
Масло сливочное . .	25	25
Мука пшеничная	10	10
Молоко	300	300
Яйца (желтки) . . .	½ шт.	8
Овощной отвар . .	500	500
Соль	3	3
Выход . .		1000

Картофель варят и горячим протирают, соединяют его с процеженным белым соусом, разводят до необходимой консистенции отваром и молоком и доводят до кипения. Затем кипение супа прекращают и, удалив пену, при размешивании заправляют яично-молочной смесью (льезоном), маслом и солью. После заправки пюреобразные супы нельзя нагревать до кипения, так как разрушается структура супа.

Для приготовления белого соуса пшеничную муку подсушивают, без изменения ее цвета, просеивают, разводят овощным отваром, доводят до кипения и варят при периодическом помешивании 10—15 *мин*. После этого соус процеживают.

Яично-молочную смесь (льезон) приготовляют следующим образом: в сырые яичные желтки, при размешивании веничком, постепенно тонкой струйкой вливают горячее молоко (на 6 шт. яичных желтков 1 *л* молока). Затем, продолжая помешивание, смесь проваривают на слабом огне, не доводя до кипения, или на водяной бане, чтобы смесь несколько загустела. Проваренную смесь процеживают через сито и, размешивая, вливают в суп.

При отпуске в тарелку с супом добавляют кусочек сливочного масла.

На диету № 2 суп допускается готовить на мясном бульоне, а на диету № 10 — на костном. На диеты № 7, 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

125. Суп-пюре из моркови

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	400	320
Масло сливочное	25	25
Мука пшеничная	20	20
Молоко	300	300
Яйца (желтки) . . .	½ шт.	8
Сахар	5	5
Соль	2	2
Овощной отвар . .	500	500
Выход . .		1000

Морковь нарезают ломтиками и припускают в небольшом количестве овощного отвара и сливочного масла.

На овощном отваре с добавлением молока приготовляют белый соус (рецептура 666). Припущенную морковь протирают, смешивают с белым соусом, разводят до необходимой консистенции кипящим отваром и доводят до кипения. Затем с поверхности супа удаляют пену, прекращают кипение и заправляют суп яично-молочной смесью (рецептура 124).

В остальном процесс приготовления и отпуска супа-пюре из моркови такой же, как супа-пюре из картофеля (рецептура 124).

126. Суп-пюре из зеленого горошка

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Горошек зеленый	308	200
Масло сливочное	25	25
Рис	50	50
Молоко	300	300
Сахар	5	5
Яйца (желтки) . .	½ шт.	8
Соль	3	3
Овощной отвар . .	550	550
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Горошек или лопаточки горошка отваривают в небольшом количестве жидкости и вместе с жидкостью протирают. Тщательно промытый рис заливают горячим овощным отваром, разваривают до пюреобразного состояния, протирают, смешивают с горошком, добавляют горячее кипяченое молоко и доводят до кипения. С поверхности супа удаляют пену и заправляют его яично-молочной смесью (рецептура 124). В остальном способ приготовления такой же, как указано в рецептуре 124.

127. Суп-пюре из кабачков

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	597	400
Мука пшеничная . .	15	15
Масло сливочное . .	25	25
Молоко	300	300
Сахар	4	4
Яичные желтки . .	½ шт.	8
Соль	3	3
Овощной отвар . .	500	500
Выход . .		1000

Очищенные и освобожденные от зерен кабачки нарезают ломтиками и припускают с небольшим количеством кипяченого молока и сливочного масла. Готовую массу вместе с жидкостью протирают, смешивают с белым соусом, приготовленным на овощном отваре (рецептура 112), разводят до необходимой консистенции супа горячим молоком и овощным отваром, доводят до кипения, заправляют яично-молочной смесью (рецептура 124), маслом и солью. В остальном способ приготовления такой же, как указано в рецептуре 124.

128. Суп-пюре из кур

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Куры	290	200
Рис	50	50
Масло сливочное	25	25
Молоко	300	300
Яичные желтки . .	½ шт.	8
Соль	2	2
Вода или овощной отвар	600	600
Выход . .		1000

Мякоть вареной курицы без кожи и грубых сухожилий пропускают три раза через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*). В полученный фарш добавляют немного воды и тщательно растирают. Промытый рис варят до полного разваривания, процеживают, протирают, смешивают с растертым куриным пюре и разводят до необходимой консистенции супа горячим молоком. Затем суп доводят до кипения, с поверхности удаляют пену, кипение прекращают и заправляют его яично-молочной смесью (рецептура 124), маслом и солью.

При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек сливочного масла.

На диеты № 7, 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию. На диету № 2 вместо воды допускается куриный или мясной бульон.

129. Суп-пюре из мяса

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Говядина	203	150
Рис	50	50
Молоко	300	300
Масло сливочное	25	25
Яичные желтки . .	½ шт.	8
Соль	2	2
Вода	600	600
Выход . . .		1000

Мясо варят, освобождают от жира, грубых сухожилий и пленок и пропускают три раза через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*). В остальном суп приготовляют так же, как суп-пюре из кур (рецептура 128).

130. Суп-крем из разных овощей

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	500	500
Морковь	75	60
Капуста цветная (2-го сорта) . . .	120	60
или капуста белокочанная	75	60
Картофель	107	80
Репа или брюква . .	80	60
Горошек зеленый	31	20

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Мука пшеничная	20	20
Масло сливочное	25	25
Сливки	100	100
или молоко . . .	150	150
Соль	2	2
Отвар овощной . .	200	200
Выход . . .		1000

Морковь, репу и картофель очищают и нарезают крупными дольками. Репу ошпаривают для удаления из нее горечи, а затем вместе с морковью припускают с небольшим количеством отвара и масла. Цветную капусту разделяют на кочешки закладывают их в кипящий отвар вместе с картофелем и варят до готовности.

Готовые овощи и прогретый зеленый горошек протирают, смешивают с молочным соусом, разводят горячим отваром до необходимой консистенции супа и доводят до кипения. Затем с поверхности супа удаляют пену и заправляют его маслом, горячими сливками и солью.

Для приготовления молочного соуса пшеничную муку подсушивают, не изменяя ее цвета, просеивают, разводят горячим молоком, доводят до кипения и варят при периодическом помешивании 10—15 *мин*. Готовый соус процеживают.

При отпуске суп промешивают и, налив в тарелку, добавляют кусочек масла.

На диету № 2 допускается готовить суп с добавлением мясного бульона, а на диету № 10 — костного. На диеты № 7, 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

131. Суп-крем из тыквы

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	571	400
Хлеб пшеничный	170	150
Масло сливочное	25	25
Сливки	100	100
Соль	2	2
Молоко	700	700
Выход . .		1000

Тыкву, очищенную от кожи и освобожденную от зерен, нарезают ломтиками, заливают горячим молоком (400 *г*) и припускают на слабом огне. Черствый пшеничный хлеб зачищают от корок, режут тонкими ломтиками, подсушивают, не изменяя цвета, закладывают в посуду с тыквой и продолжают припускание при слабом кипении до полного разваривания тыквы и хлеба.

Затем массу протирают, разводят горячим молоком до необходимой консистенции, доводят суп до кипения и варят при периодическом помешивании 10—15 *мин*. Затем варку супа прекращают, с поверхности удаляют пену и заправляют его при медленном помешивании сливками, сливочным маслом и солью.

Отпускают суп-крем из тыквы так же, как суп-крем из разных овощей (рецептура 130).

132. Суп-крем из цветной капусты

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Капуста цветная (2-го сорта) . . .	400	200
Мука пшеничная	25	25
Молоко	500	500
Сливки	100	100
Масло сливочное	25	25
Соль	2	2
Овощной отвар . .	350	350
Выход . .		1000

Цветную капусту зачищают, промывают, варят до готовности и протирают. В остальном суп-крем из цветной капусты готовят так же, как суп-крем из разных овощей (рецептура 130). Этот суп можно так же готовить, как суп-пюре (на овощном отваре) с яично-молочной смесью.

133. Суп-крем из помидоров и яблок

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	178	150
Яблоки	171	150
Мука пшеничная	25	25
Масло сливочное	25	25
Молоко	500	500
Сливки	100	100
Соль	2	2
Отвар овощной . .	300	300
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Молоки, освобожденные от семенных протрочек, нарезают ломтиками и вместе с поджаренными помидорами припускают с маслом в собственном соку. Отдельно приготовляют молочный соус (рецептура 674), смешивают его с припущенными яблоками и помидорами и, периодически помешивая, варят все при слабом кипении 10—15 *мин*. Перед окончанием варки смесь разводят овощным отваром до необходимой консистенции супа, процеживают, а густую массу протирают. Затем суп доводят до кипения, с поверхности удаляют пену и заправляют его горячими кипяченными сливками, маслом и солью.

При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек сливочного масла.

На диеты № 7, 10 суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

СУПЫ МОЛОЧНЫЕ

Содержание в молоке полноценного белка, легко усвояемых жира и углеводов, ряда минеральных солей и витаминов обусловливает его широкое применение. Поскольку белок молока содержит аминокислоту — метионин, которая обладает липотропным действием, молочные супы рекомендуются при заболеваниях печени, атеросклерозе, болезнях сердца. Благодаря легкой усвояемости молочные супы рекомендуются также при гастрите, особенно при повышенной секреции желудка. Таким образом, молочные супы показаны на диеты № 1, 5, 7, 10.

Для приготовления молочных супов можно использовать как свежее, так и сухое (порошок) молоко. Сухое молоко предварительно растворяют в воде при температуре 60—70°. На 100 *г* порошка берут 0,9 *л* воды. Во избежание образования комков порошок сначала просеивают, разводят в небольшом количестве теплой воды и тщательно размешивают до получения однородной сметанообразной массы, затем добавляют остальную воду и нагревают, помешивая, до кипения.

Супы можно готовить на одном молоке и на молоке с добавлением воды. Молочные супы, приготовленные на молоке с водой, рекомендуются на диету № 2.

Молочные супы приготовляют с крупами, макаронными изделиями и овощами. Поскольку макаронные изделия и некоторые крупы (овсяная, перловая, пшено, рис) плохо развариваются в молоке, их рекомендуется предварительно проварить в течение 10—15 *мин* в воде, а затем положить в кипящее молоко. «Геркулес», манную и другую мелкодробленую крупу засыпают в кипящее молоко тонкой струей при энергичном помешивании.

Овощи для молочного супа подготавливают в зависимости от той диеты, на которую суп предназначается: их либо нарезают, как обычно, либо протирают. Картофель, тыкву нарезают кубиками; морковь и репу шинкуют; цветную капусту разбирают на мелкие кочешки и ошпаривают; белокочанную капусту нарезают шашками; зеленый горошек предварительно отваривают в воде, затем вместе с отваром добавляют в суп.

При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек масла.

134. Суп молочный рисовый

НА ДИЕТЫ 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	60	60
или пшено . . .	80	80
Молоко	800	800
Вода	200	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Соль	2	2
Выход . . .	1000	

Хорошо перебранный и промытый рис или пшено проваривают примерно 10 *мин* в воде, затем вливают кипящее молоко и продолжают варку при слабом кипении еще 30—50 *мин*, периодически помешивая. Перед окончанием варки добавляют соль и сахар.

При отпуске в суп кладут кусочек сливочного масла.

На диеты № 7, 10 молочный суп готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

135. Суп молочный с манной крупой

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Манная крупа . . .	60	60
Молоко	800	800
Вода	200	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Соль	2	2
Выход . . .		1000

Манную крупу просеивают, после чего при помешивании засыпают тонкой струей в горячее молоко, смешанное по норме с водой, и варят 15—20 *мин* до готовности. Перед окончанием варки добавляют сахар и соль.

При отпуске в суп кладут кусочек сливочного масла.

На диеты № 7 и 10 молочный суп готовят и отпускают так же, как указано в предыдущей рецептуре.

136. Суп-лапша молочная

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	800	800
Вода	200	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Соль	2	2
На лапшу:		
Мука пшеничная	75	75
Яйца	½ шт.	20
Вода	15	15
Соль	2	2
Выход подсушенной лапши		80
Выход . . .		1000

Способ приготовления лапши приведен в рецептуре 93. Подсушенную лапшу отсеивают от муки, всыпают в кипящую воду, варят 1—2 *мин*, откидывают на сито и дают стечь воде. Затем лапшу закладывают в кипящее молоко, разбавленное (по норме) водой, и варят при слабом кипении 10—15 *мин*. Перед окончанием варки суп заправляют солью и сахаром.

При отпуске в суп кладут кусочек масла.

На диеты № 7, 10 молочную лапшу готовят и отпускают так же, как указано в рецептуре 134.

137. Суп с макаронными изделиями молочный

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Вермишель, звездочки, ушки . .	80	80
Молоко	800	800
Вода	200	200
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Соль	2	2
Выход . . .		1000

Вермишель, звездочки, ушки перебирают, всыпают в посуду с кипящей водой, варят 3—4 *мин*, откидывают, дают стечь воде и закладывают в кипящее молоко, разбавленное по норме водой.

Ушки и звездочки варят 25—30 *мин*, вермишель — 12—15 *мин*. В остальном технология приготовления и порядок отпуска такие же, как указано в рецептуре 134.

138. Суп молочный с саго

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Саго	70	70
Молоко	800	800
Вода	200	200
Сахар	6	6
Соль	2	2
Масло сливочное	10	10
Выход . . .		1000

В молоко добавляют воду, кипятят, засыпают предварительно промытое саго и варят при слабом кипении до готовности. Перед окончанием варки суп заправляют солью и сахаром.

При отпуске в суп кладут кусочек масла.

На диеты № 7,10 суп с саго готовят и отпускают так же, как указано в рецептуре 134.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

139. Суп молочный с геркулесом

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Геркулес	80	80
Молоко	800	800
Вода	200	200
Сахар	6	6
Масло сливочное	10	10
Соль	2	2
Выход . . .		1000

Геркулес засыпают тонкой струей в кипящее молоко, смешанное по норме с водой, и варят при слабом кипении 30—45 *мин* до полного разваривания геркулеса. Перед окончанием варки добавляют сахар и соль.

При отпуске в суп кладут кусочек масла.

140. Суп молочный с тыквой или морковью

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	500	350
или морковь . . .	313	250
Молоко	800	800
Манная крупа . . .	30	30
Вода	150	150
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Соль	2	2
Выход . . .		1000

Тыкву или морковь нарезают мелкими кубиками, припускают до полуготовности в небольшом количестве воды, добавляют горячее молоко, засыпают тонкой струей манную крупу, непрерывно помешивая, и варят суп до готовности крупы. Перед окончанием варки добавляют соль, сахар.

При отпуске в тарелку кладут кусочек сливочного масла.

На диеты № 7, 10 этот суп готовят и отпускают так же, как указано в рецептуре 134.

141. Суп молочный с овощами

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	112	75
Морковь	94	75
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	200	100
Молоко	800	800
Вода	150	150
Масло сливочное	10	10
Сахар	6	6
Соль	2	2
Выход . . .		1000

Морковь нарезают тонкой соломкой, заливают небольшим количеством горячей воды, доводят до кипения, кладут разрезанную на небольшие кочешки цветную капусту, нарезанные кубиками кабачки и припускают овощи до готовности. Затем их заливают горячим кипяченым молоком, добавляют соль, сахар и доводят до кипения.

При отпуске в тарелку с супом кладут кусочек масла.

На диету № 1 овощи для супа протирают. На диеты № 7, 10 суп готовят и отпускают так же, как указано в рецептуре 134.

142. Суп молочный с дыней

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Дыня	406	260
Молоко	800	800
Сахар	20	20
Крахмал картофельный	10	10
Яйцо (желток) . . .	½ шт.	8
Выход . . .		1000

Дыню очищают от кожицы и зерен, нарезают мелкими кубиками, складывают в посуду, засыпают сахаром (половину нормы), заливают немного горячего молока и припускают до готовности, после чего охлаждают.

Крахмал разводят холодным молоком, добавляют оставшийся сахар, вливают при размешивании в горячее молоко и доводят до кипения. Затем, прекратив кипение, молоко с крахмалом заправляют яично-молочной смесью (рецептура 124), охлаждают и соединяют с припущенной остывшей дыней.

Отпускают суп в холодном виде. Так же можно готовить суп из яблок, спелых персиков и абрикосов.

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СУПЫ ФРУКТОВЫЕ И ЯГОДНЫЕ

Супы из фруктов и ягод содержат сахара, ферменты, витамины и другие вещества, необходимые для организма и способствующие лучшему пищеварению и обмену веществ.

Фруктовые и ягодные супы готовят из свежих, сушеных, свежезамороженных и консервированных фруктов и ягод. В диетическом питании они рекомендуются на диеты № 5, 7, 10; некоторые супы в протертом виде используют на диеты № 1, 2.

Отпускают фруктово-ягодные супы в горячем и холодном виде. При отпуске в них можно добавить вареный рис, лапшу, манные или мучные клецки, сливки или свежую сметану.

143. Суп из вишен

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Вишня	368	350
Сахар	80	80
Крахмал картофельный	20	20
Сливки или сметана	50	50
Вода	800	800
Выход . . .		1000

Ягоды перебирают и промывают; лучшие экземпляры отбирают, удаляют из них косточки и ставят в холодное место. Остальные ягоды разминают, протирают через сито и также хранят в холодном помещении. Оставшуюся мезгу заливают кипятком и варят 5—10 *мин*. Готовый отвар снимают с огня и дают ему настояться (25—30 *мин*). После этого отвар процеживают, добавляют в него сахар, доводят до кипения, вводят при размешивании картофельный крахмал, разведенный холодной кипяченой водой или вишневым отваром и отобранные ягоды без косточек, доводят все до кипения, добавляют вишневое пюре и размешивают.

При отпуске в горячий или холодный суп добавляют сметану или сливки.

На диеты № 7, 10 вишневый суп отпускают не более 250 *г* на порцию. На диету № 2 отобранные в суп ягоды измельчают.

144. Суп из клубники

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Клубника	353	300
Крахмал картофельный	12	12
Сахар	80	80
Сливки	60	60
Вода	750	750
Выход . .		1000

Клубнику перебирают, освобождают от плодоножек, промывают холодной кипяченой водой и протирают. В остальном суп из клубники приготовляют и отпускают так же, как суп из вишен (рецептура 143).

145. Суп из ягод с манной крупой

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Малина	353	300
или земляника (клубника) . .	353	300
или черная смородина	357	350
Крупа манная . . .	30	30
Сахар	80	80
Сливки или сметана	60	60
Вода	750	750
Выход . .		1000

Лучшие экземпляры ягод отбирают для супа в качестве гарнира (крупные ягоды клубники можно разрезать на дольки), засыпают их сахаром (50% нормы) и хранят в холодильнике. Остальные ягоды, освободив от плодоножек, мнут, заливают кипяченой водой, доводят до кипения и, сняв с огня, дают 15—20 *мин* настояться. Затем отвар процеживают, а оставшуюся густую массу протирают. В полученный отвар добавляют горячую воду (до нормы), сахар, засыпают тонкой струей при размешивании манную крупу и варят при слабом кипении 15—20 *мин*. После этого вводят отборные ягоды вместе с соком и доводят до кипения.

Отпускают суп в горячем или холодном виде. При отпуске в суп добавляют сливки или сметану.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию. На диеты № 1, 2 ягоды вводят в суп в протертом виде.

146. Суп из свежих фруктов

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	71	50
Груши	69	50
Персики	56	50
или абрикосы . .	58	50
Дыня	78	50
Сахар	80	80
Рис	15	15
Сливки или сметана	50	50
Вода	750	750
Выход . . .		1000

Яблоки, груши, дыню и персики очищают от кожицы, удаляют семена и режут мелкими дольками. Кожицу от яблок, груш и персиков заливают горячей водой, доводят до кипения и варят 5—10 *мин*. Затем отвар ставят для настаивания, процеживают, добавляют в него воду (до нормы), сахар, доводят до кипения, закладывают нарезанные фрукты и варят 5—7 *мин*.

Отпускают суп в горячем и холодном виде. При отпуске в него вводят вареный рис, сливки или сметану.

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию, на диеты № 1, 2 фрукты вводят в суп протертыми.

147. Суп из шиповника с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сушеные плоды шиповника	50	50
Яблоки свежие . . .	214	150
Сахар	80	80
Крахмал картофельный	15	15
Вода	850	850
Хлеб пшеничный	85	75
Выход		1000

Яблоки, очищенные и освобожденные от семян, натирают на терке с крупными отверстиями или мелко режут, засыпают сахаром и ставят на холод. Промытые плоды шиповника и очистки от яблок заливают кипящей водой, добавляют лимонную кислоту по вкусу и варят 10 *мин* в закрытой эмалированной или из нержавеющей стали посуде. Затем отвару дают 5—6 *ч* настояться, процеживают, нагревают до кипения, вводят в него при размешивании разведенный в холодной воде крахмал, смешанные с сахаром яблоки и доводят до кипения.

Пшеничный хлеб зачищают от корок, нарезают мелкими кубиками, подсушивают и подают отдельно при отпуске супа.

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию.

148. Суп из чернослива

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Чернослив	220	165
Крахмал картофельный	10	10
Сливки	60	60
Сахар	60	60
Вода	850	850
Выход . . .		1000

Чернослив промывают, размачивают в теплой воде, удаляют косточки, мякоть разрезают на мелкие кусочки, заливают кипятком, добавляют сахар, доводят до кипения, заваривают картофельным крахмалом, разведенным в воде, и вторично доводят до кипения. При отпуске в суп добавляют сливки.

На диеты № 1, 2 суп готовят протертым. На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию.

149. Суп яблочный с ревенем

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	357	250
Ревень	107	80
Сахар	80	80
Вода	750	750
Выход . . .		1000

Яблоки и ревень очищают от кожицы; у яблок, кроме того, удаляют семенные коробки. Очищенные плоды нарезают небольшими кусочками, закладывают вместе с сахаром в кипящую воду, доводят до кипения при закрытой крышке и охлаждают. Очистки от яблок

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

отваривают и используют, как указано в рецептуре 146.

При отпуске в суп можно добавить кипяченые сливки.

На диеты № 7, 8, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию. На диету № 8 сахар заменяют сорбитом или ксилитом.

150. Суп из кураги с рисом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Курага	140	140
Рис	20	20
Сахар	80	80
Сливки	50	50
Вода	750	750
Выход . . .		1000

Курагу перебирают, промывают теплой водой, заливают кипятком, добавляют сахар и, закрыв посуду крышкой, доводят до кипения. Затем нагрев прекращают и супу дают остыть. Рис промывают и варят в большом количестве воды, чтобы он был рассыпчатым.

При отпуске в тарелку кладут рис, наливают суп и добавляют сметану или сливки.

На диету № 2 суп готовят протертым. На диеты № 7, 10 его отпускают не более 250 *г* на порцию.

151. Суп из клюквы и яблок

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	84	80
Яблоки	214	150
Сахар	80	80
Крахмал картофельный	15	15
Хлеб пшеничный	113	100
Вода	750	750
Выход . . .		1000

Промытые яблоки очищают от кожицы, удаляют семена, натирают на терке с крупными отверстиями и засыпают сахаром. Клюкву перебирают, промывают теплой водой, разминают и отжимают. Полученный сок вместе с натертыми яблоками ставят на холод. Оставшуюся мезгу клюквы и очистки от яблок заливают кипятком, варят 10—15 *мин*, снимают с огня и дают отвару 20—25 *мин* настояться. Затем отвар процеживают, доводят до кипения, вводят разведенный холодной кипяченой водой картофельный крахмал, добавляют яблоки с сахаром, клюквенный сок, доводят до кипения, но не кипятят и дают остыть.

При отпуске к супу отдельно подают подсушенные нарезанные мелкими кубиками сухарики из пшеничного хлеба (выход сухариков из 100 *г* пшеничного хлеба (нетто) составит 60 *г*).

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию.

152. Суп-пюре из малины

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Малина	412	350
Сахар	80	80
Крахмал картофельный	12	12
Сливки	60	60
Хлеб пшеничный	113	100
Вода	700	700
Выход . . .		1000

Малину освобождают от плодоножек и протирают. В остальном процесс приготовления супа такой же, как и супа из вишен (рецептура 143). Сухарики для супа готовят и подают так же, как указано в рецептуре 147.

При отпуске в тарелку с супом добавляют сливки или сметану.

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию.

153. Суп из сушеных фруктов

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Фрукты сушеные	70	70
Яблоки свежие . .	143	100
Крахмал картофельный	12	12
Рис	20	20
Сахар	80	80
Корица молотая . .	0,25	0,25
Сливки или сметана (высший сорт) . .	60	60
Вода	900	900
Выход . . .		1000

Сушеные фрукты перебирают, промывают теплой водой и сортируют по видам. Крупные дольки сушеных яблок и груш разрезают на две — четыре

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ности, заливают холодной водой, варят в закрытой посуде 15—20 *мин* и добавляют остальные фрукты. Свежие яблоки очищают, шинкуют и пересыпают сахаром, смешанным с корицей. Очистки от яблок заливают кипятком, закрывают крышкой, оставляют на один час для настаивания, процеживают, нагревают до кипения, вводят разведенный крахмал, вливают в него отвар с сушеными фруктами и одновременно добавляют засыпанные сахаром свежие яблоки.

При отпуске в горячий или холодный суп кладут отварной рассыпчатый рис, сметану или кипяченые сливки.

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию.

154. Суп клюквенный на рисовом отваре с клецками

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	158	150
Рис	40	40
Сахар	90	90
Сливки	50	50
Крупа манная . . .	50	50
Молоко	150	150
Масло сливочное	10	10
Вода	850	850
Выход . . .		1000

Клюкву перебирают, промывают теплой водой, разминают и получают сок и отвар, как указано в рецептуре 151.

Рис промывают и тщательно разваривают; отвар процеживают, не протирая самого риса. В полученный отвар добавляют сахар, клюквенный отвар и сок, доводят до кипения и охлаждают.

Для приготовления клецек в кипящее молоко добавляют сахар, сливочное масло, всыпают манную крупу и варят 15—20 *мин*. Готовую вязкую манную кашу хорошо взбивают, выкладывают слоем 1 *см* на лист из нержавеющей стали, смоченный кипяченой водой, или другую аналогичную посуду, поверхность каши разравнивают, охлаждают и нарезают ромбиками или кубиками.

При отпуске в суп добавляют кипяченые сливки и кладут клецки.

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию.

155. Суп из черники со сливками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Черника свежая . . или черника сушеная	255 125	250 125
Крахмал картофельный	12	12
Сахар	80	80
Сливки	50	50
Вода	700	700
Выход . .		1000

Чернику перебирают, промывают, заливают горячей водой, добавляют немного лимонной кислоты, закрывают крышкой и варят на слабом огне 10—15 *мин*. Затем отвар процеживают, а густую массу протирают. В отвар с протертой массой добавляют сахар, нагревают до кипения, вводят при размешивании крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, вновь нагревают до кипения и охлаждают. Сушеные ягоды после промывания заливают холодной водой и варят 25—30 *мин*. В остальном поступают так же, как при приготовлении супа из свежей черники.

При отпуске в суп добавляют кипяченые сливки или сметану.

На диеты № 7, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию.

СУПЫ НА ХЛЕБНОМ КВАСЕ И ДРУГИЕ ХОЛОДНЫЕ СУПЫ

Супы на хлебном квасе и другие холодные супы обычно готовят в весенний и летний периоды. Хлебный квас содержит экстрактивные (растворимые) вещества, молочную кислоту, ароматические вещества, сахара, оказывает благотворное влияние на процессы пищеварения. По данным Института питания АМН СССР, действие хлебного кваса в процессах пищеварения

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

161-1000
- 1000

такое же, как простокваши, кефира и других молочнокислых продуктов. Учитывая это, его широко применяют в диетическом питании для приготовления супов на диеты № 5, 7, 8, 9, 10.

156. Окрошка мясная

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Говядина (нежирная)	218	161
Выход готового мяса . .		100
Огурцы свежие . .	187	150
Яйца	1 шт.	40
Сметана	60	60
Лук зеленый	83	50
Квас хлебный . . .	650	650
Сахар	10	10
Салат зеленый . . .	14	10
Выход . . .		1000

Лук зеленый, салат и яйца, сваренные вкрутую, тонко шинкуют. Вареное охлажденное обезжиренное мясо нарезают мелкими кубиками. Огурцы грунтовые чистят, а тепличные, не очищая от кожицы, нарезают кубиками или короткой соломкой. Зеленый лук растирают с небольшим количеством соли до появления сока.

В охлажденную сметану вводят яйца, зеленый лук, сахар, хорошо перемешивают, разводят квасом и кладут подготовленные мясо и огурцы. Последние можно класть непосредственно в тарелку при отпуске окрошки.

В окрошку при отпуске добавляют нашинкованный салат и посыпают зеленью петрушки или укропа.

На диеты № 8, 9 сахар заменяют сорбитом или ксилитом. На диеты № 5, 7, 10 окрошку готовят без лука, на диеты № 7, 8, 10 — с ограниченным содержанием соли; отпускают ее на эти диеты не более 250 *г* на порцию.

157. Окрошка овощная

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Огурцы свежие . .	187	150
Морковь	50	40
Репа	53	40
Картофель	133	100
Лук зеленый . . .	83	50
Сметана	60	60
Яйца	1 шт.	40
Сахар	8	2
Соль	2	2
Квас хлебный . . .	600	600
Выход . .		1000

Клубни картофеля варят в кожуре. Морковь и репу очищают и варят по отдельности. Сваренные овощи охлаждают. Картофель и огурцы очищают. Все овощи нарезают мелкими кубиками. Зеленый лук и яйца, сваренные вкрутую, шинкуют. В охлажденную сметану кладут нашинкованные яйца, зеленый лук, сахар, соль, хорошо растирают, разводят хлебным квасом, после чего добавляют нарезанные овощи и огурцы.

На диету № 8, 9, окрошку готовят без картофеля, заменяя его овощами и яйцом; сахар заменяют сорбитом или ксилитом. При отпуске окрошку посыпают зеленью. На диету № 5 окрошку готовят без лука, на диеты № 7, 10 — без лука и с ограниченным содержанием соли. На диеты № 7, 8, 10 окрошку отпускают не более 250 *г* на порцию.

158. Ботвинья

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Осетрина	213	128
или судак	239	122
или окунь морской	158	122
или рыба капитан	272	128
Вес готовой рыбы		100
Шпинат	203	150
Щавель	99	75
Лук зеленый . . .	83	50
Укроп	10	8
Лимон (цедра) . . .	1/5 шт.	1/5 шт.
Огурцы свежие . .	150	125
Хрен	39	25
Квас хлебный . . .	700	700
Выход . .		1000

Рыбу частиковых пород с кожей без костей варят нарезанную на куски, а осетрину вначале ошпаривают, удаляют костные чешуйки, варят целым звеном, охлаждают и нарезают на порции. Шпинат варят при сильном кипении воды, а щавель припускают. Готовый шпинат и щавель пропускают через мясорубку с частой решеткой

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

(диаметр отверстий 1 *мм*) или протирают. Огурцы нарезают короткой соломкой, хрен натирают на терке, зеленый лук шинкуют. Пюре шпината и щавеля разводят хлебным квасом, добавляют тертую лимонную цедру и соль (по вкусу).

При отпуске к ботвинье отдельно подают остывшую вареную рыбу куском, загарнировав ее свежими огурцами, зеленым луком, хреном и мелко нарезанным укропом. При массовом отпуске гарнир (лук, огурцы, хрен и зелень) можно положить в квас вместе со шпинатом, а рыбу положить в тарелку и залить заправленным квасом.

На диету № 8 ботвинью готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

159. Холодник рыбный

НА ДИЕТЫ № 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Окунь морской . .	158	122
или треска	154	122
или хек серебристый	230	122
или судак	239	122
Вес готовой рыбы		100
Яйца	1 шт.	40
Огурцы свежие . .	150	120
Лук зеленый	33	20
Зелень петрушки или укропа . . .	10	8
Сметана	60	60
Квас хлебный . . .	650	650
Выход . .		1000

Филе рыбы с кожей без костей варят, охлаждают и нарезают мелкими кусочками. Лук зеленый и яйца шинкуют, свежие огурцы нарезают короткой соломкой. В остальном процесс приготовления холодника такой же, как окрошки (рецептура 156).

При отпуске в тарелку кладут кусочки нарезанной рыбы, заливают заправленным хлебным квасом и посыпают зеленью.

На диеты № 8, 10 холодник готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию.

160. Свекольник холодный

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	250	200
Огурцы свежие . .	156	125
Сметана	60	60
Яйца	1 шт.	40
Салат зеленый . . .	14	10
Сахар	8	8
Свекольный настой	650	650
Выход . .		1000

Свеклу промывают, варят в подкисленной воде, охлаждают, очищают от кожицы, нарезают тонкой соломкой, соединяют с нашинкованными огурцами, зеленым луком, вареными яйцами, заливают свекольным настоем (рецептура 95) и заправляют охлажденной сметаной, сахаром и лимонной кислотой (по вкусу).

При отпуске в свекольник добавляют тонко нашинкованный салат и посыпают его зеленью.

На диеты № 7, 10 свекольник отпускают с ограниченным содержанием соли не более 250 *г* на порцию.

161. Свекольник холодный из сырой свеклы

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	175	140
Огурцы свежие . .	200	160
Яйца	1¼ шт.	50
Простокваша . . .	450	450
Сметана	30	30
Сахар	10	10
Свекольный настой	250	250
Выход . .		1000

Свеклу промывают, очищают и натирают на терке с мелкими отверстиями. Огурцы и вареные яйца шинкуют. Подготовленные продукты заливают простоквашей и охлажденным свекольным настоем (рецептура 95), добавляют соль, сахар и перемешивают.

На диеты № 7, 8, 10 свекольник готовят с ограниченным содержанием соли и отпускают не более 250 *г* на порцию. Сахар на диету № 8 заменяют сорбитом или ксилитом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

162. Борщ литовский холодный

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Свекла молодая с ботвой	125	125
или свекла зрелая	138	110
Яйца	1 шт.	40
Кефир	500	500
Лук зеленый	25	15
Соль	2	2
Огурцы свежие	125	100
Сметана	50	50
Вода	250	250
Выход		1000

Охлажденный кефир тщательно размешивают и разводят холодной кипяченой водой. Вареную очищенную свеклу и свежие огурцы нарезают тонкой соломкой, лук — мелкими дольками и заливают их кефиром, разведенным водой.

При отпуске в тарелку с борщом кладут половинку вареного яйца, сметану и посыпают укропом. Отдельно к борщу (за исключением диет № 8,9) подают на гарнир горячий отварной картофель (75 *г* на порцию).

На диеты № 5, 7, 10 борщ готовят без лука, на диеты № 7, 8, 10 — с ограниченным содержанием соли; на эти диеты борщ отпускают не более 250 *г* на порцию.

163. Щи зеленые холодные

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Щавель	197	150
Шпинат	135	100
Огурцы свежие	100	80
Лук зеленый	50	30
Яйца	1 шт.	40
Сметана	60	60
Соль	2	2
Укроп	10	8
Вода	650	650
Выход		1000

Щавель и шпинат перебирают и промывают. Шпинат варят в бурно кипящей воде, а щавель припускают. Затем их пропускают через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*) или протирают. Полученное пюре разводят охлажденной кипяченой водой, добавляют мелко нашинкованный зеленый лук, соль и огурцы, очищенные и нарезанные мелкими кубиками.

При отпуске в суп кладут половинку вареного яйца, сметану и посыпают укропом.

Щи на диету № 2 готовят без лука, на диету № 8 — с ограниченным содержанием соли; на диету № 8 щи отпускают не более 250 *г* на порцию.

164. Суп из тыквы летний

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	230	160
Яблоки	114	80
Дыня	175	130
Лимон	1/5 шт.	1/5 шт.
Сметана	50	50
Салат зеленый	25	15
Сахар	8	8
Вода	650	650
Выход		1000

Тыкву, яблоки и дыню очищают от кожицы и семян. Тыкву натирают на терке с крупными отверстиями, а яблоки и дыню нарезают соломкой. Подготовленные продукты соединяют, разводят холодной кипяченой водой и заправляют сахаром.

При отпуске в тарелку с супом кладут сметану, ломтик лимона и тонко нашинкованный салат.

На диеты № 7, 8, 10 суп отпускают не более 250 *г* на порцию. На диету № 8 сахар заменяют сорбитом или ксилитом.

165. Хлебный квас для окрошки

	Брутто	Нетто
Сухари ржаного хлеба	1 000	1 000
Сахар	750	750
Дрожжи	40	40
Вода	30 000	30 000
Выход		25 *л*

Ржаной хлеб нарезают мелкими кусочками, подсушивают их в жарочном шкафу (не пережигая) и всыпают при

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

непрерывном помешивании в охлажденную (до 80°) кипяченую воду на 1 *кг* сухарей 20 *л* воды). Затем посуду накрывают крышкой и ставят сухари для настаивания на 1—1,5 *ч* в теплое место, периодически перемешивая.

Полученный отвар (сусло) сливают, а хлеб вновь заливают половинной нормой воды и вторично дают настояться в течение 1—1,5 *ч*. После этого отвар вновь сливают и смешивают с первым отваром. Затем к отвару добавляют сахар и дрожжи, разведенные в небольшом количестве хлебного отвара. Температура отвара при введении дрожжей должна быть 20—25°. Эту же температуру следует поддерживать в течение всего процесса брожения отвара, который продолжается 8—12 *ч*. Перебродивший квас сливают и охлаждают. Так же готовят хлебный квас из сухого кваса.

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

РЫБНЫЕ БЛЮДА

Поскольку в рыбе мало соединительной ткани и веществ, раздражающих желудок и кишечник, она легко разваривается и ее широко используют в диетическом питании. По питательной ценности она близка к мясу. Рыба рекомендуется не очень жирная (не более 5% жирности), мало костистая — треска, морской окунь, судак, щука, сазан, мерлуза, аргентина, рыба-капитан и др.

Блюда из рыбы приготовляют в соответствии с характеристикой диеты, отварными, припущенными, жареными и запеченными. Рыбу используют в натуральном и рубленом видах. Для приготовления котлетной массы из рыбы используют пшеничный хлеб из муки не ниже 1-го сорта, черствый (хранение 24—48 *ч*), некислый, без грубых и подгорелых корок. Рыбу пропускают через мясорубку с частой решеткой — диаметр отверстий 1 *мм*.

В связи с тем что рыба относится к скоропортящимся продуктам, необходимо строго следить за санитарными правилами подготовки рыбы, технологией ее приготовления, а также за хранением рыбных блюд.

На диету № 7 блюда готовят без соли, на диеты № 8, 10 с ограниченным содержанием соли.

В рецептурах указаны гарниры и соусы, которые наиболее целесообразно использовать для тех или иных блюд. Однако эти рекомендации не исчерпывают всех возможностей. Допускается использовать, в соответствии с характеристиками диет, и другие гарниры и соусы, имеющиеся в данном Сборнике рецептур. Сливочное масло на готовые рыбные блюда кладут кусочком или используют его в растопленном виде.

Закладка сырья в рецептурах дана на 10 порций.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ ОТВАРНОЙ И ПРИПУЩЕННОЙ

№ 166. Рыба отварная

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1705	938
или щука	1632	938
» окунь морской	1173	938
» сазан	1770	938
» треска	1144	915
» мерлуза	1203	915
» рыба-капитан	1781	962
» аргентина	1653	926
Лук репчатый	12	10
Петрушка корень	13	10
Соль	10	10
Выход		750
Гарнир	1500	1500
Соус польский	350	350
или соус сметанный, томатный	500	500
Зелень петрушки или укропа	40	30

Рыбу пластуют на филе с кожей и реберными костями, нарезают на порционные куски, на поверхности каждого куска делают один-два легких

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

прореза кожи, чтобы при варке куски рыбы сохранили свою форму. Рыбу, нарезанную на порции, укладывают в посуду в один ряд кожей вверх, соли, добавляют нарезанные лук, петрушку, заливают горячей водой так, чтобы поверхность рыбы была покрыта водой на 3—4 *см* и варят в посуде, закрытой крышкой. Когда вода закипит, удаляют пену и варят рыбу на слабом огне, не допуская кипения, до готовности. Хранят вареную рыбу в горячем отваре не более 30—40 *мин*.

Отпускают рыбу с гарниром, соусом, зеленью.

Гарниры. На диету № 1 — картофель в молоке, картофельное пюре, макароны отварные; на диеты № 2, 5, 7, 10 — картофель отварной со сметаной, макароны в томате, картофельное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста или кольраби отварные, капуста, тушенная в сметане, с тмином, овощной гарнир.

Соусы. На диеты № 1, 2, 8, 9 — польский соус; на диеты № 5, 7, 10 — сметанный или томатный соусы.

167. Рыба фаршированная

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1645	840
или щука	1615	840
» окунь морской	1091	840
Соль	10	10
Хлеб пшеничный	140	140
Молоко	150	150
Яйцо	1 шт.	40
Масло сливочное . .	70	70
Выход . .		1250/1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500
Зелень петрушки или укроп	40	30

Судака или морского окуня разделывают на филе с кожей без костей. Мякоть филе срезают, оставляя ее на коже слоем не более 1 *см*. На одно филе рыбы кладут подготовленный фарш, накрывают его вторым филе, изделию придают форму целой рыбы, завертывают ее в целлофан или в слегка смоченную марлю, после чего концы и середину завернутой рыбы перевязывают нитками.

Щуку очищают от чешуи, потрошат, удаляют голову и промывают. Затем изнутри тушки надрезают реберные кости и отделяют их вместе с позвоночной от мякоти, не прорезая кожи. После этого часть мякоти так же, как у судака, срезают и используют на приготовление фарша. Подготовленную рыбу кладут на целлофан или марлю, наполняют фаршем, придают форму целой рыбы и завертывают, а концы и середину рыбы перевязывают нитками.

Щуку для фарширования можно обработать и другим способом. Рыбу очищают от чешуи, промывают, вокруг головы надрезают кожу и осторожно, чтобы не порвать, снимают ее целиком по направлению от головы к хвосту. Хребтовую кость надламывают так, чтобы хвостовой плавник остался при снятой коже. Затем щуку потрошат, промывают и отделяют мякоть от позвоночной и реберных костей. В снятую с рыбы кожу закладывают фарш и придают изделию вид целой рыбы. Отверстие, через которое фаршировалась рыба, завязывают или зашивают.

Для приготовления фарша мякоть рыбы пропускают через мясорубку, добавляют хлеб, предварительно замоченный в молоке, солят, хорошо вымешивают, вторично пропускают через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*), добавляют размягченное сливочное масло, яйца и еще раз тщательно вымешивают.

Фаршированные тушки рыбы кладут в пароварочную коробку или в рыбный котел, заливают водой, солят, посуду закрывают крышкой, доводят до кипения и продолжают варку на слабом огне до готовности. На диеты № 2, 9 фаршированную рыбу можно припускать с небольшим количеством рыбного бульона или воды.

При отпуске рыбу нарезают по одному-два куска на порцию, гарнируют, поливают маслом или соусом и посыпают зеленью. На диеты № 7, 8, 10 к рыбе можно подать кусочек лимона.

Гарниры. На диеты № 1, 2, 5, 7, 10 — лапша отварная, картофельное пюре, картофель отварной, кабачки в молочном соусе, морковное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, с тмином, кабачки в молочном соусе, овощной гарнир.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соусы. На диету № 1 — масло сливочное; на диеты № 5, 7, 10 — соус сметанный; на диеты № 2, 8, 9 — соус томатный, белый рыбный.

168. Сазан, треска фаршированные (кусками)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сазан мелкий . . .	1930	1100
или треска неразделанная мелкая	1666	1100
Хлеб пшеничный	40	40
Яйца	1 шт.	40
Масло сливочное . .	20	20
Молоко	50	50
Соль	6	6
Выход . .		1250/1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Рыбу чистят, потрошат, не разрезая брюшка, промывают и нарезают на порционные куски (кругляши). Из каждого куска вырезают мякоть (не повреждая кожи и оставляя хребтовую кость), из которой приготовляют фарш, как указано в рецептуре 167. Куски подготовленной рыбы наполняют фаршем, кладут в посуду, солят, заливают водой и варят в течение 1,5—2 *ч* при слабом кипении. При отпуске рыбу гарнируют, поливают маслом или соусом и посыпают зеленью.

Гарниры. На диеты № 1, 2, 5, 7, 10 — картофель отварной, каша гречневая вязкая, рожки отварные, свекольное пюре, кабачки отварные; на диеты № 8, 9 — кабачки в молочном соусе, тыква отварная, капуста, тушенная в сметане, овощной гарнир.

Соусы. На диету № 1 — сливочное масло; на диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10 — соус томатный.

V 169. Котлеты рыбные (паровые)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1625	780
или щука	1696	780
» треска . . .	1013	780
или окунь морской	1069	780
» мерлуза . .	1098	780
Хлеб пшеничный	180	180
Молоко или вода	200	200
Масло сливочное . .	30	30
Соль	8	8
Выход . .		1198/1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500

Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным в молоке или воде пшеничным хлебом, добавляют соль, тщательно вымешивают, пропускают массу еще раз через мясорубку, вводят размягченное масло и хорошо ее выбивают.

При изготовлении котлетной массы из рыбы, содержащей мало клеедающих веществ (треска, окунь морской и др.), рекомендуется добавлять яйцо (4 *г* на порцию), соответственно уменьшив молоко. Рыбную массу разделывают на котлеты (по две штуки на порцию), кладут их на решетку в паровую коробку и варят на пару до готовности.

Готовые котлеты хранят в пароварочной коробке не более 40 *мин* при температуре 60—65°. Во избежание образования на поверхности изделий корочки, в процессе хранения их, по мере готовности, следует накрыть чистой, тщательно прокипяченной в воде, влажной марлей или же хранить в паровой коробке слегка залитыми жидким соусом, не противопоказанным характеристике диеты.

Отпускают котлеты с гарниром, полив маслом или соусом.

Гарниры. На диеты № 1, 2, 5, 7, 10 — каша гречневая вязкая, картофельное пюре, лапша отварная, тыквенное пюре, кабачки отварные; на диету № 2 — картофель в молоке, макароны отварные, морковь в молочном соусе; на диеты № 8, 9 — кабачки отварные, капуста, тушенная с яблоками, огурцы свежие со сметаной, салат из капусты, овощной гарнир, капуста с творогом.

Соусы. На диету № 1 — масло сливочное; на диеты № 5, 7, 10 — сметанный, молочный; на диеты № 2, 8, 9 — томатный, томатный с овощами.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

170. Кнели рыбные

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1666	800
или щука	1740	800
Хлеб пшеничный	90	90
Яичные белки	30	30
Соль	8	8
Сливки	150	150
Молоко	150	150
Выход		1200/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50
или соус	500	500

Рыбное филе без кожи и костей пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют размоченный в молоке хлеб, хорошо размешивают и вновь пропускают два раза через мясорубку.

Рыбную массу складывают в посуду и тщательно выбивают, добавляя в нее постепенно яичные белки и сливки. Если кусочки кнельной массы всплывают при опускании ее в горячую воду, то кнельная масса считается хорошо взбитой. Перед окончанием выбивания массу солят и формуют из нее кнели в виде клецек, которые укладывают на смазанный маслом противень или в сотейник, заливают горячей водой и варят, не допуская сильного кипения.

Отпускают кнели с гарниром, маслом или соусом.

Г а р н и р ы. На диеты № 1 5, 7, 10 — каша из геркулеса вязкая, вермишель отварная, картофельное пюре, кабачки отварные, на диеты № 8. 9 — капуста, тушенная с яблоками, кабачки отварные, огурцы свежие со сметаной.

С о у с ы. На диету № 1 — сливочное масло; на диеты № 5, 7, 10 — молочный, сметанный; на диеты № 8, 9 — белый рыбный, сметанный.

171. Фрикадельки рыбные

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1562	750
или щука	1630	750
» треска	975	750
» мерлуза	1056	750
» рыба-капитан	1785	750
Хлеб пшеничный	150	150
Соль	8	8
Молоко	200	200
Яйца	2,5 шт.	100
Выход		1200/1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное	50	50
или соус	500	500
Зелень петрушки или укропа	40	30

Рыбную массу готовят так же, как указано в рецептуре 169, разделывают на шарики весом по 15—18 *г* и варят их, как кнели.

Отпускают фрикадельки с гарниром, маслом или соусом и посыпают зеленью.

Г а р н и р ы. На диеты № 1, 2, 5, 7, 10 — макароны отварные, картофельное пюре, кабачки отварные, каша гречневая вязкая; на диеты № 8, 9 — капуста отварная, тушенная с тмином, тыква, тушенная в сметане, овощной гарнир.

С о у с ы. На диеты № 1, 2, 5 — молочный; на диеты № 7, 10 — сметанный с луком; на диеты № 8, 9 — томатный соус, белый рыбный.

172. Рулет рыбный с омлетом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 8, 9,

	Брутто	Нетто
Судак	1250	600
или щука	1304	600
» треска	780	600
» налим	1500	600
» мерлуза	845	600
Масло сливочное	25	25
Молоко	240	240
Хлеб пшеничный	180	180
Соль	8	8
Вес котлетной массы		1000
Для омлета:		
Молоко	100	100
Яйца	3 шт.	200
Масло сливочное	25	25
Салат зеленый	43	30
Выход		1300/1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное	50	50
или соус	500	500
Зелень петрушки или укропа	40	30

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Взбитые с молоком яйца выливают в смазанный маслом противень и варят на пару. На котлетную массу (рецептура 169), разложенную ровным слоем на мокрой салфетке, кладут нарубленный омлет и нашинкованный салат. При помощи салфетки края котлетной массы соединяют так, чтобы вокруг фарша получилась ровная по толщине оболочка котлетной массы. Сформированный рулет с салфетки перекладывают швом вниз на смазанную маслом решетку рыбного котла или паровой коробки, обравнивают его, делают несколько проколов и варят на пару. Отпускают рулет, нарезанным на порции, с гарниром, маслом или соусом и посыпают зеленью.

Гарниры. На диеты № 1, 2 — гречневая каша вязкая, макароны отварные, картофель в молоке, тыквенное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста или кольраби отварные, тыква жареная, огурцы свежие со сметаной, капуста, тушенная с творогом.

Соусы. На диеты № 1, 2 — молочный с морковью, сметанный; на диеты № 8, 9 — белый соус на рыбном бульоне, томатный.

173. Пудинг рыбный

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	2083	1000
или треска . . .	1300	1000
» окунь морской	1370	1000
» рыба-капитан	2380	1000
Молоко	250	250
Масло сливочное . .	50	50
Хлеб пшеничный	150	150
Соль	8	8
Яйца	2,5 шт.	100
Выход . .		1400/1150
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500

Рыбное филе без кожи и костей делят пополам; одну часть пропускают через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, остальную — варят и охлаждают.

Измельченную рыбу смешивают с вареной, пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют сливочное масло, яичные желтки и тщательно вымешивают. Затем, при аккуратном помешивании, вводят взбитые в пену белки, кладут массу в смазанную маслом форму и варят на пару в паровой коробке.

Отпускают пудинг с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диеты № 1, 5, 7, 10 — лапша отварная, картофель в молоке, кабачковое пюре, картофельное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, кабачковое пюре, овощной гарнир.

Соусы. На диету № 1 — молочный соус с морковью или масло сливочное; на диеты № 5, 7, 10 — молочный с томатом; сметанный; на диеты № 8, 9 — белый соус на рыбном бульоне, томатный.

174. Суфле рыбное (паровое)

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	2031	975
или треска . . .	1266	975
» окунь морской	1336	975
» мерлуза . .	1373	975
Молоко	250	250
Мука пшеничная	50	50
Масло сливочное . .	30	30
Соль	8	8
Яйца	4 шт.	160
Выход . .		1225/1100
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50

Рыбное филе без кожи и костей варят до готовности и пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой. В измельченную рыбу добавляют густой молочный соус, сливочное масло, яичные желтки, тщательно выбивают, после чего, аккуратно размешивая, вводят взбитые в пену белки. Суфле выкладывают в форму, смазанную маслом, и варят на пару в паровой коробке до готовности.

Для молочного соуса муку слегка подсушивают, разводят холодным молоком, а затем, при помешивании, вливают кипящее молоко и кипятят 5—7 *мин.*

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Отпускают рыбу с гарниром и маслом.

Гарниры. На диеты № 1, 5, 7, 10 — гречневая каша вязкая, картофель в молоке, кабачки отварные; макароны отварные; на диеты № 8, 9 — кабачковое пюре, капуста, тушенная в сметане, тушенная с яблоками, овощной гарнир.

175. Филе рыбы фаршированное

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1960	1000
или окунь морской	1300	1000
» щука	1923	1000
» треска . . .	1266	1000
На фарш:		
Судак	406	195
или щука	424	195
» окунь морской	267	195
» треска . . .	253	195
Хлеб пшеничный	20	20
Молоко	75	75
Яйцо (белок)	10	10
Соль	3	3
Выход . .		1290/1050
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500

Филе рыбы с кожей без костей нарезают тонкими кусками (один-два на порцию). На одну сторону каждого куска кладут тонким слоем фарш, который готовят, как кнельную массу (рецептура 170), и свертывают кусок, придавая ему форму рулончика. Сформованные изделия кладут на смазанную маслом решетку в паровую коробку и варят до готовности. Каждый рулончик можно завернуть в целлофан или пергаментную бумагу, смазанные маслом, положить в посуду, добавить небольшое количество воды, быстро довести до кипения и варить до готовности при слабом кипении.

Отпускают филе с гарниром, полив маслом или соусом и посыпав зеленью.

Гарниры. На диету № 2 — морковь, тушенная в сметане, картофельное пюре, каша гречневая вязкая; на диеты № 8, 9 — кабачковое пюре, капуста в сметане, с тмином, овощной гарнир; на диеты № 1, 5, 7, 10 — каша геркулесовая вязкая, тыквенное пюре, лапша отварная.

Соусы. На диету № 1 — масло сливочное; на диеты № 5, 7, 10 — соус сметанный или молочный; на диеты № 2, 8, 9 — томатный, белый рыбный.

176. Тефтели рыбные

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Окунь морской . .	890	650
или треска . . .	844	650
» мерлуза . .	915	650
» щука	1413	650
Хлеб пшеничный	130	130
или рис	55	55
Молоко или вода . .	180	180
Мука пшеничная . .	80	80
Яйца	1,5 шт.	60
Соль	8	8
Вес полуфабриката		1100
Масло растительное	80	80
Выход . .		1000
Гарнир	1500	1500
Соус	750	750
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Приготовляют котлетную массу, как указано в рецептуре 169, разделывают ее на шарики по четыре-пять штук на порцию, панируют их в муке, обжаривают на масле до полуготовности, заливают горячим соусом и припускают до готовности при слабом кипении.

Отпускают тефтели с гарниром, соусом, посыпав зеленью.

Гарниры. На диеты № 2, 10 — гречневая каша вязкая, рис отварной, макароны в томате; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, овощной гарнир, кабачки припущенные, баклажаны, тушенные в сметане.

Соусы. На диеты № 2, 8, 9, 10 — белый, томатный, томатный с овощами, сметанный.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

√ 177. Зразы рыбные (паровые)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Окунь морской . .	1041	760
или треска . . .	987	760
» щука	1652	760
» налим пресноводный . .	1900	760
» мерлуза . .	1070	760
Молоко	160	160
Яйца	1 шт.	40
Хлеб пшеничный	150	150
Соль	8	8
Вес котлетной массы . .		1100
Для фарша:		
Яйца	3 шт.	120
Молоко	80	80
Морковь	134	107
Масло сливочное . .	17	17
Зелень петрушки или укропа . . .	27	20
Соль	2	2
Выход фарша		344/300
Выход зраз		1400/1150
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500

Из рыбы готовят котлетную массу, как указано в рецептуре 169. Для фарша яйца, молоко, соль хорошо перемешивают, процеживают, выливают в смазанный маслом противень, доводят на пару до готовности и охлаждают. Очищенную морковь мелко нарезают и припускают с небольшим количеством воды и масла. Остывший омлет измельчают, смешивают с морковью и зеленью.

Из котлетной массы формуют лепешки толщиной примерно 1 *см*, на середину которых кладут подготовленный фарш. Края лепешек соединяют, придавая изделию овальную форму. Сформованные зразы варят в паровой коробке на пару или кладут в смазанный маслом сотейник, вливают немного горячей воды, посуду закрывают крышкой и припускают до готовности.

Отпускают зразы с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диеты № 1, 2, 5, 7, 10 — каша гречневая вязкая, макароны отварные, картофель в молоке, тыквенное пюре.

Соусы. На диету № 1 — масло сливочное; на диеты № 2, 5, 7, 10 — соус томатный, молочный с морковью.

√178. Рыба паровая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	2392	1220
или щука	2350	1220
» окунь морской	1585	1220
» треска . . .	1544	1220
» мерлуза . .	1648	1220
» сазан	2489	1220
Лук репчатый . . .	36	30
Соль	8	8
Выход . .		1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Из филе рыбы с кожей без реберных костей нарезают порционные куски, кладут их в один ряд в посуду, заливают горячим молоком (на 1 *кг* рыбы 0,25 *л* молока), солят, добавляют нарезанный и предварительно отваренный лук, посуду закрывают крышкой и припускают рыбу при слабом кипении до готовности.

Отпускают рыбу с гарниром, маслом или соусом, посыпав зеленью.

Гарниры. На диеты № 1, 2, 5, 7, 10 — картофель в молоке, кабачковое пюре, каша гречневая вязкая, лапша отварная; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, кабачки отварные, овощной гарнир.

Соусы. На диету № 1 — масло сливочное; на диеты № 2, 5 — молочный с томатом; на диеты № 7, 10 — сметанный с луком; на диеты № 8, 9 — белый, томатный.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

179. Рыба жареная

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Судак	2218	1220
или щука	2140	1220
» сазан	2358	1250
» окунь морской	1563	1250
» хек серебристый	2218	1220
» мерлуза	1644	1250
» рыба-капитан	2481	1340
» треска	1563	1250
» салака (без головы)	1857	1300
Масло растительное	80	80
Соль	10	10
Выход		1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное	50	50
Зелень петрушки или укропа	40	30

Рыбу разделывают на филе с кожей и реберными костями; мелкую рыбу жарят целиком. На коже каждого порционного куска делают два-три поперечных надреза, чтобы при жарении рыба не деформировалась. Непосредственно перед жарением рыбу подсушивают от излишней влаги, солят и, не панируя, жарят на сковороде или толстостенном противне. При жарении следят за тем, чтобы на рыбе не образовалась поджаристая корочка. Поджаренную рыбу ставят на 4—5 *мин* в жарочный шкаф при температуре 150—180°.

Отпускают рыбу с гарниром, поливают маслом и посыпают зеленью.

Гарниры. На диету № 2 — картофель отварной со сметаной, макароны в томате, кабачки, жаренные с помидорами, картофельное пюре, горошек зеленый в соусе; на диеты № 8, 9 — кабачки, жаренные с помидорами, капуста, тушенная в сметане, овощной гарнир, салат зеленый, помидоры и яблоки с маслом.

180. Рыба, жаренная в яйце

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Судак	1568	800
или окунь морской	1040	800
» мерлуза	1081	800
» треска	1013	800
» хек серебристый	1509	800
Яйца	4 шт.	160
Масло топленое или растительное	80	80
Мука пшеничная	80	80
Соль	8	8
Выход		1050/900
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50
Зелень петрушки или укропа	40	30

Филе рыбы с кожей без костей нарезают по одному куску на порцию, солят, панируют в муке, смачивают во взбитом яйце и тут же обжаривают на сковороде с маслом.

Жарят рыбу так, чтобы на ней не образовалась поджаристая корочка.

Отпускают рыбу с гарниром, полив маслом и посыпав зеленью.

Гарниры. На диету № 2 — картофельное пюре, макароны с овощами, свекла тушеная; на диеты № 8, 9 — капуста отварная, кабачки, жаренные с помидорами, овощной гарнир.

181. Рыбные котлеты жареные

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Судак	1562	750
или щука	1630	750
» треска	974	750
» окунь морской	1027	750
» мерлуза	1056	750
Хлеб пшеничный	180	180
Молоко	250	250
Соль	8	8
Масло топленое	80	80
Выход		1180/1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500

Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным в молоке или воде пшеничным хлебом, добавляют соль и тщательно вымешивают. Хлеб для котлет должен быть черствый, не кислый, без горелых корок. Затем массу вновь пропускают через мясорубку и хорошо выбивают. Разделывают котлеты без панирования по две на порцию. При жарении следят за тем, чтобы на поверхности котлет не получалась грубая поджаристая корочка.

Отпускают котлеты с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диету № 2 — картофель отварной со сметаной, гречневая каша вязкая, макароны в томате; на диеты № 8, 9 — капуста, тушеная в сметане, тыква жареная, кабачковое пюре, овощной гарнир.

Соусы. На диеты № 2, 8, 9 — томатный соус, белый соус на рыбном бульоне.

182. Зразы рыбные рубленые

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Судак	1583	760
или щука	1652	760
» треска . . .	987	760
» окунь морской	1041	760
» мерлуза . .	1070	760
» рыба-капитан	1810	760
Хлеб пшеничный	150	150
Молоко	200	200
Соль	8	8
Вес котлетной массы . .		1100
Для фарша:		
Яйца	4 шт.	160
Лук репчатый пассерованный . . .	262	110
Масло топленое или растительное . .	30	30
Зелень петрушки или укропа . . .	53	40
Соль	2	2
Вес фарша		300
Масло топленое или растительное . .	80	80
Яйца	1 шт.	40
Выход . .		1450/1250
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500

Из рыбной массы (рецептура 181) формуют лепешки, кладут на них фарш и соединяют края. При помощи ножа изделию придают овальную форму.

Для фарша мелко нарезанный репчатый лук отваривают, пассеруют, соединяют с нашинкованными яйцами, рубленой зеленью петрушки или укропа, солят и перемешивают. Зразы жарят так же, как и котлеты, но перед жарением их смачивают взбитым яйцом.

Отпускают зразы с гарниром, полив маслом или соусом.

Гарниры. На диету № 2 — картофельное пюре, макароны с овощами, морковь, тушенная в сметане, гречневая каша вязкая; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, с тмином, кабачки жареные, овощной гарнир.

Соусы. На диеты № 2, 8, 9 — томатный, рыбный белый.

183. Шницель рыбный (без хлеба)

НА ДИЕТЫ 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Судак	2083	1000
или треска . . .	1299	1000
» окунь морской	1370	1000
» рыба-капитан	2380	1000
» мерлуза . .	1408	1000
Лук репчатый . . .	200	170
Яйца	2 шт.	80
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30
Соль	8	8
Масло растительное или топленое	100	100
Выход . .		1280/1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Филе рыбы без кожи и костей нарезают на куски, перемешивают с зеленью и нарезанным луком (предварительно отваренным) и пропускают через мясорубку с редкой решеткой. Затем массу солят, формуют из нее изделия, придавая им овальную форму, смачивают их во взбитых яйцах и тут же обжаривают с обеих сторон. Дожаривают шницели в жарочном шкафу, не допуская на их поверхности образования поджаристой корочки.

Отпускают шницель с гарниром, полив сливочным маслом.

Гарниры. На диету № 2 — картофель отварной со сметаной, морковное пюре, каша гречневая вязкая; на диеты № 8, 9 — кабачки жареные, капуста, тушенная в сметане, овощной гарнир, салат зеленый, помидоры и яблоки с маслом.

184. Шницель рыбный рубленый (с хлебом)

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Щука	1696	780
или окунь морской	1069	780
» треска	1013	780
» рыба-капитан	1857	780
» хек серебристый	1592	780
Налим (пресноводный)	1950	780
Судак	1625	780
Хлеб пшеничный	150	150
Молоко	200	200
Яйца	1 шт.	40
Масло растительное	80	80
Соль	8	8
Выход		1180/1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное	50	50

В котлетную массу, приготовленную, как указано в рецептуре 181, добавляют яйца, и формуют из нее изделия без панировки, придавая им овально-приплюснутую форму. Жарят шницель так же, как котлеты.

Отпускают шницель с гарниром и маслом.

Гарниры. На диету № 2 — макароны в томате, картофель отварной со сметаной, морковь, тушенная в сметане, каша гречневая вязкая; на диеты № 8, 9 — кабачки жареные, капуста, тушенная в сметане, овощной гарнир, салат зеленый, помидоры и яблоки с маслом.

185. Рыба осетровых пород, жаренная на вертеле

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Осетрина	2770	1220
Белуга	2700	1220
Севрюга	2620	1220
Масло растительное, топленое или сметана	30	30
Соль	8	8
Выход		1000
Гарнир	1250	1250
Масло сливочное	40	40
Лимон	1 шт.	1 шт.

Рыбу без кожи и хрящей нарезают по два-три куска на порцию, ошпаривают, промывают, подсушивают, солят, нанизывают на шпажки и жарят в мангале или электрогриле, периодически смазывая маслом или сметаной.

Рыбу с нежной кожей можно жарить, не удаляя последнюю, соответственно уменьшив норму закладки (брутто). Непосредственно перед жарением рыбу можно мариновать, перемешав ее с натертым репчатым луком (8—10 г на порцию).

При отпуске рыбу поливают маслом.

Гарниры — баклажаны жареные, помидоры свежие спелые, лук зеленый, зелень петрушки и лимон, нарезанный дольками.

БЛЮДА ИЗ РЫБЫ ЗАПЕЧЕННЫЕ

186. Рыба запеченная

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Мерлуза	1690	1250
или окунь морской	1623	1250
» треска	1582	1250
» хек серебристый	2302	1220

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Масло растительное	20	30
Сметана	30	30
Соль	10	10
Выход		1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное	50	50
Лимон	1 шт.	1 шт.

Рыбу разделывают на филе с кожей без реберных костей и нарезают на порции. Чтобы при запекании рыба не деформировалась, на каждом куске делают два-три поперечных надреза кожи. Затем куски рыбы слегка ошпаривают горячей водой, смазывают их сметаной или растительным маслом, солят и кладут кожей вниз, на смазанный маслом толстостенный противень или сковородку.

Вначале запекание рыбы производят при температуре 100—110°, а когда рыба слегка пропечется температуру нагрева шкафа увеличивают до 140—150° и продолжают запекать до готовности рыбы. Во время запекания рыбу периодически смазывают растительным маслом или сметаной и следят, чтобы она не пригорела.

Отпускают рыбу с гарниром и кусочком лимона, полив маслом.

Гарниры. На диету № 2 — картофельное пюре, вермишель отварная; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная с яблоками, овощной гарнир, огурцы свежие со сметаной, кабачки или тыква жареные; на диету № 10 — вермишель отварная, капуста, тушенная с яблоками, тыква или баклажаны жареные.

187. Рыба, запеченная в сметанном соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1913	976
или щука	1880	976
» треска	1235	976
» окунь морской	1267	976
» сазан	1991	976
» налим (пресноводный без кожи)	2440	976
» мерлуза	1318	976
Соль	8	8
Вес готовой рыбы		800
Соус	1250	1250
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное	30	30
Сыр неострый (голландский, советский и др.)	32	30
Выход		3600/3250
Масло сливочное	30	30
Зелень петрушки или укропа	40	30

Рыбное филе с кожей без костей нарезают на порционные куски и припускают (на диеты № 5, 7, 10 рыбу отваривают до полуготовности). Готовую рыбу и гарнир кладут на сковороду, смазанную маслом, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске рыбу поливают маслом и посыпают зеленью.

Гарниры. На диеты № 2, 5, 7, 10 — каша гречневая вязкая, макароны отварные, картофельное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, тыквенное пюре, кабачки жареные.

Соусы. На диеты № 2, 5, 8, 9 — сметанный; на диеты № 7, 10 — сметанный с луком.

188. Рыба, запеченная с макаронами

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1913	976
или щука	1880	976
» сазан	1991	976
» треска	1235	976
» окунь морской	1267	976
» налим пресноводный (без кожи)	2440	976
» мерлуза	1318	976
Вес готовой рыбы		800
Макароны отварные	1250	1250
Соус	1250	1250
Масло сливочное	30	30

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сыр неострый (голландский, советский и др.) . . .	32	30
Выход . .		3360/3000
Масло сливочное . .	30	30
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Рыбное филе с кожей без костей нарезают по одному куску на порцию и припускают (на диеты № 5, 7, 10, рыбу варят до полуготовности). Вареные макароны заправляют маслом и молочным соусом, кладут на смазанную маслом порционную сковороду, на них укладывают припущенную рыбу, поливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске рыбу поливают маслом и посыпают зеленью.

189. Рыба, запеченная с помидорами

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	2392	1220
или щука	2346	1220
» окунь морской	1623	1250
» треска . . .	1582	1250
» налим пресноводный (без кожи)	3140	1250
» сазан	2551	1250
» хек серебристый . . .	2302	1220
Масло растительное	110	110
Вес готовой рыбы		1000
Помидоры	2000	1070
Соус томатный . . .	1000	1000
Масло растительное	50	50
Сыр неострый (голландский, советский и др.)	32	30
Выход . .		3130/2800
Масло сливочное . .	30	30
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Филе рыбы с кожей без костей нарезают на порции, солят и, не панируя, жарят до полуготовности. На диеты № 7, 10 рыбу предварительно отваривают до полуготовности, после чего обжаривают.

Помидоры ошпаривают, удаляют с них кожицу, разрезают пополам, удаляют семена и обжаривают. На порционную сковороду наливают соус, кладут подготовленную рыбу, на нее поджаренные помидоры, заливают соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске рыбу поливают маслом и посыпают зеленью.

190. Солянка рыбная на сковороде

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Судак	2392	1220
или треска . . .	1544	1220
» окунь морской	1584	1220
» мерлуза . .	1648	1220
» карп зеркальный . .	2489	1220
Соль	6	6
Вес готовой рыбы		1000
Капуста, тушеная со сметаной . . .	1500	1500
Каперсы	240	120
Огурцы соленые . .	375	300
Лук репчатый . . .	143	120
Томат, пюре	100	100
Сыр неострый (голландский, советский и др.)	32	30
Масло сливочное . .	50	50
Выход . .		3110/2800
Масло сливочное . .	50	50
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30
Лимон	1 шт.	1 шт.

Рыбное филе с кожей без костей нарезают кусочками весом по 25—30 *г*, кладут их в смазанную маслом посуду, добавляют очищенные от кожицы и семян огурцы, пассерованный лук, немного сливочного масла, бульона и припускают при закрытой крышке до готовности. Затем добавляют каперсы, томат-пюре и доводят в течение 2—3 *мин* до кипения. На смазанную маслом сковороду кладут половину

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

заправленной капусты, на нее кусочки готовой рыбы вместе с гарниром и соусом, в котором она припускалась, и оставшуюся капусту. Поверхность разравнивают, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают солянку с маслом и ломтиком лимона, посыпают зеленью.

V 191. Рыбные котлеты запеченные

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1562	750
или щука	1630	750
» треска . . .	974	750
» окунь морской	1027	750
» налим пресноводный . .	1875	750
» хек серебристый	1530	750
Хлеб пшеничный	150	150
Молоко или вода . .	200	200
Масло сливочное . .	30	30
Соль	8	8
Яйца	1 шт.	40
Выход . .		1180/950
Гарнир	1500	1500
Соус молочный . .	1000	1000
Масло сливочное . .	30	30
Сыр неострый (голландский, советский и др.) . . .	32	30
Выход готового блюда		3500/3150
Масло сливочное . .	30	30
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Готовят рыбные котлеты по две на порцию так же, как указано в рецептуре 181, и варят их на решетке в паровой коробке. На смазанное маслом блюдо наливают немного молочного соуса, кладут котлеты и гарнир, заливают горячим молочным соусом (рецептура 674), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают котлеты с кусочком сливочного масла, посыпав зеленью.

Гарниры. На диеты № 2, 5, 7, 10 — каша гречневая вязкая, лапша отварная, картофельное пюре, тыквенное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, с тмином; кабачковое пюре, кабачки жареные.

192. Суфле рыбное

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Треска	1169	900
или окунь морской	1233	900
» щука	1956	900
» судак	1875	900
» мерлуза . .	1267	900
Соль	6	6
Мука пшеничная	20	20
Молоко	275	275
Яйца	4 шт.	160
Масло сливочное . .	30	30
Выход . .		1150/1000
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50

Рыбное филе без кожи и костей варят до готовности, пропускают два раза через мясорубку с частой решеткой, добавляют густой молочный соус, немного растопленного сливочного масла, яичные желтки и все тщательно выбивают. В полученную массу, при помешивании, добавляют взбитые в пену яичные белки. Готовую массу выкладывают на смазанный маслом противень или порционную сковородку и запекают.

Для приготовления молочного соуса муку слегка подсушивают, разводят холодным молоком, затем при помешивании добавляют кипящее молоко и проваривают при слабом кипении 10—12 *мин*.

Отпускают суфле с гарниром и маслом. Гарнир подают отдельно.

Гарниры. На диеты № 1, 5, 7, 10 — морковное пюре, картофельное пюре, кабачки отварные, каша гречневая вязкая; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, с яблоками, кабачки жареные, баклажаны, жаренные со сметаной.

193. Рыба фаршированная запеченная

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Судак	1645	840
или щука	1615	840

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

или окунь морской	1091	840
треска . . .	1063	840
Соль	8	8
Хлеб пшеничный	140	140
Молоко	150	150
Яйца	1 шт.	40
Масло сливочное . .	70	70
Вес готовой фаршированной рыбы . .		1250/1000
Гарнир	1000	1000
Соус	1000	1000
Масло сливочное . .	20	20
Сыр неострый (голландский, советский и др.)	32	30
Выход . .		3050/2700
Масло сливочное . .	30	30

Рыбу приготовляют так же, как указано в рецептуре 167, нарезают по одному-два куска на порцию, кладут их на смазанную маслом сковородку, гарнируют, заливают соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске рыбу поливают маслом.

Гарниры. На диеты № 1, 5, 7, 10 — картофельное пюре, картофель в молоке, каша гречневая вязкая, морковное пюре, свекла, тушеная в сметане.

Соусы На диеты № 7, 10 — сметанный с луком; на диету № 5 — молочный, № 1 — сметанный.

194. Запеканка из икры

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Икра свежая частиковых рыб. . . .	1100	1100
Молоко	200	200
Картофель	2300	1625
Сметана	100	100
Масло сливочное . .	20	20
Соль	6	6
Выход . .		2400
Сметана	100	100
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Очищенный картофель варят, охлаждают, затем вместе с икрой пропускают через мясорубку с частой решеткой. В полученную массу добавляют кипяченое молоко, соль и тщательно выбивают. Массу кладут в форму, смазанную маслом, поверхность запеканки смазывают сметаной и запекают.

Отпускают запеканку со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

195. Биточки из рыбы с творогом, запеченные

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9

	Брутто	Нетто
Треска	974	750
или окунь морской	1027	750
» мерлуза . . .	1056	750
Творог из пастеризованного молока	306	300
Яйца	2 шт.	80
Масло сливочное . .	30	30
Сметана	30	30
Соль	5	5
Выход . .		1190/1000
Гарнир	1500	1500
Соус	600	600
или масло сливочное	50	50
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Филе рыбы без кожи и костей пропускают через мясорубку. В полученный фарш добавляют творог, яйца, соль, сливочное масло, размешивают и вторично пропускают через мясорубку. Творог для котлетной массы должен быть не кислым и хорошо отпрессованным. Из готовой рыбной массы формуют биточки по два на порцию, кладут их на смазанную маслом сковороду или противень, поверхность смазывают сметаной и запекают их в жарочном шкафу.

Отпускают биточки с гарниром, поливают маслом или соусом и посыпают зеленью.

Гарниры. На диеты № 5, 7, 10 — овощи в молочном соусе, капуста или кольраби отварные, картофельное пюре, морковь с зеленым горошком; на диеты № 8, 9 — капуста, тушеная в сметане, капуста или кольбари отварные, баклажаны, тушенные со смета-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ной, тыквенное пюре; на диету № 2 — картофельное пюре, овощи в молочном соусе, макароны отварные.

Соусы. На диеты № 2, 5, 7, 10 — молочный; на диеты № 8, 9 — масло сливочное, соус сметанный без масла

БЛЮДА ИЗ КАЛЬМАРОВ

Мясо кальмаров богато полноценными белками и минеральными солями, которые хорошо усваиваются. В предприятия общественного питания кальмары поступают в виде замороженных полуфабрикатов или в консервированном виде.

Полуфабрикаты перед использованием оттаивают в холодной воде. Затем ошпаривают их, жесткой щеткой счищают с них поверхностную пленку, тщательно промывают, сменяя воду 2—3 раза.

196. Кальмары отварные

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кальмары без щупальцев и головы вареные	1750	750
Петрушка	40	30
Соль	8	8
Вес готового кальмара . .		750
Гарнир	1500	1500
Соус	500	500
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

В горячую подсоленную воду добавляют нарезанные коренья петрушки, доводят до кипения, закладывают подготовленные кальмары (на 1 *кг* кальмаров 2 *л* воды и 20 *г* соли) и варят при слабом кипении 3—5 *мин*. Готовые кальмары нарезают поперек волокон ломтиками или соломкой и заливают соусом.

Отпускают кальмары с гарниром, посыпав зеленью.

Гарниры. На диеты № 5, 7, 10 — картофель в молоке, кабачковое пюре, каша гречневая вязкая, лапша отварная; на диеты № 8, 9 — капуста, тушенная в сметане, кабачки отварные, овощной гарнир.

Соусы. На диету № 5 — молочный с томатом; № 7, 10 — сметанный с луком; № 8, 9 — белый, томатный.

197. Биточки из кальмаров и рыбы

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Кальмары без щупальцев и головы вареные	560	240
Щука	522	240
или окунь морской	330	240
» судак	500	240
» налим пресноводный . .	600	240
» треска . . .	312	240
Хлеб пшеничный	140	140
Молоко	190	190
Яйца	2,5 шт.	100
Соль	8	8
Вес полуфабриката . . .		900
Масло топленое или растительное . .	50	50
Вес готовых котлет		750
Гарнир	1500	1500
Масло сливочное . .	50	50
или соус	500	500
Зелень петрушки или укропа . . .	40	30

Кальмары отваривают (рецептура 196), пропускают в остывшем виде через мясорубку вместе с рыбным филе (без кожи и костей) и размоченным в молоке хлебом. Затем добавляют яйца, соль, массу хорошо вымешивают, формуют из нее биточки и жарят их (рецептура 181).

При отпуске биточки гарнируют, поливают маслом или соусом и посыпают зеленью.

Гарниры. На диету № 2 — макароны в томате, картофель отварной со сметаной, морковь, тушенная в сметане; на диеты № 8, 9 — кабачки жареные, капуста, тушенная в сметане, овощной гарнир.

Соусы. На диеты № 2, 8, 9 — томатный, белый.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

МЯСНЫЕ БЛЮДА

Мясо — важный источник полноценного белка. Ввиду того что основное назначение его — обеспечить в питании необходимое содержание полноценного белка, — при выборе мяса отдается предпочтение тем видам, которые содержат меньше жира.

При изготовлении мясных диетических блюд целесообразно использовать нежирную говядину, телятину, кур, индеек, кролика, свинину мясную или обрезную. Не разрешается употреблять гусей, уток, а также жирные говядину и свинину.

Отдельные части туш неравноценны по своей питательности, благодаря различному содержанию в них соединительной ткани, которая в отличие от мышечной не включает необходимых аминокислот и поэтому имеет меньшую ценность. Кроме того, соединительная ткань, особенно грубая (сухожилия), трудно переваривается и может послужить источником механического раздражения желудка, кишечника, что особенно нежелательно при изготовлении блюд на диеты № 1 и 2.

Для диетического питания следует выбирать части туш с меньшим содержанием соединительной ткани, такие, как вырезка, толстый и тонкий края, задняя нога. Обрезки всех частей туши, получающиеся при их зачистке, используются на котлетное мясо; перед использованием его следует тщательно зачищать от сухожилий.

Мясо богато азотистыми экстрактивными веществами, возбуждающими деятельность нервной системы, обременяющими обмен веществ и увеличивающими отделение желудочного сока. На диеты № 1, 5, 7, 10 экстрактивные вещества ограничиваются, в то время как на диету № 2 их сохраняют. Содержание экстрактивных веществ может быть снижено при соответствующем способе кулинарной обработки мяса; к ним относится варка мяса в воде или на пару. Величина кусков мяса и режим тепловой обработки сильно влияют на переход в воду экстрактивных веществ. Быстрее и в большем количестве экстрактивные вещества и минеральные соли переходят в воду при варке мяса мелкими кусками. Однако для сохранения экстрактивных веществ не следует варить мясо кусками более 1,5—2 *кг*, так как очень большие куски развариваются неравномерно.

На те диеты, где экстрактивные вещества противопоказаны и допускается жарение, мясо нужно предварительно отваривать.

Говядина содержит больше экстрактивных веществ, чем свинина, но телятина богаче ими по сравнению с говядиной.

Субпродукты — язык, сердце, печень, мозги — хороший источник полноценного белка. Печень богата витаминами B_{12} и полезна при малокровии. Однако надо иметь в виду, что такие субпродукты, как почки, содержат много остаточных продуктов обмена и не используются на основные диеты; мозги богаты холестерином и употребляются только на диету № 2.

Мясные блюда готовят из сырого, слегка прожаренного, полупроваренного или вареного мяса.

Ниже излагаются основные требования, предъявляемые при изготов-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

лении мясных блюд на различные диеты.

На диеты № 1 и 2 предусматриваются мясные блюда в протертом виде. На диету № 2 мясо жарят. Изделия из котлетной массы приготовляют без панирования их в сухарях, чтобы при жарении на них не образовалась грубая корочка. На диету № 5 мясо отваривают, затем запекают, на диеты № 7 и 10 мясо отваривают, после чего жарят или запекают.

Перец и горчица при изготовлении блюд исключаются. Соль кладут из расчета 1% к весу готового изделия; при изготовлении блюд на диету № 7 соль не употребляют.

В рецептурах приводятся те гарниры и соусы, которые наиболее целесообразно подавать к тому или иному блюду. Однако эти рекомендации не исчерпывают всех возможностей. Можно употреблять и другие гарниры и соусы, соответствующие характеристикам диет. Сверх установленной нормы основного гарнира можно дополнительно подавать свежие огурцы, помидоры, салат зеленый и фрукты, соответствующие характеристикам диет. Вместо указанных гарниров можно подавать и сложные гарниры, состоящие из двух или трех наименований (по 75 или 50 *г* каждого наименования).

БЛЮДА ИЗ КУСКОВОГО МЯСА

ОТВАРНЫЕ БЛЮДА

Для приготовления блюд из отварного мяса используется лопатка и части задних ног говяжьих, свиных и телячьих туш, а также грудинка телячьих туш.

Большое значение имеет соблюдение правильного режима тепловой обработки мяса. Варка мяса в воде сопровождается переходом в отвар экстрактивных азотистых (белковых) веществ, которые при одних заболеваниях исключаются из пищевого рациона, а при других — способствуют возбуждению аппетита и усилению образования пищеварительных соков. Условия технологического процесса по-разному воздействуют на переход экстрактивных веществ в отвар.

Варка на пару приводит к меньшему выщелачиванию, нежели варка в воде; при тушении выщелачивание меньше, чем при варке (влияет количество жидкости). Варка мяса при кипении приводит к более значительному переходу в бульон экстрактивных веществ, чем варка (после закипания) при температуре 80—85°, кроме того, мясо получается более сочным, нежным и вкусным. Варка при сильном кипении ухудшает качество бульона, который становится мутным и приобретает салистый привкус.

Для улучшения вкуса вареного мяса за 30 *мин* до его готовности в бульон кладут морковь, коренья и лук. Соль добавляют через 10—15 *мин* после закипания бульона.

Варят мясо до готовности (мягкости), переваривать его нельзя. Время варки мяса различно и зависит главным образом от вида животных, их возраста и упитанности. Для определения готовности наиболее толстую часть куска мяса прокалывают поварской иглой. Если игла входит свободно и на месте прокола появляется бесцветный сок, то мясо считается готовым.

Вареное мясо до отпуска хранят в закрытой посуде в небольшом количестве бульона или в подсоленной воде при температуре 50—60°. Ребра из грудинки вынимают немедленно после варки. Вареное мясо нарезают на порционные куски поперек волокон.

Если мясо после варки охлаждают, то его режут на порции холодным, а затем нарезанные порционные куски укладывают в неглубокую посуду, заливают бульоном или слегка подсоленным кипятком и прогревают.

Отварное мясо отпускают с соусами; при использовании сливочного масла его кладут кусочком или, слегка растопив, поливают им изделие.

Бульон, в котором варилось мясо или птица, используют для приготовления соусов и супов на диету № 2.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

198. Говядина отварная

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1640	1210
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук . . .	40	30
Соль	10	10
Выход . .		750
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	100	100
или соус	500	500
Вариант 2-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1090	810
Морковь	30	20
Петрушка	20	15
Репчатый лук . . .	30	20
Соль	10	10
Выход . .		500
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	100	100
или соус	500	500

Отварное мясо нарезают по два куска на порцию. Отпускают его с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диеты № 5, 7, 10 — картофель отварной, картофельное пюре, каши рассыпчатые; на диеты № 8 и 9 — капуста отварная, салат зеленый, салат из белокочанной капусты или других овощей, не содержащих много углеводов (помидоры, огурцы и др.).

Соусы. На диеты № 5, 7 и 10 — молочный, сметанный, сметанный с луком либо слегка растопленное сливочное масло; на диету № 8 — сливочное масло; на диету № 9 — соус томатный, сметанный с хреном.

199. Говядина отварная в соусе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1640	1210
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук . . .	40	30
Соль	10	10
Вес готового мяса		750
Соус	550	500
Выход . .		1200
Гарнир	1500	1500
Вариант 2-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1090	810
Морковь	30	20
Петрушка	20	15
Репчатый лук . . .	30	20
Соль	10	10
Вес готового мяса		500
Соус	550	500
Выход . .		1000
Гарнир	1500	1500

Отварное мясо нарезают по два куска на порцию, кладут в сотейник, заливают сметанным соусом и кипятят в закрытой посуде 10—15 *мин*. Отпускают его с гарниром и соусом.

Гарниры. На диеты № 5, 7, 10 — картофель отварной, картофельное пюре, каши рассыпчатые; на диеты № 8 и 9 — капуста отварная, салат зеленый, салат из белокочанной капусты или других овощей, не содержащих много сахаров и крахмала.

Соусы. На диету № 5 — сметанный с яблоками; на диеты № 7, 10 — сметанный с луком.

200. Говядина с луком

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9 и 10

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1640	1210
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук . . .	40	30
Соль	10	10
Вес готового мяса		750

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Топленое масло . .	150	150
Репчатый лук . . .	1200	1000
Вес готового лука		350
Выход . .		1100
Гарнир	1500	1500

Вариант 2-й

Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1090	810
Морковь	30	20
Петрушка	20	15
Репчатый лук . . .	30	20
Соль	10	10
Вес готового мяса		500
Топленое масло . .	100	100
Репчатый лук . . .	700	600
Вес готового лука		200
Выход . .		700
Гарнир	1500	1500

Отварное мясо, нарезанное по два куска на порцию, обжаривают на масле. Репчатый лук шинкуют кольцами, отваривают до полуготовности, откидывают на сито, затем обсушивают салфеткой или полотенцем и обжаривают на масле. Отпускают с гарниром и жареным луком, который кладут на мясо.

Гарниры. На диеты № 7, 10 — картофель отварной или жареный, овощи жареные или тушеные и др.; на диеты № 8, 9 — салат из овощей.

201. Говядина отварная с овощным рагу

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1640	1210
Вес готового мяса		750
Картофель	1330	1000
Морковь	400	300
Петрушка	130	100
Капуста цветная . .	600	300
Помидоры	600	500
Топленое масло . .	150	150
Мука пшеничная	50	50
Сметана	200	200
Тыква	430	300
или кабачки . . .	450	300
Вес гарнира и соуса . . .		2250
Выход . .		3000

Вареное нежирное мясо нарезают кубиками (по 5—6 кусков на порцию). Сырой картофель, нарезанный дольками или кубиками, обжаривают. Нарезанную морковь, петрушку тушат с маслом и овощным бульоном. Цветную капусту отваривают. Тыкву или кабачки нарезают кубиками. Подготовленные овощи кладут в кастрюлю, заливают сметанным соусом, приготовленным на овощном отваре, сверху укладывают нарезанные дольками помидоры, закрывают крышкой и тушат на слабом огне 15—20 *мин*.

202. Плов из отварной говядины

НА ДИЕТЫ 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1090	810
Вес готового мяса		500
Рис	750	750
Масло топленое . .	100	100
Лук репчатый . . .	120	100
Морковь	190	150
Соль	10	10
Бульон или овощной отвар	1600	1600
Вес готового риса		2000
Выход . .		2500

Мясо, сваренное до полуготовности, нарезают на кусочки по 10—15 *г*, добавляют пассерованные морковь и лук, предварительно отваренный, заливают бульоном или овощным отваром и дают закипеть. В жидкость с мясом кладут промытый рис и варят его до загустения. После этого посуду закрывают крышкой и ставят на 40—50 *мин* в жарочный шкаф. Отпускают мясо вместе с рисом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

203. Говядина в сухарях

НА ДИЕТЫ 7, 10

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1610	1210
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук	40	30
Вес готового мяса		750
Пшеничная мука	50	50
Яйца	2,5 шт.	100
Сухари	200	200
Топленое масло	100	100
Выход	—	1100/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50
Вариант 2-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1090	810
Морковь	30	20
Петрушка	20	15
Репчатый лук	30	20
Соль	10	10
Вес готового мяса	—	500
Пшеничная мука	35	35
Яйца	1,5 шт.	60
Сухари	140	140
Топленое масло	70	70
Выход	—	730/650
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50

Отварное остывшее мясо нарезают по два куска на порцию, панируют в муке, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают. Отпускают мясо с гарниром и маслом.

Гарниры — картофель жареный, морковь тушеная и др.

204. Говядина в яйце

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1640	1210
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук	40	30
Соль	10	10
Вес готового мяса	—	750
Пшеничная мука	50	50
Яйца	5 шт.	200
Топленое масло	100	100
Выход	—	1000/900
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50

Отварное остывшее мясо нарезают по два-три тонких куска на порцию, панируют в муке, смачивают в яйце и обжаривают. Отпускают мясо с гарниром и кусочком масла.

Гарниры — капуста отварная, салат из овощей.

205. Беф-строганов из отварной говядины

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1640	1210
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук	40	30
Соль	10	10
Вес готового мяса	—	750
Морковь	320	250
Соус	1050	1000
Выход	—	1950
Гарнир	1500	1500

Отварное мясо зачищают от пленок и соединительной ткани, нарезают соломкой и соединяют с протертой вареной морковью. Затем мясо заливают сметанным соусом и кипятят на слабом огне 5—10 *мин* в посуде, закрытой крышкой. Отпускают беф-строганов вместе с соусом и гарниром.

Гарниры. На диету № 1 — вермишель или лапша отварная, овощи или овощное пюре; на диеты № 5,7, 10 — картофель отварной, картофельное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста отварная, салат зеленый или из других овощей, не содержащих много сахаров и крахмала.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

206. Гуляш из отварной говядины

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1640	1210
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук . . .	40	30
Соль	10	10
Вес готового мяса	—	750
Морковь	440	350
Топленое масло . .	150	150
Репчатый лук . . .	300	250
Пшеничная мука	50	50
Помидоры	250	200
Вес соуса . .	—	1000
Выход . .	—	1750
Гарнир	1500	1500

Лук отваривают, шинкуют и вместе с нарезанной морковью обжаривают. Затем их смешивают с вареным нежирным мясом, нарезанным кубиками, и помидорами, нарезанными дольками. Все это заливают кипящей водой, кипятя на слабом огне 15—20 *мин*, после чего сливают бульон и приготовляют на нем соус, которым заливают мясо и доводят до кипения. Отпускают гуляш вместе с соусом и гарниром.

Гарниры — картофель отварной или каши рассыпчатые.

207. Телятина отварная

НА ДИЕТЫ № 5, 8, 9

	Брутто	Нетто
Телятина	1770	1170
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Соль	10	10
Выход . .	—	750
Гарнир	1500	1500
Соус	500	500

Отварную телятину нарезают по два куска на порцию. Отпускают мясо с гарниром и соусом.

Гарниры. На диету № 5 — рассыпчатая рисовая каша, картофельное или овощное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста отварная, баклажаны жареные.

Соусы. На диету № 5 — сметанный или молочный; на диеты № 8, 9 — молочный.

208. Телячья грудинка

НА ДИЕТЫ № 5, 8, 9

	Брутто	Нетто
Телятина (грудинка)	1770	1170
Сливочное масло . .	30	30
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Соль	10	10
Выход . .	—	750
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500

Зачищенную грудинку целиком или разрубленную на порции кладут в сотейник, смазанный маслом, добавляют нарезанные коренья, заливают водой так, чтобы мясо было покрыто до половины, и в закрытой посуде варят до готовности. Отпускают мясо с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диету № 5 — каши рассыпчатые, картофельное пюре, овощное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста отварная, баклажаны жареные и др.

Соусы. На диету № 5 — молочный, сметанный соусы; на диеты № 8, 9 — томатный соус.

209. Котлеты натуральные, паровые из телятины

НА ДИЕТЫ № 5, 8, 9

	Брутто	Нетто
Телятина (корейка)	1770	1370[1]
Соль	10	10
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .	—	950
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500

Порционные куски телятины с реберной косточкой (котлеты), нарезан-

[1] В том числе вес косточек — 200 *г*.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ное из корейки, укладывают в один ряд в сотейник, смазанный маслом, заливают водой так, чтобы котлеты были покрыты наполовину, солят и припускают в течение 35—40 *мин.* Отпускают котлеты с гарниром, кусочком масла или соусом.

Гарниры. На диету № 5 — отварные овощи или отварной картофель; на диеты № 8, 9 — капуста отварная, кабачки тушеные, баклажаны жареные и др.

Соусы. На диету № 5 — молочный, сметанный; на диеты № 8, 9 — молочный, томатный соус.

210. Свинина отварная

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Свинина (задняя нога)	1470	1250
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук	40	30
Соль	10	10
Выход	—	750
Гарнир	1500	1500
Соус	500	500
Вариант 2-й		
Свинина (задняя нога)	980	830
Морковь	30	20
Петрушка	20	15
Репчатый лук	30	20
Соль	10	10
Выход	—	500
Гарнир	1500	1500
Соус	500	500

Отварную свинину нарезают по два куска на порцию. Отпускают мясо с гарниром и соусом.

Гарниры. На диеты № 1, 2 — овощное пюре, каши вязкие; на диеты № 8, 9 — овощное (кабачковое, тыквенное) пюре, капуста отварная, зеленый салат, помидоры, огурцы.

Соусы. На диеты № 1, 2 — молочный соус; на диеты № 8, 9 — томатный.

211. Куры отварные

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 9 и 10

	Брутто	Нетто
Курица	2090	1440
или цыпленок	2150	1420
Морковь	50	40
Петрушка	50	40
Соль	10	10
Выход	—	1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50
или соус	750	750

Подготовленные тушки кур или цыплят закладывают в горячую воду (2,5 *л* на 1 *кг* продукта) и нагревают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанные коренья, соль и варят птицу при слабом кипении до готовности (если тушка готова, то поварская игла должна свободно проходить в толстую часть ножки). Отпускают птицу с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диету № 1 — овощное пюре, каши вязкие; на диеты № 5, 7, 10 — каши рассыпчатые, овощи отварные; на диеты № 8, 9 — кабачковое и тыквенное пюре, капуста отварная, зеленый салат, помидоры, огурцы.

Соусы. На диету № 1 — молочный соус; на диеты № 5, 7, 10 — сметанный соус, сметанный с луком; на диеты № 8, 9 — томатный соус.

212. Куры в яйце

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Курица	2090	1440
Морковь	50	40
Петрушка	50	40
Соль	10	10
Вес готовой птицы	—	1000
Яйца	5 шт.	200
Пшеничная мука	50	50
Топленое масло	100	100
Выход	—	1250/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50

Порционные куски отварных кур панируют в муке, смачивают в яйце

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

и обжаривают. Отпускают курицу с гарниром и маслом.

Гарниры — овощное или картофельное пюре, каши вязкие.

213. Филе из кур (паровое)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Курица	2730	900
Сливочное масло . .	30	30
Соль	8	8
Выход . .	—	750
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500

Зачищенное филе курицы слегка отбивают, придают форму котлеты, солят, кладут в сотейник, смазанный маслом, наливают немного воды, закрывают посуду крышкой и на слабом огне доводят до готовности. Отпускают филе с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диеты № 1, 2 — овощное пюре, каши вязкие; на диеты № 5, 7, 10 — каши рассыпчатые, овощи отварные, картофель отварной; на диеты № 8, 9 — зеленый салат, помидоры, огурцы.

Соусы. На диету № 1 — молочный соус; на диету № 2 — белый соус; на диеты № 5, 7, 10 — сметанный соус; на диеты № 8, 9 — сливочное масло.

214. Котлеты из кур фаршированные (паровые)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Курица	2730	900
Яйца	5 шт.	200[1]
Соус	300	300
Соль	10	10
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .	—	1400/1200
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Зачищенное филе курицы тонко отбивают тяпкой, кладут густой молочный соус, смешанный с нарубленными яйцами, изделию придают форму продолговатой груши и варят, как указано в рецептуре.

Отпускают котлету с гарниром (рецептура 213) и маслом.

[1] На диеты № 5, 7, 10 расходуется половина указанной нормы яиц.

215. Индейка отварная

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Индейка	2110	1390
Морковь	50	50
Петрушка	50	40
Соль	10	10
Выход . .	—	1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Блюдо готовят так же, как описано в рецептуре 211.

Отпускают индейку по два куска на порцию — кусочек филе и кусочек ножки (при порционировании вырубают спинную кость) — с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диеты № 1, 2 — овощное пюре, картофельное пюре, каши вязкие; на диеты № 5, 7, 10 — картофель отварной, овощи отварные, каши рассыпчатые; на диеты № 8, 9 — зеленый салат, помидоры, огурцы.

Соусы. На диету № 1 — молочный соус; на диету № 2 — белый соус; на диеты № 5, 7, 8, 9, 10 — сливочное масло.

216. Кролик отварной

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кролик	1480	1330
Морковь	50	50
Петрушка	50	40
Соль	10	10
Выход . .		1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Кролика отваривают и нарезают на порционные куски. Отпускают с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры. На диеты № 1, 2 — овощное пюре, картофельное пюре, каши вязкие, вермишель отварная; на диеты № 5, 7, 10 — каши рассып-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

...ятые, овощи отварные; на диеты № 8, 9 — зеленый салат, помидоры, огурцы, салат из капусты и др.

Соусы. На диеты № 1, 2 — молочный соус; на диеты № 5, 7, 10 — молочный соус с томатом; на диеты № 8, 9 — сливочное масло.

217. Котлеты из кролика натуральные (паровые)

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 8

	Брутто	Нетто
Кролик	1220	850
Сливочное масло . .	30	30
Соль	10	10
Выход . .		750
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500
Гарнир	1500	1500

Зачищенную мякоть задних ножек или спинной части кролика слегка отбивают, солят, кладут в сотейник, смазанный маслом, наливают немного воды и при закрытой крышке на слабом огне доводят до готовности.

Отпускают котлеты с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры — каши вязкие, картофельное пюре, овощное пюре.

Соусы — молочный, молочный с морковью.

218. Сосиски, сардельки отварные

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Сосиски	770	750
или сардельки . .	770	750
Выход . .		750
Сливочное масло . .	50	50
Гарнир	1500	1500

Сосиски или сардельки кладут в подсоленную кипящую воду (2 *л* воды на 1 *кг* продукта), доводят ее вновь до кипения и, ослабив нагрев, прогревают в течение 5—10 *мин*. Поскольку при длительном прогревании оболочки сосисок, сарделек лопаются, фарш пропитывается водой и делается невкусным, поэтому держать их в горячей воде более 20 *мин* нельзя.

При отпуске сосиски, сардельки гарнируют и поливают маслом.

Гарниры. На диету № 2 — картофельное пюре, каши вязкие; на диету № 8 — овощные гарниры.

ТУШЕНЫЕ БЛЮДА

Для тушения используют в основном части задней ноги и лопатки говяжьей туши. Мясо тушат крупными кусками, порционными и мелкими кусочками.

Для тушения крупными кусками зачищенные части туши нарезают на куски весом 1,5—2 *кг;* порционные куски слегка отбивают и надрезают у них сухожилия; при тушении мелкими кусочками мясо нарезают кубиками или брусочками.

Подготовленное мясо посыпают солью и обжаривают на жире до образования корочки; овощи обжаривают вместе с мясом или отдельно. Затем мясо и овощи кладут в посуду, заливают бульоном или водой так, чтобы порционные куски и мелкие кусочки были покрыты полностью, а крупные куски наполовину.

Пряности, зелень петрушки и сельдерея добавляют за 15—20 *мин* до окончания тушения. Иногда во время тушения мяса кладут томат-пасту. Тушат мясо при слабом кипении в посуде, закрытой крышкой.

Для приготовления соуса бульон, полученный при тушении мяса, процеживают, соединяют с мукой, предварительно подсушенной, кипятят 25—30 *мин*, протирают в него овощи, разварившиеся во время тушения, и доводят до кипения.

Тушеные мясные блюда используются (в основном) на диеты № 8 и 9.

219. Говядина, шпигованная овощами

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1690	1250
Вес вареного мяса		750

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Морковь	280	220
Петрушка	200	150
Репчатый лук . . .	140	120
Пшеничная мука	50	50
Томат-паста	50	50
Топленое масло . .	70	70
Соль	10	10
Вес соуса . .		1000
Выход . .		1750
Гарнир	1500	1500

Крупные куски мяса отваривают до полуготовности, шпигуют морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, посыпают солью, обжаривают, добавляют морковь, петрушку, лук, предварительно отваренный и нарезанный кубиками, томат-пасту, заливают водой и тушат почти до готовности. Тушеное мясо разрезают на порции, кладут в кастрюлю, заливают соусом, приготовленным на овощном отваре и муке, подсушенной до светло-желтого цвета, и тушат еще 10—15 *мин*. Овощи, с которыми тушилось мясо, протирают и добавляют в соус.

Отпускают мясо с гарниром и соусом, в котором оно тушилось.

Гарниры — овощи тушеные, салат из овощей.

220. Говядина тушеная

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1690	1250
Вес готового мяса		750
Морковь	100	80
Петрушка	80	60
Репчатый лук . . .	70	60
Пшеничная мука	50	50
Томат-паста	70	70
Топленое масло . .	70	70
Соль	10	10
Вес соуса . .		1000
Выход . .		1750
Гарнир	1500	1500
Вариант 2-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1120	830
Вес готового мяса		500
Морковь	50	40
Петрушка	60	40
Репчатый лук . . .	50	40
Пшеничная мука	40	40
Томат-паста	50	50
Топленое масло . .	50	50
Соль	10	10
Вес соуса . .		750
Выход . .		1250
Гарнир	1500	1500

Крупные куски мяса (1,5—2 *кг*) отваривают до полуготовности и обжаривают. Затем добавляют морковь, петрушку, лук, предварительно отваренный и нарезанный кубиками, томат-пасту, заливают водой и тушат до готовности. Тушеное мясо нарезают на порционные куски, кладут в кастрюлю, заливают соусом, приготовленным на овощном отваре и мукс, подсушенной до светло-желтого цвета, и тушат еще 10—15 *мин*. Овощи, с которыми тушилось мясо, протирают и добавляют в соус.

Отпускают мясо с гарниром и соусом, в котором оно тушилось.

Гарниры — овощи тушеные, салат из озощей.

221. Говядина, тушенная в кисло-сладком соусе

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1690	1250
Масло топленое . .	40	40
Вес готового мяса		750
Соус	1050	1000
Выход . .		1750
Гарнир	1500	1500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Вариант 2-й

Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1120	830
Масло топленое . .	30	30
Вес готового мяса		500
Соус	800	750
Выход . .		1250
Гарнир	1500	1500

Мясо, тушенное крупным куском, как указано в рецептуре 220, нарезают по одному-два куска на порцию, заливают красным кисло-сладким соусом (рецептура 220) и тушат 10—15 *мин.* При отпуске мясо поливают соусом, в котором оно тушилось.

Гарниры — тушеные овощи, салаты овощные.

222. Говядина с черносливом

1-й вариант

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1690	1250
Соль	10	10
Вес готового мяса		750
Топленое масло . .	100	100
Репчатый лук . . .	240	200
Морковь	150	120
Томат-паста	70	70
Петрушка	50	40
Чернослив	150	110
Вес соуса . .		750
Выход . .		1500
Гарнир	1500	1500

Мясо, предварительно сваренное до полуготовности, нарезают на порционные куски, посыпают солью и обжаривают с обеих сторон. Затем кладут его в сотейник, добавляют обжаренный лук, который предварительно варят до полуготовности, обжаренные морковь и петрушку, томат-пасту, заливают водой и тушат около часа. После этого добавляют промытый, очищенный от косточек чернослив и продолжают тушить до готовности.

Отпускают мясо с гарниром и соусом, в котором оно тушилось (с кореньями и черносливом).

Гарниры — овощи тушеные, огурцы и др.

223. Говядина с черносливом

2-й вариант

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1690	1250
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук . . .	40	30
Соль	10	10
Вес готового мяса		750
Морковь	200	160
Репчатый лук . . .	100	84
Томат-паста	70	70
Чернослив	150	110
Сливочное масло . .	100	100
Вес соуса . .		1000
Выход . .		1750
Гарнир	1500	1500

Мясо отваривают до полуготовности и нарезают на порционные куски. Морковь нарезают брусочками, лук чеснок и предварительно отваривают до полуготовности, чернослив промывают и удаляют косточки. Подготовленные продукты кладут в сотейник, добавляют масло, соль, томат-пасту, разведенную водой, и тушат до размягчения мяса и кореньев.

Отпускают мясо с гарниром и соусом, в котором оно тушилось (с кореньями и черносливом).

Гарниры — овощи тушеные, огурцы, салат из овощей.

224. Зразы отбивные из говядины

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1690	1250
Сливочное масло . .	50	50

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Репчатый лук . . .	600	250[1]
Яйца	5 шт.	200
Вес зраз . . .		1700/1000
Топленое масло . .	70	70
Томат-паста	40	40
Пшеничная мука	40	40
Репчатый лук . . .	70	60
Морковь	80	60
Петрушка	80	60
Соль	10	10
Вес соуса . .		750
Выход . .		1750
Гарнир	1500	1500

Лук шинкуют, отваривают, пассеруют и соединяют с вареными шинкованными яйцами. На тонко отбитые куски мяса кладут фарш и свертывают их в виде маленьких колбас. Подготовленные полуфабрикаты солят, обжаривают и тушат в воде в течение часа. Затем зразы вынимают.

На бульоне, оставшемся после тушения мяса, приготовляют красный соус, заливают им зразы и тушат на слабом огне еще 35—40 *мин*.

Отпускают зразы с гарниром и соусом, в котором они тушились.

Гарниры — овощи тушеные или отварные.

225. Гуляш из говядины

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1610	1190
Соль	10	10
Вес готового мяса		750
Топленое масло . .	70	70
Лук репчатый . . .	240	200
Томат-паста	70	70
Мука пшеничная	50	50
Сметана	200	200
Вес соуса . .		1000
Выход . .		1750
Гарнир	1500	1500
Вариант 2-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги)	1070	790
Соль	10	10
Вес готового мяса		500
Топленое масло . .	50	50
Лук репчатый . . .	180	150
Томат-паста	60	60
Мука пшеничная	40	40
Сметана	150	150
Вес соуса . .		750
Выход . .		1250
Гарнир	1500	1500

Крупные куски мяса, отваренные до полуготовности, нарезают кубиками (по три—пять на порцию) весом по 20—30 *г*, обжаривают, укладывают в кастрюлю, заливают водой, добавляют пассерованную томат-пасту и тушат в закрытой посуде почти до готовности. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и готовят на нем соус с мукой, подсушенной до светло-желтого цвета. В соус добавляют пассерованный лук, предварительно отваренный и нарезанный кубиками. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат его 15—20 *мин*. В конце тушения кладут сметану. Гуляш можно готовить без сметаны.

Отпускают мясо вместе с соусом, гарнир кладут сбоку.

Гарниры — овощи тушеные или вареные, салаты овощные.

226. Рагу из куриных потрохов

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Потроха куриные	1810	1250
Масло топленое . .	100	100
Морковь	250	200
Лук репчатый . . .	300	250
Петрушка	130	100
Томат-паста	70	70
Мука пшеничная	30	30
Соль	10	10
Вес готовых потрохов . .		1000
Вес соуса . .		1000
Выход . .		2000
Гарнир	1500	1500

[1] Вес поджаренного лука.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Куриные желудочки очищают и варят до полуготовности. Отвар сливают, желудочки промывают и разрезают вдоль на три-четыре части. Куриные печенки ошпаривают, промывают и разрезают каждую на две части. Очищенные и опаленные крылышки и шейки разрубают на две части и отваривают до полуготовности. Подготовленные потроха обжаривают, кладут в сотейник или кастрюлю (кроме печенки), сливают бульоном или овощным отваром, добавляют пассерованный томат, обжаренный лук, предварительно отваренный, морковь, петрушку и тушат почти до готовности. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и готовят на нем соус с мукой, подсушенной до светло-желтого цвета. Подготовленным соусом заливают потроха, кладут печенку и снова тушат 15—20 *мин*.

Отпускают потроха вместе с соусом.

Гарниры — овощи тушеные или отварные, салаты овощные.

227. Куриные потроха в сметане

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Потроха куриные	1810	1250
Масло топленое . .	50	50
Вес готовых потрохов . .		1000
Соус сметанный . .	1050	1000
Выход . .		2000
Гарнир	1500	1500

Куриные потроха обрабатывают так же, как указано в рецептуре 226, слегка обжаривают, складывают в кастрюлю, заливают сметанным соусом, прогревают 5—7 *мин* на плите и отпускают с соусом, в котором они припускались.

Гарниры. На диеты № 7, 10 — картофель отварной, картофельное пюре; на диеты № 8, 9 — капуста отварная, салат зеленый или из других овощей, не содержащих много сахара и крахмала.

228. Зразы отбивные из телятины

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Телятина	1810	1250
Соль	10	10
Сливочное масло . .	50	50
Репчатый лук . . .	600	250[1]
Яйца	5 шт.	200
Вес зраз . .		1700/1000
Топленое масло . .	70	70
Томат-паста	40	40
Петрушка	80	60
Репчатый лук . . .	70	60
Соль	10	10
Морковь	80	60
Вес соуса . .		750
Гарнир	1500	1500

Подготовленные зразы (рецептура 224) тушат в бульоне вместе с нарезанными овощами в течение часа. При отпуске поливают бульоном с овощами, в котором тушились зразы.

Гарниры — овощи тушеные или отварные.

[1] Вес поджаренного лука.

ЖАРЕНЫЕ БЛЮДА

Для приготовления жареных мясных блюд используют вырезку, спинную и поясничную части (толстый и тонкий края) говяжьих туш и все части туши телятины, кроме шеи.

Мясо жарят крупными кусками весом 1—2 *кг* причем они должны иметь одинаковую толщину, порционными кусками и мелкими кусочками.

Перед жареньем мясо подготовляют: телятину — лопатку свертывают в виде рулета и перевязывают, заднюю ногу разделяют по слоям на две-три части. Порционным кускам мяса в зависимости от вида изделий придают определенную форму и толщину.

Крупные куски мяса жарят в жарочном шкафу. Подготовленное мясо посыпают солью, кладут на противень так, чтобы куски не соприкасались друг с другом, и поливают растопленным маслом. Если между кусками мяса

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

нет промежутка, то задерживается образование корочки. Кроме того, из мяса выделяется много сока и готовое изделие получается жестким.

Противень с мясом помещают в жарочный шкаф, нагретый до 250—300°. Через каждые 10—15 *мин* мясо поливают вытекающим из него соком. При таком режиме на поверхности мяса образуется поджаристая корочка, после чего мясо дожаривают при температуре не выше 150°. Дожаривание при указанной температуре способствует тому, что мясо получается сочным, хорошего внешнего вида и потери в весе значительно сокращаются. Продолжительность жаренья зависит от величины кусков. Готовность мяса определяют по отсутствию кровянистого сока при проколе иглой. Грудинку жарят с реберными костями, которые легко отделяются после обжаривания.

Порционные куски и мелкие кусочки мяса жарят главным образом на плите. Подготовленное мясо укладывают в посуду с маслом, предварительно разогретым до температуры 170—180°, и жарят до образования со всех сторон поджаристой корочки. В процессе жаренья температура не должна снижаться, иначе образование корочки задерживается и из мяса вытекает много сока.

Мясо, жареное крупным куском, хранят на противнях при температуре 50—60°. Порционные изделия хранить не рекомендуется, так как качество их быстро ухудшается.

К жареным мясным изделиям в качестве гарнира подают овощи. При отпуске эти изделия поливают мясным соком, слегка растопленным сливочным маслом; кроме того, их подают с соусом.

229. Говядина жареная (ростбиф)

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Говядина (вырезка, толстый и тонкий края)	1550	1150
Топленое масло . .	30	30
Соль	10	10
Выход . .		750
Гарнир	1500	1500
Мясной сок	500	500

Куски мяса весом по 1,5—2 *кг* зачищают от пленок и сухожилий. Поверхность кусков, нарезанных из толстого и тонкого краев, надрезают поперек в нескольких местах. Мясо посыпают солью, укладывают на противень, поливают жиром и жарят в жарочном шкафу. В процессе жаренья через каждые 10—15 *мин* мясо поливают образующимся соком. Горячее жареное мясо нарезают поперек волокон на порционные куски.

Отпускают мясо с гарниром и мясным соком.

Гарниры — кабачки или баклажаны жареные, салат из свежей капусты и др.

230. Бифштекс

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Говядина (вырезка)	1610	1190
Топленое масло . .	70	70
Соль	10	10
Выход . .		750
Гарнир	1500	1500
Мясной сок	500	500

Порционные куски, нарезанные из утолщенной части вырезки, слегка отбивают, посыпают солью и жарят на сковороде.

Отпускают бифштекс с гарниром и мясным соком.

Гарниры — баклажаны или кабачки жареные, салат из овощей и др.

231. Филе с помидорами

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Говядина (вырезка)	1610	1190
Соль	10	10
Топленое масло . .	70	70
Вес готового мяса . . .		750
Помидоры	510	430
Сливочное масло . .	30	30
Вес жареных помидоров		250
Выход . .		1000
Гарнир	1500	1500
Мясной сок	500	500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Порционные куски, нарезанные из средней части вырезки по два куска на порцию, солят и жарят на сковороде.

Отпускают филе с гарниром, слегка поджаренными помидорами, которые кладут на куски мяса, и мясным соком.

Гарниры — кабачки или баклажаны жареные, салат из капусты и др.

232. Лангет

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Говядина (вырезка)	1610	1190
Топленое масло . .	70	70
Соль	10	10
Выход . .		750
Гарнир	1500	1500
Мясной сок	500	500

Тонкую часть вырезки нарезают по два куска на порцию, слегка отбивают, солят и жарят.

Отпускают лангет с гарниром и мясным соком.

Гарниры — кабачки или баклажаны жареные, салат из свежей капусты и др.

233. Лангет с помидорами

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Говядина (вырезка)	1610	1190
Топленое масло . .	50	50
Соль	10	10
Вес готового мяса . . .		750
Сливочное масло . .	50	50
Помидоры	1210	1030
Зеленый лук	50	45
Вес помидоров и лука		650
Выход . .		1400
Гарнир	1500	1500
Мясной сок	500	500

Тонкую часть вырезки нарезают по два куска на порцию, слегка отбивают, солят и жарят. Затем складывают в сотейник, добавляют мелко нарезанные помидоры, очищенные от кожицы и семян, шинкованный зеленый лук, подливают немного мясного сока, закрывают посуду крышкой и кипятят 1—2 *мин.*

Отпускают лангет с гарниром, помидорами, которые кладут на куски мяса, мясным соком и мелко нарезанным зеленым луком.

Гарниры — кабачки или баклажаны жареные, салат из свежей капусты, свежие огурцы и др.

234. Антрекот

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Говядина (толстый край)	1610	1190
Топленое масло . .	70	70
Соль	10	10
Вес готового мяса . . .		750
Репчатый лук . . .	1000	840
Топленое масло . .	50	50
Вес жареного лука . . .		300
Выход . .		1050
Гарнир	1500	1500

Блюдо приготовляют так же, как описано в рецептуре 230.

Отпускают антрекот с гарниром и жареным репчатым луком, нарезанным кольцами, который кладут на мясо.

Гарниры — кабачки или баклажаны жареные, огурцы свежие, салат из капусты и др.

235. Телятина жареная

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Телятина	1800	1190
Соль	10	10
Топленое масло . . .	30	30
Выход . .		750
Гарнир	1500	1500
Мясной сок	500	500

Крупные куски телятины, подготовленные для жаренья, посыпают солью, укладывают с промежутками на противень наружной стороной вверх, поливают жиром и жарят в жарочном

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

шкафу до тех пор, пока они полностью не прожарятся.

Во время жаренья куски мяса периодически поливают маслом, в котором они жарятся, и образующимся соком.

Когда мясо будет готово, из грудинки удаляют кости, а с лопаток снимают шпагат. Горячую телятину нарезают на тонкие куски по одному-два на порцию. Отпускают ее с гарниром, мясным соком.

Гарниры — баклажаны или кабачки жареные, салат из капусты и др.

236. Котлеты натуральные из телятины

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Телятина (корейка)	1800	1390[1]
Соль	10	10
Топленое масло . .	70	70
Выход . .		950
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Из корейки нарезают порционные куски с косточкой, слегка их отбивают и жарят на масле. Отпускают котлеты с гарниром и маслом.

Гарниры. На диету № 2 — овощное пюре; на диету № 9 — баклажаны или кабачки жареные, салат зеленый, из капусты, огурцы и помидоры свежие.

237. Цыплята жареные

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Цыпленок	2290	1510
Соль	10	10
Сметана	30	30
Топленое масло . .	50	50
Выход . .		1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Обработанных цыплят солят, заправляют в кармашек, смазывают сметаной и обжаривают с маслом в жарочном шкафу, периодически поливая образовавшимся соком. Горячих жареных цыплят нарезают на порции.

Отпускают их с гарниром и маслом.

Гарниры. На диету № 2 — овощное пюре или рисовая, пшеничная, кукурузная, овсяная вязкие каши; на диету № 9 — пюре из кабачков, помидоры, огурцы свежие, цветная капуста и другие овощи.

238. Филе из кур жареное

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Курица	2730	900
Яйца	5 шт.	200
Топленое масло . .	100	100
Соль	10	10
Выход . .		1100/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Зачищенное филе курицы слегка отбивают, солят, смачивают в яйцах и жарят. Отпускают котлету с гарниром и кусочком масла.

Гарниры — картофельное или овощное пюре, зеленый горошек, цветная капуста.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА

Мясо перед запеканием предварительно варят до готовности. Запекают его в жарочном шкафу при температуре 300—350°. Продукты считаются готовыми, когда они прогреваются до 80—85° и на их поверхности образуется корочка. Готовые запеченные блюда не следует хранить, так как их внешний вид и вкус быстро ухудшаются.

239. Говядина, запеченная с картофельным пюре

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги . . .	1640	750[1]
На пюре:		
Картофель	2260	1690

[1] В том числе вес косточек 200 г.

[1] Вес вареного мяса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Молоко или вода . .	300	300
Соль	25	25
Сливочное масло . .	50	50
Яйца	1 шт.	40
Сухари	50	50
Сливочное масло . .	50	50
Выход . .		2850/2600
Сливочное масло . .	50	50

На сковороду, смазанную маслом, укладывают один или два куска вареной говядины, сверху покрывают хорошо взбитым картофельным пюре, смазывают льезоном, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают говядину с маслом.

240. Говядина, запеченная в соусе

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая, наружная части задней ноги) . . .	1640	750 [1]
Соус молочный . .	1000	1000
Соль	30	30
Картофель	2100	1500 [1]
Сливочное масло . .	100	100
Сыр	33	30
или сухари . . .	30	30
Выход . .		3350/3000
Сливочное масло . .	50	50

На порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, наливают немного молочного соуса и кладут на него один, два, либо три куска вареной говядины. Мясо обкладывают ломтиками вареного картофеля и все заливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают говядину с маслом.

241. Говядина, запеченная в сметане

НА ДИЕТЫ № 2, 5, БЕЗ СЫРА НА НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая, наружная части задней ноги) . .	1640	750 [1]
Мука пшеничная	50	50
Сметана	200	200
Сливочное масло . .	100	100
Соль	30	30
Картофель	2100	1500 [1]
Сыр	33	30
Выход . .		3350/3000
Сливочное масло . .	50	50

На порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, наливают немного сметанного соуса и кладут один, два, либо три ломтика вареной говядины. Мясо обкладывают ломтиками вареного картофеля и все заливают оставшимся соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают говядину с маслом. На диету № 5 при изготовлении сметанного соуса используют овощной отвар.

242. Запеканка картофельная с говядиной

НА ДИЕТЫ № 2, 5

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатки)	1640	750 [1]
Картофель	4000	2900 [1]
Сливочное масло . .	150	150
Яйца	1 шт.	40
Соль	30	30
Сухари	50	50
Выход . .		3750/3200
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Вареное мясо нарезают на куски, пропускают через мясорубку, заправляют сливочным маслом и солью.

Сваренный картофель протирают и делят на две части. Одну часть кладут на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Пюре разравнивают, кладут ровным слоем фарш, а сверху — оставшуюся часть картофельного пюре. После разравнивания пюре смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Готовую запеканку нарезают на порционные куски. Отпускают ее с маслом или соусом.

[1] Вес вареных продуктов.

[1] Вес вареных продуктов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соусы. На диету № 2 — красный, томатный соусы; на диету № 5 — томатный соус.

По этой же рецептуре готовят рулет.

243. Лапшевник с говядиной

НА ДИЕТЫ № 2, 5

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка)	1640	750[1]
Лапша или вермишель	800	2000[1]
Яйца	2,5 шт.	100
Соль	25	25
Сливочное масло	150	150
Сухари	60	60
Выход		3000/2550
Сливочное масло	50	50

Вареное мясо пропускают через мясорубку, заправляют маслом, солью и хорошо перемешивают.

Сваренную лапшу или вермишель охлаждают примерно до 70°, добавляют яйца, масло и перемешивают. Половину заправленных макаронных изделий кладут на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, сверху фарш, а на него остальные макаронные изделия. Лапшевник смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Готовый лапшевник нарезают на порционные куски и поливают маслом. Отпускают его с маслом.

244. Телятина, запеченная в соусе

НА ДИЕТЫ № 5, 9

	Брутто	Нетто
Телятина	1770	750
Сливочное масло	100	100
Сыр	33	30
Соль	30	30
Гарнир	1500	1500
Соус молочный	1000	1000
Выход		3350/3000
Сливочное масло	50	50

На сковороду, смазанную жиром, наливают немного молочного соуса и кладут два или три ломтика вареной телятины. Мясо обкладывают картофельным пюре или другим гарниром, заливают все оставшимся молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают телятину с маслом.

245. Рулет картофельный со свининой

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Свинина (лопатка)	1470	750[1]
Картофель	4000	2900[1]
Репчатый лук	290	120[2]
Топленое масло	150	150
Сухари	50	50
Яйца	1 шт.	40
Выход		4000/3350

Вареную свинину нарезают на куски, пропускают через мясорубку, добавляют предварительно отваренный, а затем пассерованный лук и перемешивают.

Сваренный картофель протирают и раскладывают ровным слоем на смоченное водой полотенце, затем кладут фарш, завертывают в виде рулета и перекладывают его с полотенца на противень, смазанный маслом. После этого рулет смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают. Готовый рулет нарезают на порционные куски. Отпускают его с маслом.

246. Блинчики с мясом

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Мука пшеничная	500	500
Молоко	1250	1250
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар	30	30
Соль	10	10
Вес теста		1980
Масло топленое	20	20
Вес выпеченных блинов		1250
На фарш:		
Говядина (лопатка)	1090	500[1]
Масло топленое	50	50

[1] Вес вареных продуктов

[1] Вес вареных продуктов
[2] Вес пассерованного лука.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Яйца	2 шт.	80
Лук репчатый . . .	180	150
Вес полуфабриката		1880
Масло сливочное . .	100	100
Выход . .		1700

Яйца, соль, сахар хорошо размешивают, добавляют холодное молоко или воду (50% нормы), всыпают муку и взбивают при помощи кондитерского веничка до получения однородной массы, периодически добавляя оставшееся молоко. Готовое жидкое тесто процеживают через сито.

Вареное мясо пропускают через мясорубку и обжаривают на масле вместе с мелко нарезанным луком, предварительно отваренным, добавляют измельченные яйца и все хорошо перемешивают.

Блинчики выпекают на сковородах диаметром 24—26 *см*, смазанных жиром и хорошо разогретых. Налитое тесто покачиванием сковороды разливают по всей поверхности ровным слоем и обжаривают с одной стороны, после чего блинчик снимают и охлаждают. На поджаренную сторону блинчика кладут фарш, завертывают в виде прямоугольных полосок и пирожков, обжаривают с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде и ставят в жарочный шкаф на 5—6 *мин*.

На порцию подают два блинчика. При отпуске их поливают растопленным маслом.

БЛЮДА ИЗ РУБЛЕНОГО МЯСА

Изделия из рубленого мяса приготовляют натуральными и с добавлением хлеба. Большой ассортимент блюд готовят в фаршированном виде, используя яйца, овощи, крупы и другие продукты.

Для натуральных рубленых изделий употребляют котлетное мясо, хорошо зачищенное от сухожилий и пленок, а для таких блюд, как суфле, пюре из отварного мяса и т. п., — мякоть лопатки, боковую и наружную части задней ноги говяжьей туши.

Если котлетное мясо дополнительно жилуют (для диет № 1, 2), то отход может быть увеличен на 5% к весу нетто.

247. Фарш мясной с хлебом

	Брутто	Нетто
На 1 *кг* фарша:		
Говядина (котлетное мясо)	900	665
или свинина (котлетное мясо) . .	924	665
или телятина . .	1008	665
Хлеб пшеничный	135	135
Молоко, вода . . .	200	200
или		
Молоко, вода . . .	135	135
Лук репчатый . . .	80	65
или		
Молоко, вода . . .	180	180
Чеснок	26	20
Соль	10	10
Выход . .		1000

Мякоть, зачищенную от грубых сухожилий и соединительной ткани, нарезают на куски и пропускают через мясорубку с одной решеткой два раза, а с двумя решетками — один раз. Измельченное мясо соединяют с предварительно замоченным в молоке или воде хлебом, солью и перемешивают, затем снова пропускают через мясорубку и тщательно вымешивают.

При изготовлении фарша для кнелей используют говядину 2-го сорта (лопатку, боковую и наружную части задней ноги туши).

248. Фарш мясной без хлеба

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
На 1 *кг* фарша:		
Говядина (котлетное мясо)	1248	950
или свинина (котлетное мясо) . .	1159	950
или телятина (котлетное мясо).	1439	950
Молоко или вода .	95	95
Соль	10	10
Выход .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В фарш можно добавить 30—50 *г* лука, соответственно уменьшив количество молока или воды.

249. Фарш мясной без хлеба

	Брутто	Нетто
Вариант 2-й		
На 1 *кг* фарша:		
Говядина (котлетное мясо)	1081	800
или свинина (котлетное мясо) . .	976	800
или телятина (котлетное мясо)	1212	800
Сало сырец	165	165
Молоко или вода . .	80	80
Соль	10	10
Выход . .		1000

Фарш приготавливают так же, как указано в рецептуре 247, но без хлеба.

250. Фарш мясной с рисом и луком

	Брутто	Нетто
На 1 *кг* фарша:		
Говядина (котлетное мясо)	932	690
или свинина (котлетное мясо) . . .	841	690
или телятина (котлетное мясо)	1045	690
Рис	54	150[1]
Лук репчатый . . .	131	110
Масло топленое . .	8	8
Вес лука пассерованного	—	55
Молоко или вода . .	105	105
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

Мякоть, зачищенную от грубых сухожилий и соединительной ткани, нарезают на куски и пропускают через мясорубку с одной решеткой два раза, с двумя решетками — один раз. Измельченное мясо соединяют с отварным рассыпчатым рисом, добавляют пассерованный лук (предварительно отваренный), соль, молоко или воду и тщательно вымешивают.

На 1 *кг* фарша можно добавить 10 *г* чесноку.

ОТВАРНЫЕ БЛЮДА

251. Котлеты, биточки из говядины (паровые)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1140
Сливочное масло в фарш	30	30
Сливочное масло для смазки сотейника	20	20
Выход . .	—	1140/1000
Гарнир	1500	1500
Соус	750	750

В приготовленный фарш (рецептура 247) добавляют сливочное масло и тщательно выбивают.

Из котлетной массы формуют изделия: овально-приплюснутой формы с заостренным концом — котлеты и кругло-приплюснутой формы толщиной в 2,0—2,5 *см* — биточки.

Полуфабрикаты укладывают на решетку паровой коробки рядами наискось друг другу, закрывают крышкой и варят на пару 15—20 *мин*. При отсутствии паровой коробки полуфабрикаты укладывают в смазанный маслом сотейник, добавляют воду, закрывают посуду крышкой и припускают 15—20 *мин*.

Отпускают изделия с гарниром и соусом; на котлеты или биточки можно положить кусочек сливочного масла (10 *г* на порцию).

Гарниры — картофельное пюре, овощи в молочном соусе, каши вязкие и др.

Соусы — молочный, сметанный.

Котлеты можно отпускать по 1 шт. на порцию.

---

[1] Рис рассыпчатый.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

252. Бифштекс рубленый

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5

	Брутто	Нетто
Фарш говяжий без хлеба	—	1000
Сливочное масло для смазки сотейника	20	20
Выход . .	—	1000/750
Гарнир	1500	1500
Соус	500	500

Говяжий фарш без хлеба (рецептура 248) разделывают в виде битков, укладывают рядами на решетку паровой коробки, закрывают крышкой и варят на пару 15—20 *мин*.

Отпускают изделия с гарниром и соусом; можно положить на бифштекс кусочек сливочного масла (10 *г* на порцию).

Гарниры — картофельное пюре, овощи в молочном соусе, каши вязкие и др.

Соусы — молочный, сметанный.

253. Тефтели из говядины в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 10

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	600
Лук репчатый . . .	238	100[1]
Масло топленое . .	20	20
Сливочное масло для смазки сотейника	20	20
Выход . .	—	700/600
Соус	550	500
Гарнир	1500	1500

В приготовленный фарш с хлебом (рецептура 247) добавляют измельченный пассерованный репчатый лук, предварительно отваренный, или зеленый, перемешивают и разделывают шарики по 2—3 шт. на порцию. Полуфабрикаты укладывают на решетку паровой коробки и варят на пару 15—20 *мин*. При отсутствии паровой коробки полуфабрикаты укладывают в сотейник, смазанный маслом, добавляют воду, закрывают его крышкой и припускают 15—20 *мин*. Готовые тефтели заливают молочным соусом и прогревают на плите. Отпускают тефтели с соусом, в котором они припускались. Вместо молочного соуса можно использовать сметанный соус.

Гарниры — картофельное пюре, овощи отварные, каши вязкие и др.

[1] Вес пассерованного лука.

254. Зразы из говядины с омлетом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1140
Яйца	6,5 шт.	260
Молоко	100	100
Сливочное масло .	20	20
Выход . .		1460/1250
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло .	50	50
или соус	500	500

Из фарша (рецептура 247) формуют изделия в виде лепешек толщиной в 1 *см*, на середину которых кладут мелко нашинкованный омлет. После этого края лепешки соединяют, придают изделию овальную форму, кладут на решетку паровой коробки и варят на пару при закрытой крышке в течение 15—20 *мин*.

Отпускают зразы с гарниром, маслом или молочным соусом.

Гарниры — картофель в молоке, пюре из моркови, отварная лапша, каша овсяная вязкая и др.

255. Зразы из говядины с рисом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1140
На фарш:		
Рис	100	
Вода	370	490
Сливочное масло . .	40	
Выход . .		1600/1350
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Для фарша варят вязкую рисовую кашу, протирают ее и заправляют маслом. В остальном зразы приготовляют так же, как описано в рецептуре 254.

Отпускают зразы с гарниром, маслом или молочным соусом.

Гарниры — морковь, тушенная в сметане, картофель в молоке и др.

256. Зразы из говядины с манной кашей

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1140
На фарш:		
Манная крупа	100	300
Яйца	2,5 шт.	100
Сливочное масло	30	30
Выход		1570/1350
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло или соус	50 500	50 500

Зразы приготовляют так же, как описано в рецептуре 254. Для фарша используют рассыпчатую манную кашу, заправленную маслом и мелкорубленными яйцами.

Отпускают зразы с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры — морковное или картофельное пюре, морковь, тушенная в сметане, кабачки тушеные и др.

Соусы — молочный и сметанный.

257. Фрикадельки из говядины

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1050
Сливочное масло	30	30
Яйца	2,5 шт.	100
Выход		1170/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло или соус	50 750	50 750

В готовый фарш кладут сливочное масло, яйца и хорошо перемешивают. Полученную массу разделывают на шарики (по четыре-пять на порцию) и отваривают на пару.

Отпускают фрикадельки с гарниром, маслом или молочным соусом.

Гарниры — вермишель или лапша отварная, каша из геркулеса, ячневая каша, картофельное или морковное пюре и др.

258. Фрикадельки из говядины в соусе

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1050
Сливочное масло	30	30
Яйца	2,5 шт.	100
Выход		1170/1000
Гарнир	1500	1500
Соус	800	750

Фрикадельки (рецептура 257) варят до полуготовности на пару или в слегка подсоленной воде, складывают в сотейник, заливают сметанным или молочным соусом и при слабом кипении доводят до готовности. Отпускают фрикадельки вместе с соусом.

Гарниры — гречневая, овсяная каши, рис припущенный, картофель отварной, морковь припущенная.

259. Рулет из говядины

НА ДИЕТЫ № 1, 5

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1100
Яйца	2,5 шт.	100
Выход		1200/1050
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50
или соус	750	750

В готовый фарш добавляют масло, сырые яйца и хорошо перемешивают. Затем его раскладывают на салфетку, придают изделию форму рулета, который скатывают с салфетки на решетку паровой коробки, делают на нем два-три прокола, чтобы не образовалось трещины и варят на пару в закрытой посуде 20—25 *мин*. Готовый рулет нарезают на порции. Отпускают его с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры — ячневая каша, из геркулеса, рис припущенный, карто-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

фасолное пюре, морковное пюре в смеси, морковь в томатном соусе и др.

Соусы — молочный или молочный сладкий.

На диету № 10 рулет можно готовить с чесноком.

260. Рулет из говядины с яйцом

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1100
Яйца	2,5 шт.	100
На фарш:		
Яйца	5 шт.	200
Выход		1400/1200
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50
или соус	750	750

В фарш добавляют яйца и хорошо перемешивают. Затем его раскладывают ровным слоем толщиной в 1,5—2 *см* на смоченную водой салфетку, на него рубленые крутые яйца, края салфетки соединяют так, чтобы один край находил на другой, и скатывают изделие с салфетки на решетку паровой коробки. На рулете делают два-три прокола, закрывают коробку крышкой и варят на пару 20—25 *мин*. Готовый рулет нарезают на порции. Отпускают его с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры — картофельное, морковное или свекольное пюре, кабачки, тушенные в масле, и др.

Соус — молочный с морковью.

261. Рулет из говядины с омлетом

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1100
Яйца	2,5 шт.	100
На фарш:		
Яйца	5 шт.	200
Молоко	75	75
Топленое масло	15	15
Выход	—	1475/1250
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50
или соус	750	750

Рулет приготовляют так же, как указано в рецептуре 260. Отпускают его с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры — картофельное, морковное или свекольное пюре.

Соусы. На диету №1 — масло сливочное; на диету №] 2 — томатный, красный соусы.

262. Тефтели из говядины с рисом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 10

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с рисом	—	1180
Масло сливочное для смазки сотейника	20	20
Выход	—	1180/1000
Гарнир	1500	1500
Соус	800	750

Приготовляют фарш с рисом (рецептура 250) и разделывают его в виде шариков по две-три шт. на порцию. Полуфабрикаты укладывают на решетку паровой коробки, закрывают крышкой и варят на пару 15—20 *мин*. При отсутствии паровой коробки, полуфабрикаты укладывают в сотейник, смазанный маслом, добавляют воду, закрывают посуду крышкой и припускают 15—20 *мин*. Готовые тефтели заливают соусом и прогревают на плите. Отпускают их с соусом, в котором они припускались.

Гарниры — картофель отварной, овощи отварные, картофельное пюре.

Соусы. На диеты № 2, 10 — томатный; красный соусы; на диету № 1 — молочный, сметанный.

263. Кнели из говядины

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1000
Масло сливочное	30	30
Яйца	2,5 шт.	100
Выход		1070/800
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50
или соус	500	500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В фарш мясной (рецептура 247) добавляют масло, яйца и хорошо взбивают. Из этой массы разделывают клецки (кнели) весом по 20—25 *г* и отваривают их на пару. Отпускают кнели с гарниром, маслом или молочным соусом.

Гарниры — вермишель или лапша отварные, картофель в молоке, морковное или свекольное пюре.

264. Кнели из говядины с рисом

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1025	760
Рис	70	300
Молоко	80	80
Сливочное масло . .	30	30
Соль	10	10
Выход . .		1070/800
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Подготовленное мясо пропускают два раза через мясорубку с двумя решетками, смешивают с холодной рисовой вязкой кашей, добавляют соль, молоко или воду, сливочное масло, тщательно перемешивают и выбивают. Из подготовленной массы разделывают клецки (кнели) по 20—25 *г* и отваривают их на пару. Отпускают кнели с гарниром и маслом.

Гарниры — картофель в молоке, картофельное, морковное или свекольное пюре.

265. Кнели из говядины с творогом

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1025	760
Яйца	5 шт.	200[1]
Творог	300	300
Сливочное масло . .	30	30
Соль	10	10
Выход . .		1200/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Подготовленное мясо пропускают два раза через мясорубку с двумя решетками, соединяют с творогом, солят, перемешивают и еще раз пропускают через мясорубку. Фарш смешивают с маслом, хорошо выбивают, добавляя яйца, разделывают на клецки (кнели) весом по 20—25 *г* и варят их на пару. Отпускают кнели с гарниром и маслом.

Гарниры — На диету № 1 — картофельное или овощное пюре; на диеты № 5, 7, 10 — морковь припущенная, кабачки тушеные.

[1] На диеты № 5, 7, 10 расходуется половина указанной нормы яиц и увеличивается закладка творога.

266. Суфле из говядины

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . .	1640	750[1]
Яйца	5 шт.	200
Соус	200	200
Сливочное масло . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1200/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
Вариант 2-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . .	1090	500[1]
Яйца	3 шт.	120
Соус	150	150
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Выход . .		800/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Отварное, зачищенное от сухожилий мясо нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку с двумя частыми решетками или протирают

[1] Вес вареного мяса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

сито, добавляют соль, соединяют с густым молочным соусом, яичными желтками, маслом и хорошо вымешивают. Затем в фарш вводят взбитые в густую пену белки, аккуратно перемешивают, укладывают его в смазанные маслом тарталетки и варят на пару. Отпускают суфле с гарниром и маслом.

Гарниры — овощное или картофельное пюре и др.

267. Суфле из говядины с рисом

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1640	750[1]
Рис	70	300[2]
Яйца	3 шт.	120
Сливочное масло . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1200/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500
Вариант 2-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . .	1090	500[1]
Рис	45	200[2]
Яйца	2 шт.	80
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Выход . .		800/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500

Вареное, зачищенное от жира и сухожилий мясо нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей и пропускают два раза через мясорубку с двумя решетками. В фарш кладут желтки, половину нормы масла, хорошо его выбивают, смешивают со взбитыми белками, раскладывают в тщательно смазанные маслом формочки и варят на пару. Отпускают суфле с гарниром, маслом или молочным соусом.

Гарниры — морковное, свекольное или кабачковое пюре и др.

268. Пюре из говядины

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1640	750[1]
Соус	350	350
Сливочное масло . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1100/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
Вариант 2-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1090	500[1]
Соус	250	250
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Выход . .		780/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Вареное, зачищенное от жира и сухожилий мясо нарезают на куски, пропускают два раза через мясорубку с двумя решетками, соединяют с густым молочным соусом, добавляют соль, масло, вымешивают и хорошо прогревают на слабом огне до 80—90°. Пюре хранят на водяной бане. Отпускают его с гарниром и маслом.

Гарниры — картофельное пюре, рисовая каша вязкая и др.

269. Пюре из говядины с рисом

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1640	750[1]

[1] Вес вареного мяса.
[2] Вес готовой каши.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Рис	130	575[2]
Сливочное масло . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1200/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Вариант 2-й

Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1090	500[1]
Рис	70	300[2]
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Выход . .		800/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Вареное, зачищенное от жира и сухожилий мясо нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей, пропускают дважды через мясорубку с двумя решетками, добавляют соль, масло, тщательно вымешивают и хорошо прогревают.

Отпускают пюре с гарниром и маслом.

Гарниры — картофельное, морковное, кабачковое или свекольное пюре.

270. Пудинг из говядины

НА ДИЕТУ № 1

Вариант 1-й

	Брутто	Нетто
Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1640	750[1]
Яйца	3,5 шт.	140
Сливочное масло . .	50	50
Молоко	230	230
Соль	10	10
Выход . .		1100/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

[1] Вес вареного мяса.
[2] Вес готовой каши.

Вариант 2-й

Говядина (боковая и наружная части задней ноги) . . .	1090	500[1]
Яйца	2,5 шт.	100
Сливочное масло . .	30	30
Молоко	150	150
Соль	7	7
Выход . .		780/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Вареное мясо, зачищенное от жира и сухожилий, пропускают два раза через мясорубку с двумя решетками, добавляют сливочное масло, молоко, желтки, соль, хорошо вымешивают, соединяют со взбитыми белками, осторожно перемешивают, раскладывают в формы и варят на пару. Отпускают пудинг с гарниром и маслом.

Гарниры — картофельное, морковное, свекольное или кабачковое пюре.

271. Котлеты из телятины (паровые)

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Фарш мясной (с хлебом)	—	1140
Сливочное масло (в фарш)	30	30
Сливочное масло (для смазки сотейника)	20	20
Выход . .		1140/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

В фарш (рецептура 247) добавляют сливочное масло и тщательно выбивают, далее котлеты готовят так же, как описано в рецептуре 251. Отпускают их с гарниром, маслом или молочным соусом.

Гарниры — картофельное или овощное пюре.

Котлеты можно отпускать по 1 шт. на порцию.

[1] Вес вареного мяса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

272. Кнели из телятины

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Телятина	1152	760
Пшеничный хлеб	100	100
Яйца	3,5 шт.	140
Молоко или сливки	500	500
Соль	10	10
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .		1450/1100
Гарнир	1500	1500
Соус	750	750
Зелень	50	50
Вариант 2-й		
Телятина	758	500
Пшеничный хлеб	75	75
Яйца	2,5 шт.	100
Молоко или сливки	350	350
Сливочное масло . .	20	20
Соль	7	7
Выход . .		1050/800
Гарнир	1500	1500
Соус	500	500
Зелень	50	50

Зачищенную телятину нарезают на куски, пропускают через мясорубку с двумя решетками, соединяют с хлебом, замоченным в молоке или сливках, добавляют яйцо и пропускают вновь через мясорубку с частой решеткой. Подготовленную массу выбивают, добавляя постепенно молоко или сливки, смешивают с размягченным сливочным маслом, солят, протирают и снова выбивают. Из готовой массы формуют клецки (кнели) при помощи двух столовых ложек и варят их в подсоленной воде. Если кусочки кнельной массы всплывают при опускании ее в горячую воду, то кнельная масса считается хорошо взбитой.

Отпускают кнели с гарниром, соусом молочным и зеленью петрушки или укропа.

Гарниры — каши вязкие, овощное пюре.

273. Кнели из телятины

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Вариант 3-й		
Телятина	1152	760
Пшеничный хлеб	100	100
Соль	10	10
Молоко или сливки	500	500
Яйца (белок)	5,5 шт.	140
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .		1450/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Зачищенную телятину нарезают на куски, пропускают их два раза через мясорубку с двумя решетками, соединяют с хлебом, размоченным в молоке или сливках, хорошо вымешивают и протирают. После этого массу выбивают в холодном помещении или на льду до тех пор пока она не станет пышной, затем постепенно добавляют яичные белки, молоко или сливки и продолжают взбивать. Готовую кнельную массу кладут в тщательно смазанные маслом формочки и варят на пару. Отпускают кнели с гарниром и маслом.

Гарниры — каши протертые, картофельное, морковное или свекольное пюре и др.

274. Пюре из телятины

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Телятина	1776	750[1]
Сливочное масло . .	50	50
Соус	350	350
Соль	10	10
Выход . .		1100/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
Вариант 2-й		
Телятина	1183	500[1]
Соус	250	250
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Выход . .		780/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

[1] Вес вареного мяса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Вареную телятину нарезают на куски, пропускают через мясорубку, постепенно добавляют молочный соус и масло, тщательно вымешивают и прогревают на слабом огне до 80—90°. До отпуска пюре хранят на водяной бане в посуде, закрытой крышкой. Отпускают его с гарниром и маслом.

Гарниры — каши вязкие, овощное пюре.

275. Котлеты, биточки из кур (паровые)

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Курица	2240	740
Пшеничный хлеб	180	180
Молоко или вода . .	260	260
Сливочное масло . .	30	30
Соль	10	10
Выход . .		1140/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Биточки и котлеты из кур приготавливают и отпускают так же, как биточки из говядины (рецептура 251).

Гарниры — картофельное или овощное пюре.

276. Фрикадельки из кур

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Курица	2240	740
Пшеничный хлеб	150	150
Сливочное масло . .	50	50
Соль	10	10
Молоко	230	230
Выход . .		1170/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Из котлетной массы, приготовленной так же, как описано в рецептуре 257, разделывают шарики (по четыре-пять на порцию) и отваривают их на пару или в воде. Отпускают фрикадельки с гарниром и маслом.

Гарниры — овощное или картофельное пюре.

277. Зразы из кур с омлетом

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Курица	2240	740
Пшеничный хлеб	150	150
Молоко	230	230
Соль	10	10
Сливочное масло . .	50	50
Вес котлетной массы	—	1170
На фарш:		
Яйца	2,5 шт.	100
Молоко	50	50
Морковь	145	100[1]
Кабачки	190	100[1]
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .		1400/1200
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Приготовляют котлетную массу. Очищенные морковь и кабачки мелко шинкуют, припускают с маслом до мягкости, протирают через сито, кладут на сковороду, смазанную маслом, заливают яйцами, смешанными с молоком, и доводят до готовности. Котлетную массу формуют кружками толщиной в 1 *см*, на середину которых кладут подготовленный омлет, нарезанный мелкими ломтиками, после этого края кружков соединяют, придают изделиям овальную форму, отваривают их на пару. Отпускают зразы с гарниром и маслом.

Гарниры — овощное пюре, рисовая каша вязкая, вермишель или домашняя лапша отварные.

278. Суфле из кур

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Курица	2858	750[2]
Яйцо	5 шт.	200
Сливочное масло . .	50	50
Соль	10	10
Соус	250	250
Выход . .	—	1200/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

[1] Вес припущенных продуктов.
[2] Вес вареных кур.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Вариант 2-й		
Курица	1905	500[1]
Яйца	3 шт.	120
Соус	150	150
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Выход . .		800/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Мякоть вареных кур дважды пропускают через мясорубку с частой решеткой. Затем в фарш постепенно вводят молочный соус, массу взбивают деревянной веселкой, добавляют слегка растопленное масло, желтки и в самый последний момент белки, взбитые в густую пену, и слегка вымешивают снизу вверх. После этого массу раскладывают в формочки, смазанные маслом, и на пару доводят до готовности. Отпускают суфле с гарниром и маслом.

Гарниры — овощное пюре, рис разварной протертый, вермишель или лапша домашняя отварные.

279. Суфле из кур с цветной капустой

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Курица	2858	750[1]
Молоко	200	200
Сливочное масло . .	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Цветная капуста . .	300	150
Соль	10	10
Соус	150	150
Выход . .		1200/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
Вариант 2-й		
Курица	1905	500[1]
Молоко	100	100
Сливочное масло . .	50	50
Яйца	1,5 шт.	60
Цветная капуста . .	200	100
Соль	7	7
Соус	100	100
Выход . .		800/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Мякоть вареных кур пропускают через мясорубку. Цветную капусту припускают в молоке с маслом и протирают через сито. Все это смешивают, добавляют молочный соус, желтки, взбитые белки и слегка массу вымешивают, после чего ее раскладывают в формочки, смазанные маслом, и на пару доводят до готовности. Отпускают суфле с гарниром и маслом.

Гарнир — овощное пюре.

280. Кнели из кур

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Курица	2300	760
Пшеничный хлеб	100	100
Яйца	3,5 шт.	140
Молоко или сливки	500	500
Соль	10	10
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .		1450/1100
Гарнир	1500	1500
Соус	750	750
Зелень	50	50
Вариант 2-й		
Курица	1515	500
Пшеничный хлеб	75	75
Яйца	2,5 шт.	100
Молоко или сливки	350	350
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Выход . .		1050/800
Гарнир	1500	1500
Соус	500	500
Зелень	50	50

Кнели из кур приготавливают так же, как указано в рецептуре 263.

Гарниры — каши вязкие, овощное пюре.

[1] Вес вареных кур.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

281. Кнели из кур с рисом

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Курица	2300	760
Рис	70	300
Молоко	80	80
Сливочное масло . .	30	30
Соль	10	10
Выход . .		1070/800
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Кнели из кур приготовляют так же, как и мясные (рецептура 264). Отпускают их с гарниром и маслом.

Гарниры — овощное пюре, рисовая каша вязкая, вермишель или лапша домашняя отварные.

282. Пюре из кур

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

Вариант 1-й

	Брутто	Нетто
Курица	2858	750[1]
Соль	10	10
Соус	350	350
Сливочное масло . .	50	50
Выход . .		1100/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Вариант 2-й

	Брутто	Нетто
Курица	1905	500[1]
Соус	250	250
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Выход . .		780/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Пюре из кур приготовляют так же, как и пюре из отварного мяса (рецептура 268). Отпускают его с гарниром и маслом.

Гарниры — овощное пюре, каши вязкие, лапша или вермишель отварные.

[1] Вес вареных кур.

283. Котлеты, биточки из индейки

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Индейка	2240	740
Пшеничный хлеб	180	180
Молоко или вода . .	260	260
Сливочное масло . .	30	30
Соль	10	10
Выход . .		1140/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Котлеты или биточки из индейки приготовляют и отпускают так же, как из говядины (рецептура 251).

Гарниры — картофельное пюре, овощное пюре.

284. Котлеты, биточки из кролика (паровые)

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Кролик	1060	740
Пшеничный хлеб	180	180
Молоко	260	260
Сливочное масло . .	30	30
Соль	10	10
Выход . .		1140/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Котлеты, биточки паровые из кролика приготовляют и отпускают так же, как биточки паровые из говядины (рецептура 251). Отпускают их с гарниром, маслом или молочным соусом.

Гарниры — картофельное пюре, овощное пюре.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

285. Котлеты, биточки, шницели из говядины

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Фарш говяжий (с хлебом)	—	1240
Топленое масло . .	50	50
Выход . .	—	1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Из подготовленного фарша разделывают котлеты, биточки или шницели (рецептура 251). Полуфабрикаты, не панируя в сухарях, обжаривают до образования поджаристой корочки и ставят в жарочный шкаф на 5—7 *мин.* Отпускают изделия с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры — картофельное или овощное пюре, зеленый горошек, цветная капуста. На диету № 8 — картофельное пюре не подают.

Соусы—красный, томатный, сметанный.

286. Биточки, котлеты из говядины с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Говядина (котлетное мясо)	1030	760
Творог[1]	300	300
Сливочное масло . .	50	50
Яйца	2,5 шт.	100
Соль	10	10
Топленое масло . .	50	50
Выход . .		1200/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Подготовленное мясо пропускают два раза через мясорубку, смешивают с протертым творогом, солят, еще раз пропускают через мясорубку, добавляют масло, хорошо взбивают, затем аккуратно вводят взбитые яйца. Подготовленную массу разделывают на биточки или котлеты и жарят.

[1] На диету № 9 используют обезжиренный творог.

Отпускают котлеты с гарниром и маслом.

Гарниры. На диету № 2 — картофельное пюре, овощное пюре, зеленый горошек, цветная капуста.

На диету № 9 — кабачки жареные, баклажаны жареные и др.

287. Бифштекс рубленый

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Фарш говяжий (без хлеба) . . .	—	1070
Топленое масло . .	70	70
Выход . .	—	750
Гарнир	1500	1500
Мясной сок	500	500

Мясной фарш (рецептура 248) разделывают в виде битков и жарят на сковороде перед подачей. Отпускают бифштекс с гарниром и мясным соком.

Гарниры. На диету № 2 — картофельное или овощное пюре, каши вязкие, лапша отварная; на диету № 9 — салат из свежей капусты, кабачки или баклажаны жареные и др.

288. Зразы из говядины с рисом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Фарш говяжий (с хлебом)	—	1140
На фарш:		
Рис	100	490
Мясной бульон . .	370	
Сливочное масло . .	40	
Топленое масло . .	60	60
Выход . .	—	1600/1350
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500

Подготовленные зразы (рецептура 255) жарят в течение 2—3 *мин* и ставят в жарочный шкаф на 5—7 *мин.* Отпускают их с гарниром, маслом или соусом.

Гарниры — картофельное пюре, морковь, мелкошинкованная в молочном соусе, каши вязкие и др.

Соусы—красный или томатный.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

289. Зразы из говядины с омлетом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Фарш говяжий (с хлебом)	—	1140
На фарш:		
Яйца	6,5 шт.	260
Молоко	100	100
Сливочное масло . .	20	20
Топленое масло . .	60	60
Выход . .		1460/1200
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	500	500

Зразы, подготовленные, как описано в рецептуре 254, обжаривают в течение 2—3 *мин* и ставят в жарочный шкаф на 5—7 *мин*. Отпускают их с гарниром и соусом, в котором они тушились.

Гарниры — картофельное или овощное пюре, вермишель отварная, каши вязкие.

290. Шницель рубленый, натуральный из телятины

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Фарш мясной (без хлеба)	—	1000
Яйца	2 шт.	80
Топленое масло . .	70	70
Выход . .		1080/750
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

В фарш (рецептура 248) добавляют яйца, хорошо выбивают и разделывают его в виде лепешек овально-приплюснутой формы. Подготовленные полуфабрикаты жарят на сковороде перед отпуском. Отпускают изделия с гарниром; на диету № 2 шницель поливают сливочным маслом.

Гарниры. На диету № 2 — картофельное или овощное пюре, каши вязкие, вермишель или лапша отварные; на диеты № 8, 9 кабачки или баклажаны жареные, капуста тушеная.

291. Котлеты, биточки из свинины

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Фарш мясной с хлебом	—	1240
Топленое масло . .	50	50
Выход . .	—	1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Из фарша (рецептура 247) формуют котлеты или биточки. Полуфабрикаты, не панируя в сухарях, обжаривают до образования поджаристой корочки и ставят в жарочный шкаф на 5—7 *мин*. Отпускают изделия с гарниром, маслом и соусом.

Гарниры — картофельное или овощное пюре, каши вязкие.

Соусы — красный, томатный, сметанный.

292. Фрикадельки из свинины, тушенные в соусе

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Мясной фарш с хлебом	—	1240
Мука	100	100
Соль	10	10
Топленое масло . .	70	70
Вес фрикаделек		1300/1000
Соус	800	750
Выход . .		1850
Гарнир	1500	1500

Фарш (рецептура 247) разделывают в виде шариков (по четыре-пять на порцию), обваливают в муке, обжаривают, укладывают в неглубокую посуду в один-два ряда, заливают томатным или сметанным соусом и тушат до готовности. Отпускают фрикадельки вместе с соусом и гарниром.

Гарниры — пюре из картофеля или овощей, вязкие каши.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

293. Котлеты, биточки из кур

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Курица	2545	840
Пшеничный хлеб	180	180
Молоко	260	260
Сливочное масло	30	30
Соль	10	10
Топленое масло . .	50	50
Выход . .		1250/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50

Подготовленную мякоть два раза пропускают через мясорубку, соединяют с предварительно замоченным в молоке черствым хлебом, зачищенным от корок, солят и тщательно перемешивают. Затем котлетную массу вновь пропускают через мясорубку, добавляют в нее сливочное масло, которое перед этим хорошо разминают, все еще раз тщательно перемешивают, формуют котлеты или биточки и обжаривают их. Отпускают изделия с гарниром и маслом.

Гарниры — картофельное или овощное пюре, зеленый горошек, цветная капуста, каши вязкие.

294. Котлеты, биточки из индейки

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Индейка	2545	840
Пшеничный хлеб	180	180
Молоко.	260	260
Сливочное масло	30	30
Соль	10	10
Топленое масло . .	50	50
Выход . .		1250/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло	50	50

Котлеты из индейки приготовляют и отпускают так же, как указано в рецептуре 283.

295. Котлеты, биточки из кролика

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Кролик	1200	840
Пшеничный хлеб	180	180
Молоко	260	260
Сливочное масло . .	30	30
Соль	10	10
Топленое масло . .	50	50
Выход . .		1250/1000
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Котлеты из кролика приготовляют и отпускают так же, как указано в рецептуре 284.

ЗАПЕЧЕННЫЕ БЛЮДА

296. Пудинг из говядины с овощами

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка)	1640	750[1]
Яйца	3 шт.	120
Сливочное масло . .	100	100
Цветная капуста . .	1000	500[1]
Морковь	340	250[1]
Горошек зеленый консервированный	154	100
Манная крупа . . .	50	50
Соль	15	15
Сыр	54	50
Сухари	50	50
Сметана	50	50
Выход . .		2000/1800
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Вареное мясо, морковь и капусту пропускают через мясорубку, соединяют с манной крупой и горошком, добавляют желтки, масло (50% нормы) и хорошо выбивают. Затем массу осторожно смешивают со взбитыми

[1] Вес вареных продуктов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

белками и выкладывают в формочки или противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Пудинг смазывают сметаной, посыпают тертым сыром (неострым), сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Отпускают его с гарниром и маслом.

Гарниры — гречневая рассыпчатая каша, рис или макароны отварные и др.

297. Котлеты из говядины с овощами

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка)	1640	750[1]
Яйца	2,5 шт.	100
Цветная капуста	1000	500[1]
Морковь	340	250[1]
Сливочное масло	100	100
Соль	15	15
Вес котлет		1600/1350
Сметана	150	150
Пшеничная мука	20	20
Сыр	33	30
Гарнир	1500	1500
Выход		3000
Сливочное масло	50	50

Вареное мясо, нарезанное на куски, соединяют с припущенными овощами, солят, пропускают через мясорубку, добавляют 50 *г* масла, яйца и хорошо выбивают. Массу разделывают в виде котлет по две на порцию, кладут на смазанную маслом сковороду, вокруг располагают вермишель или отварной картофель, смазывают сметаной, смешанной с мукой, посыпают сыром (неострым), сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают котлеты с маслом.

298. Зразы из говядины

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка)	1640	750[1]
Яйца	2,5 шт.	100
Рис	100	450[1]
На фарш:		
Яйца	2,5 шт.	100
Морковь	340	250[1]
Укроп	68	50
Соль	15	15
Сухари	120	120
Топленое масло	50	50
Выход		1700/1500
Гарнир	1500	1500

[1] Вес вареных продуктов.

Вареное мясо, нарезанное на куски, пропускают через мясорубку, смешивают с охлажденной вязкой рисовой кашей, вновь пропускают через мясорубку, добавляют яйца и тщательно выбивают. Из подготовленной массы формуют кружки толщиной в 1 *см*, на середину которых кладут фарш, приготовленный из рубленых крутых яиц, измельченного укропа и вареной моркови. Края кружков соединяют (защипывают), изделия панируют в сухарях, придавая овальную форму, и запекают.

Отпускают зразы с гарниром.

Гарниры — гречневая каша рассыпчатая, припущенный рис, макароны отварные, овощи в молочном или сметанном соусе.

299. Котлеты, биточки из говядины, запеченные с молочным соусом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Фарш мясной (с хлебом)		1140
Сливочное масло	30	30
Соус	600	600
Сливочное масло	50	50
Сыр	44	40
Выход		1800/1400
Гарнир	1500	1500

В фарш (рецептура 247) добавляют сливочное масло, тщательно выбивают и формуют из него котлеты или биточки, как указано в рецептуре 251. Полуфабрикаты укладывают на сковороду или противень, смазанный маслом, посередине по длине котлет делают углубление, заполняют густым молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. Отпускают изделия с гарниром.

Гарниры — овощи, мелконашинкованные припущенные с маслом, картофельное пюре.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

300. Котлеты, биточки из говядины, запеченные с соусом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Фарш мясной (с хлебом)		1140
Сливочное масло . .	30	30
Соус	600	600
Сливочное масло . .	50	50
Сыр	44	40
Выход . .		1800/1400
Гарнир	1500	1500

Изделия приготовляют так же, как указано в рецептуре 251, но вместо молочного соуса используют сметанный соус.

Гарниры — картофельное или овощное пюре, каши вязкие, лапша или вермишель отварные.

301. Биточки из говядины с кабачками, запеченные с соусом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Фарш мясной (с хлебом)		1140
Сливочное масло . .	30	30
Кабачки	2100	1280
Топленое масло . .	20	20
Соус	750	750
Сыр	44	40
Сливочное масло . .	50	50
Выход . .	—	2750

Биточки приготовляют так же, как указано в рецептуре 251. Кабачки (мелкие) очищают, нарезают кружочками, вынимают сердцевину, отваривают в подсоленной воде и откидывают на грохот. Подготовленные кабачки укладывают на смазанную маслом сковороду или противень, в середину кабачков кладут биточки, сваренные на пару, заливают сметанным соусом, посыпают тертым сыром (нестрым), сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

302. Рулет из говядины

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Фарш мясной (с хлебом)	—	1100
Яйца	2,5 шт.	100
Яйца для смазки рулета	0,5 шт.	20
Топленое масло . .	20	20
Выход . .		1200/1050
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
или соус	750	750

Рулет приготовляют так же, как указано в рецептуре 259. Подготовленный полуфабрикат кладут на противень, смазанный маслом, смазывают яйцом, делают два-три прокола и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают рулет с гарниром, маслом или красным томатным соусом.

Гарниры — лапша или вермишель отварные, картофельное или овощное пюре, каши вязкие.

303. Голубцы с говядиной и рисом

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка)	1640	750[1]
Белокочанная капуста	2200	1600
Рис	150	370[2]
Сливочное масло . .	100	100
Соль	25	25
Выход . .		2880/2500
Соус	1050	1000

У белокочанной капусты аккуратно вырезают кочерыжку. Кочаны кладут в кипящую воду и варят до полуготовности, затем дают стечь воде и разбирают на листья; утолщенные стебли слегка отбивают тяпкой. На подготовленные листья капусты кладут фарш и завертывают их, придавая цилиндрическую форму. Голубцы кладут на смазанный жиром противень,

[1] Вес вареного мяса.
[2] Вес вареного риса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

заливают сметанным соусом и запекают до готовности.

Для приготовления фарша вареное мясо пропускают через мясорубку, добавляют готовый отварной рис, заправленный маслом, соль и все хорошо перемешивают.

По этой же рецептуре готовят голубцы ленивые.

304. Запеканка из капусты и отварного мяса

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	2200	1600
Говядина (лопатка)	1640	750[1]
Масло сливочное	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Молоко	300	300
Сыр	33	30
Крупа манная	15	15
Соль	25	25
Выход		3000
Сливочное масло	50	50
или сметана	50	50

Шинкованную капусту тушат в молоке почти до готовности, затем при помешивании засыпают манную крупу и продолжают тушить еще 5—10 *мин.* В конце тушения добавляют яйца. Половину капустной массы кладут на сковороду или противень, сверху укладывают вареное пропущенное через мясорубку и слегка обжаренное мясо, покрывают его оставшейся капустой, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Готовую запеканку нарезают на порции. Отпускают ее с маслом или сметаной.

305. Кабачки, баклажаны с говядиной и рисом

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка)	1640	750[1]
Кабачки	2650	1600
или баклажаны	1700	1600
Рис	330	900[1]
Сыр	33	30
Соль	30	30
Сливочное масло	100	100
Выход		3350/3000
Соус	1000	1000

Кабачки очищают от кожицы, разрезают поперек на куски длиной 4—5 *см*, удаляют часть мякоти с семенами так, чтобы они стали похожи на стаканчики, и отваривают в подсоленной воде до полуготовности. Баклажаны промывают, отрезают стебель, разрезают вдоль пополам и вынимают часть мякоти с семенами.

Подготовленные овощи наполняют фаршем, укладывают на смазанный противень, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Фарш готовят так же, как для голубцов (рецептура 303).

Отпускают кабачки или баклажаны со сметанным соусом.

306. Помидоры с говядиной и рисом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Говядина (лопатка)	1640	750[2]
Помидоры	1900	1600
Рис	330	900[1]
Сыр	33	30
Соль	30	30
Сливочное масло	100	100
Выход		3350/3000
Соус	1000	1000

Помидоры (среднего размера) промывают, срезают у них верхушки и удаляют наполовину сердцевину с семенами. Подготовленные помидоры наполняют фаршем, укладывают на смазанный жиром противень, посыпают сыром, сбрызгивают сливочным маслом и запекают в жарочном шкафу.

Фарш приготовляют так же, как для голубцов (рецептура 303).

Отпускают помидоры со сметанным соусом.

[1] Вес вареного риса.
[2] Вес вареного мяса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

307. Суфле из телятины

НА ДИЕТЫ № 2, 5

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Телятина	1776	750[1]
Рис	70	300[2]
Яйца	3 шт.	120
Соль	10	10
Сливочное масло . .	50	50
Сыр	33	30
Выход . .		1200/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50
Вариант 2-й		
Телятина	1183	500[1]
Рис	45	200[2]
Яйца	2 шт.	80
Сливочное масло . .	30	30
Соль	7	7
Сыр	22	20
Выход . .		800/700
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Вареную телятину нарезают на куски, соединяют с вязкой рисовой кашей, пропускают два раза через мясорубку с двумя решетками, добавляют яичные желтки, соль, масло и хорошо размешивают. Перед запеканием в массу в два приема вводят взбитые белки, аккуратно перемешивают ее снизу вверх. Подготовленную массу выкладывают в смазанные маслом формочки или порционные сковороды, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают суфле до готовности, не давая массе осесть, с гарниром и маслом.

Гарниры — картофель или овощное пюре.

308. Голубцы со свининой и рисом

НА ДИЕТЫ № 5, 9

	Брутто	Нетто
Свинина (лопатка)	1470	750[3]
Белокочанная капуста	2200	1600
Рис	150	370[1]
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2800/2500
Соус	1350	1250

Готовят и отпускают голубцы так же, как указано в рецептуре 303.

309. Кабачки, баклажаны со свининой и рисом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Свинина (лопатка)	1470	750[3]
Кабачки	2650	1600
или баклажаны	1700	1600
Рис	330	900[1]
Сыр	33	30
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		3350/3000
Соус	1000	1000

Готовят и отпускают кабачки так же, как указано в рецептуре 305.

Соусы. На диету № 2 — белый; на диеты № 5, 7, 10 — сметанный.

V 310. Помидоры со свининой и рисом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Свинина (лопатка) без сала	1470	750[3]
Помидоры	1900	1600
Рис	330	900[1]
Сыр	33	30
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		3350/3000

Готовят и отпускают помидоры так же, как указано в рецептуре 306.

[1] Вес вареной телятины
[2] Вес готовой каши.
[3] Вес вареного мяса.

[1] Вес вареного риса.
[2] Вес вареного мяса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

311. Суфле из кур

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Курица	2858	750[1]
Соль	10	10
Рис	70	300[2]
Яйца	3 шт.	120
Сливочное масло . .	50	50
Сыр	33	30
Выход . .		1200/1100
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Суфле из вареных кур приготовляют так же, как суфле из говядины (рецептура 266).

Гарнир — овощное пюре.

БЛЮДА ИЗ СУБПРОДУКТОВ

V 312. Говяжий язык отварной

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Говяжий язык . . .	1120	1120
Соль	10	10
Морковь	40	30
Петрушка	30	20
Репчатый лук . . .	40	30
Выход . .	—	750
Гарнир	1500	1500
Соус	500	500

Промытые свежие языки кладут в кастрюлю или котел, добавляют нарезанные коренья, лук, соль, заливают горячей водой и варят. Готовые горячие языки погружают на 5—10 *мин* в холодную воду и, не давая им остыть, снимают кожу и нарезают по два куска на порцию. Отпускают язык с гарниром и молочным соусом.

Гарниры. На диету № 1, 2, 5, 7, 10 — картофельное или овощное пюре, салат, огурцы, помидоры; на диеты № 8, 9 — зеленый салат, салат из капусты и др.

313. Мозги отварные

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Мозги	1150	1000
Соль	10	10
Морковь	40	30
Репчатый лук . . .	40	30
Петрушка	30	20
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	50	50
Выход . .	—	750

[1] Вес вареного мяса.
[2] Вес вареного риса.

Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	100	100

Мозги с неповрежденной оболочкой замачивают в холодной воде в течение 1—2 *ч* и удаляют с них пленку. Затем мозги укладывают в неглубокую посуду в один ряд, заливают холодной водой (1—1,5 *л* воды на 1 *кг* мозгов), добавляют соль, лимонную кислоту, очищенные и нарезанные морковь, лук, петрушку и нагревают на сильном огне. Когда вода закипит, посуду с мозгами отставляют на менее горячее место плиты и варят 25—30 *мин* при 90—95°. Хранят мозги в отваре. Готовые мозги делят на порции. Отпускают их с гарниром и маслом.

Гарниры. Картофельное пюре, овощное пюре и др. На диету № 8 — овощные гарниры.

314. Мозги в яйце жареные

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Мозги	1200	780[1]
Репчатый лук . . .	40	30
Морковь	40	30
Соль	10	10
Петрушка	30	20
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	50	50
Яйца	1,5 шт.	60
Пшеничная мука	40	40
Топленое масло . .	100	100
Выход . .		880/750
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Сваренные и охлажденные мозги (рецептура 313) нарезают ломтиками,

[1] Вес вареных мозгов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

панируют в муке, смачивают в яйце и обжаривают до образования румяной корочки. Отпускают их с гарниром и маслом.

Гарниры — жареные кабачки, помидоры, тушеные овощи, салат и др.

315. Сердце тушеное

НА ДИЕТУ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Сердце	1450	1320
Вес готового сердца . .	—	750
Топленое масло . .	100	100
Репчатый лук . . .	250	200
Соль	10	10
Помидоры	350	300
Вес соуса . .	—	750
Выход . .	—	1500
Гарнир	1500	1500
Зелень	55	40

Сердце отваривают до полуготовности, нарезают ломтиками, кладут в кастрюлю, добавляют пассерованный лук, помидоры, заливают кипятком и тушат до готовности. Отпускают сердце с гарниром и мелко нарезанной зеленью петрушки.

Гарниры — овощное или картофельное пюре и др.

316. Рубцы в соусе

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Рубцы	1430	1360
Морковь	40	30
Репчатый лук . . .	40	30
Петрушка	30	20
Соль	10	10
Вес вареных рубцов . .	—	750
Соус	800	800
Выход . .	—	1500
Гарнир	1500	1500

Зачищенные рубцы заливают холодной водой, солят, доводят до кипения и варят 4—5 *ч.* За 30 *мин* до окончания варки рекомендуется положить овощи. Вареные рубцы нарезают в виде лапши, соединяют с белым или сметанным соусом и тушат 25—30 *мин* при слабом кипении.

Отпускают рубцы с гарниром и соусом, в котором они тушились.

Гарниры — овощное пюре, салат, огурцы свежие и др.

317. Печенка говяжья по-строгановски

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Печенка говяжья	1150	1070
Соль	10	10
Топленое масло . .	100	100
Вес готовой печени	—	750
Соус	750	750
Выход . .	—	1500
Гарнир	1500	1500

Зачищенную от пленок говяжью печенку нарезают тонкими брусочками (как для беф-строганова), посыпают солью, обжаривают, заливают сметанным соусом и доводят до кипения. Отпускают печенку с гарниром и соусом, в котором она тушилась.

Гарниры. На диету № 2 — картофельное или овощное пюре, вермишель отварная; на диеты № 8, 9 — огурцы, помидоры, салат свежий и др.

318. Печенка жареная с луком

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Печенка говяжья	990	920
Соль	10	10
Пшеничная мука	40	40
Топленое масло . .	100	100
Вес готовой печенки . .		960/750
Репчатый лук . . .	500	420
Пшеничная мука	20	20
Топленое масло . .	30	30
Вес готового лука . . .	—	150
Выход . .	—	900
Гарнир	1500	1500

Зачищенную печенку нарезают мелкими ломтиками, посыпают солью, на-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

жируют в муке и жарят до готовности. Репчатый лук нарезают кольцами или полукольцами и обжаривают в масле.

Отпускают печенку с гарниром и жареным луком, который кладут на куски печенки.

Гарниры — жареные баклажаны или кабачки, салат из овощей.

319. Оладьи из говяжьей печенки

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Печенка говяжья	990	920
Соль	10	10
Пшеничный хлеб	200	200
Сливочное масло . .	100	100
Топленое масло . .	100	100
Выход . .		1050/900
Гарнир	1500	1500
Сливочное масло . .	50	50

Говяжью печенку, зачищенную от пленок, пропускают через мясорубку, соединяют с черствым хлебом, протертым через грохот, добавляют сливочное масло и разделывают в виде лепешек. Жарят оладьи перед отпуском на очень горячей сковороде. Отпускают их с гарниром и маслом.

Гарниры — каши вязкие, овощное пюре, вермишель или лапша отварные и др.

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

Характер химического состава овощей, разнообразие их видов, возможность использования для приготовления различных блюд обусловливают широкое применение овощей в диетическом питании. Большое значение имеют овощи как источники минеральных солей (калия, железа), витаминов и хорошо усваиваемых углеводов, а также растительной клетчатки, которая обеспечивает нормальную деятельность кишечника, способствует желчеотделению и выведению из организма излишков холестерина.

Благодаря содержанию солей калия при минимуме солей натрия овощи незаменимы при различных воспалительных заболеваниях, гипертонической болезни, болезнях сердца, сопровождающихся отеками. Солей калия особенно много в тыкве, кабачках, баклажанах. При болезни печени, атеросклерозе полезны блюда из свеклы, при расстройствах кишечника и атеросклерозе — блюда из кукурузы.

Поскольку овощи почти не содержат жиров и в них много воды, калорийность их небольшая. Однако они создают чувство насыщенности. Это позволяет широко использовать овощи при ожирении и в тех случаях, когда нежелательно излишнее отложение жира. С другой стороны, овощи хорошо сочетаются с такими продуктами, как мясо, рыба, крупы, молоко, творог, яйца, что позволяет придать блюдам из них, в случае необходимости, достаточную калорийность.

Многие овощи — салат, белокочанная капуста, репа, редис, редька, морковь и другие — употребляют в сыром виде. В этом случае в них полностью сохраняются витамины и минеральные вещества. При использовании овощей в сыром виде необходимо уделять особое внимание их очистке и промыванию. Салат и другие овощи следует промывать в целом виде, быстро в большом количестве воды, меняя ее два-три раза. Каждый раз овощи из воды надо вынимать и перекладывать в дуршлаг, чтобы вода стекла. Необходимо помнить, что витамин С, минеральные вещества легко растворяются в воде, поэтому овощи нельзя надолго оставлять в ней; промывать их следует небольшими порциями.

Из тепловых способов обработки овощей предпочтительна варка на пару, припускание в собственном соку или с небольшим количеством воды, жира и тушение. Варка овощей в большом количестве воды ведет к переходу в нее ценных питательных веществ. Поэтому отвар следует использовать для приготовления супов и соусов.

Для лучшего сохранения витамина С овощи следует опускать в кипящую воду и варить в закрытой посуде; для сохранения минеральных солей воду подсаливают. Продолжительная варка овощей также ведет к большому разрушению витамина С, потере минеральных солей, ухудшению их вкуса и внешнего вида.

Для ускорения варки бобовых в воду иногда добавляют соду. Однако это вредный прием, так как сода способствует быстрому разрушению витаминов С и В.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

√ 320. Картофель отварной

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	3440	2580
Соль	20	20
Выход вареного картофеля		2500
Масло сливочное . .	15	15
или подсолнечное	15	15
или оливковое . .	15	15
или сметана . . .	200	200
Зелень петрушки или укропа . . .	55	40

Однородные по величине, а по возможности и по форме, клубни очищенного картофеля укладывают в посуду слоем не более 50 *см*, чтобы при варке они сохранили свою форму, заливают горячей водой так, чтобы она покрыла картофель не более чем на 1 *см*, солят (10 *г* соли на 1 *л* воды), посуду закрывают крышкой, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности. Когда картофель сварится, воду сливают (используют ее для приготовления первых блюд), а картофель подсушивают, для чего посуду с ним держат 5—7 *мин* на не очень горячем участке плиты.

Варить картофель следует небольшими партиями по мере спроса. При продолжительном хранении в горячем состоянии у картофеля изменяется цвет, ухудшается его вкус и понижается пищевая ценность.

Картофель некоторых сортов сильно разваривается и пропитывается водой, что понижает его пищевую ценность. Поэтому при варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 *мин* от момента закипания. Затем посуду плотно закрывают крышкой и продолжают доваривание без воды — паром. В предприятиях, где имеются соответствующие условия, варку картофеля рекомендуется производить в пароварочных шкафах или другой аналогичной аппаратуре.

При отпуске картофель поливают маслом или сметаной и посыпают зеленью. На диеты № 7 и 10 картофель варят без соли.

√ 321. Картофель в молоке

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2400	1800
Молоко	790	750
Масло сливочное . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	100	100
Зелень петрушки или укропа . . .	55	40

Сырой очищенный картофель нарезают крупными кубиками и погружают на 3—5 *мин* в кипящую воду. Затем воду сливают, а картофель заливают горячим молоком, солят и варят до готовности. В готовый картофель добавляют масло, при осторожном перемешивании доводят до кипения и следят, чтобы он не пригорел.

При отпуске на картофель кладут кусочек сливочного масла и посыпают зеленью. На диеты № 7 и 10 картофель готовят с ограниченным количеством соли.

322. Картофель в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель зрелый или картофель молодой	2400 2380	1800 1900
Соус молочный . .	800	800
Соль	10	10
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	100	100
Зелень	55	40

Картофель, нарезанный дольками или кубиками, варят в подсоленной воде до готовности, затем воду сливают, заливают картофель горячим молочным соусом (рецептура), слегка перемешивают и доводят до кипения, следя при этом, чтобы картофель не пригорел.

При отпуске на картофель кладут кусочек масла и посыпают зеленью. На диету № 5 картофель, заправленный молочным соусом, можно уложить

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ную смазанную маслом сковороду, посыпать тертым сыром (5 г) и запечь. На диеты № 7, 10 картофель готовят с ограниченным количеством соли.

323. Картофель молодой в сметанном соусе

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель молодой	2380	1900
Соус сметанный . .	800	800
Соль	10	10
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50
Зелень	55	40

Некрупный, одного размера молодой картофель очищают и варят целиком до готовности. Затем отвар сливают, заливают картофель горячим сметанным соусом и дают вскипеть.

При отпуске на картофель кладут кусочек масла и посыпают укропом. Картофель можно отпускать с маслом (10—15 г на порцию), без соуса. На диеты № 7 и 10 его варят с ограниченным количеством соли.

324. Картофельное пюре

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2960	2220
Молоко	400	380
Масло сливочное . .	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50
или оливковое	50	50

Вареный горячий картофель (рецептура 320) протирают через протирочную машину или сито или пропускают через мясорубку. Температура протирасмого картофеля должна быть не ниже 80°, в противном случае картофельное пюре будет тягучим, что резко ухудшает его вкус и внешний вид. В горячую картофельную массу вливают растопленное масло и, непрерывно перемешивая, добавляют в два-три приема горячее кипяченое молоко.

При отпуске поверхность пюре подравнивают ложкой; сверху кладут кусочек сливочного масла или поливают оливковым маслом. На диеты № 7 и 10 пюре готовят с ограниченным количеством соли.

325. Картофельное пюре с морковью

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2182	1636
Морковь	563	450
Молоко	454	432
Масло сливочное . .	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50

Очищенную и промытую морковь нарезают дольками, кладут в посуду, добавляют кипяченое горячее молоко (75 г) и припускают до готовности. Вареный картофель (рецептура 320) и припущенную морковь протирают или пропускают через мясорубку; в дальнейшем поступают так, как указано в рецептуре 324.

На диеты № 7, 10 пюре готовят с ограниченным количеством соли.

326. Картофельное пюре с яйцом

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Картофель	2960	2220
Молоко	400	380
Масло сливочное . .	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2500
Яйца	10 шт.	400
Масло сливочное . .	50	50

Готовят картофельное пюре (рецептура 324).

Яйца варят в мешочек, очищают и хранят в теплой кипяченой воде на мармите. При отпуске пюре выравнивают ложечкой, сверху кладут яйцо и поливают маслом.

327. Картофельный пудинг с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2000	1500
Творог	758	750

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Яйца	2,5 шт.	100
Молоко	300	285
Масло сливочное . .	100	100
Мука пшеничная	50	50
Сыр голландский	54	50
Сухари пшеничные	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2500
Сметана	200	200

Картофель варят (рецептура 320), протирают, слегка охлаждают, соединяют с протертым творогом, мукой, добавляют кипяченое молоко, яичные желтки, растопленное масло (50% нормы) и яичные белки, взбитые в густую пену. Массу хорошо вымешивают, кладут в формочку или на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают пудинг со сметаной. На диеты № 7 и 10 пудинг готовят с ограниченным количеством соли.

√ 328. Картофельные котлеты

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	3370	2530
Яйца	2,5 шт.	100
Мука пшеничная	100	100
Сухари или мука пшеничная . . .	100	100
Масло топленое . .	150	150
Соль	15	15
Выход . .		2800/2500
Сметана	200	200

Горячий вареный картофель (рецептура 320) протирают, добавляют масло, муку, сырые яйца и быстро вымешивают. Из полученной несостывшей массы формуют котлеты, панируя их в сухарях или в муке, жарят на масле.

Отпускают котлеты со сметаной. На диеты № 2, 5 котлеты панируют в муке, кладут на смазанный маслом противень, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. На диеты № 7 и 10 котлеты готовят с ограниченным количеством соли.

329. Картофельные котлеты с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2340	1755
Творог	758	750
Яйца	2,5 шт.	100
Пшеничная мука	100	100
Сухари или пшеничная мука . . .	100	100
Топленое масло . .	150	150
Соль	15	15
Выход . .		2800/2500
Сметана	200	200

Массу из картофеля, творога, муки, яиц и масла готовят так же, как для пудинга (рецептура 327). Котлеты (по 2—3 шт. на порцию) формуют, обваливают в сухарях и жарят.

Отпускают котлеты со сметаной. На диеты № 2, 5 котлеты запекают (рецептура 327). На диеты № 7 и 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

330. Картофельные зразы с овощами

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2750	2060
Морковь	250	200
Белокочанная капуста	250	200
или цветная капуста (2-го сорта)	360	180
Сливочное масло . .	50	50
Салат	35	25
Зелень	55	40
Пшеничная мука	100	100
Яйца	5 шт.	200
Молоко	300	300
Топленое масло . .	150	150
Соль	15	15
Выход . .		2500
Сметана	200	200

Морковь, капусту и салат мелко шинкуют и припускают с добавлением кипяченого молока и масла. В горячие овощи кладут измельченную зелень петрушки или укропа, яйца (50% нормы) и перемешивают.

Картофельную массу (рецептура 324) разделывают на лепешки (по две на

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

верхнюю), на середину которых кладут фарш, края лепешек соединяют, обваливают изделия в муке, придавая им овальную форму, и жарят.

Отпускают зразы со сметаной. На диету № 2, 5 зразы запекают в жарочном шкафу (рецептура 327). На диеты № 7, 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

331. Картофельная ватрушка с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2480	1850
Творог	808	800
Яйца	3 1/3 шт.	133
Пшеничная мука	100	100
Сахар-песок	50	50
Сливочное масло . .	100	100
Соль	15	15
Сметана	50	50
Выход . .		2950/2500
Сметана	200	200

Творог протирают, соединяют с сахаром, частью яиц, масла, вымешивают и разделывают на шарики. Картофельную массу (рецептура 324) также разделывают на шарики (по две на порцию), укладывают на сковороду, смазанную маслом, в середине каждого картофельного шарика делают углубление, в которое кладут творожный шарик, и, слегка приплюснув, смазывают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают ватрушки со сметаной. На диеты № 7 и 10 ватрушки готовят с ограниченным количеством соли.

332. Картофельное суфле с морковью

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2060	1545
Морковь	625	500
Молоко	150	150
Яйца	6 шт.	240
Масло сливочное . .	100	100
Соус молочный . . .	400	400
Соль	15	15
Сухари пшеничные	50	50
Выход . .		2800/2500
Сметана	200	200

Вареный горячий картофель и морковь, припущенную с кипяченым молоком и маслом (50% нормы), протирают и смешивают с густым молочным соусом (рецептура 674), яичными желтками и взбитыми в густую пену белками. Массу выкладывают в смазанные маслом формочки, поверхность разравнивают и варят суфле в пароварочной коробке на пару.

Отпускают суфле со сметаной. На диеты № 5, 7, 10 суфле можно запекать. На диеты № 7 и 10 его готовят с ограниченным количеством соли

333. Зразы картофельные с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2060	1545
Мука пшеничная .	250	250
Яйца	5 шт.	200
Масло сливочное . .	150	150
Творог нежирный	505	500
Соль	10	10
Выход . .		2500/2250
Сметана	200	200

Вареный горячий картофель (рецептура 320) пропускают через мясорубку или протирают, добавляют в него 150 г муки, 50 г масла, яйца (50% нормы) и перемешивают. Творог также пропускают через мясорубку и смешивают с оставшимися яйцами. Из картофельной массы и творога формуют зразы, панируют их в муке и обжаривают.

Отпускают зразы со сметаной. На диету № 5 их запекают. Для этого на смазанный маслом противень кладут зразы, поливают сметаной (5 г), сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу. На диеты № 7 и 10 зразы готовят с ограниченным количеством соли.

334. Картофельное пюре запеченное

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофельное пюре	2500	2500
Яйцо	1 1/4 шт.	50
Сметана	100	100

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Масло сливочное . .	30	30
Сухари пшеничные	50	50
Выход . .		2400
Масло сливочное . .	70	70

Готовое картофельное пюре (рецептура 324) выкладывают на порционные сковороды, смазанные маслом и посыпанные сухарями, поверхность разравнивают, заливают смесью яйца со сметаной и запекают.

При отпуске поливают маслом. На диеты № 7, 10 пюре готовят с ограниченным количеством соли.

335. Картофельные оладьи

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2667	2000
Пшеничная мука . .	200	200
Яйца	5 шт.	200
Сметана	200	200
Соль	15	15
Растительное масло	100	100
Выход . .		2000
Сметана	200	200

Очищенный сырой картофель натирают на терке, соединяют с мукой, яичными желтками, сметаной, взбитыми белками и, слегка вымешав, выкладывают ложкой по четыре-пять оладий на хорошо разогретую сковороду с маслом и жарят.

Отпускают оладьи со сметаной. На диеты № 7, 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

336. Картофельные оладьи с сыром

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2750	2060
Пшеничная мука	200	200
Молоко	500	500
Яйца	5 шт.	200
Топленое масло . .	200	200
Сыр	109	100
Соль	15	15
Выход . .		2500
Сметана	200	200

Вареный протертый картофель смешивают с мукой, яичными желтками, натертым сыром, молоком, растопленным маслом; затем осторожно вводят взбитые белки. На разогретую сковороду с маслом выкладывают ложкой по четыре-пять оладий и жарят.

Отпускают оладьи со сметаной. На диеты № 7, 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

337. Рулет картофельный с морковью и творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	2200	1650
Яйца	2,5 шт.	100
Мука пшеничная	50	50
Масло сливочное . .	50	50
Сметана	50	50
Фарш	500	500
Сухари пшеничные	30	30
Соль	10	10
Выход . .		2100
На фарш:		
Морковь	408	326
Творог	152	150
Яйца	1½ шт.	60
Мука пшеничная	5	5
Сахар	20	20
Масло сливочное . .	20	20
Соль	5	5
Выход фарша . .		500
Масло сливочное . .	100	100
или сметана . . .	200	200

Картофельную массу приготовляют так же, как для картофельных котлет (рецептура 328), и выкладывают ее ровным слоем на смоченное водой полотенце. На середину массы кладут фарш и придают ей форму рулета, который с салфетки перекладывают швом вниз на смазанный маслом противень. Рулет смазывают сметаной, смешанной с яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом, делают вдоль несколько проколов и запекают. Для фарша морковь шинкуют и припускают с добавлением масла и сахара (50% нормы). Остывшую готовую морковь смешивают с творогом и пропускают через мясорубку. В полученную массу добавляют сырые яйца, пшеничную муку, соль и оставшуюся часть сахара. Готовый рулет режут на порции.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Отпускают рулет с маслом или сметаной. На диеты № 7 и 10 его готовят с ограниченным количеством соли.

338. Картофель печеный (в кожуре)

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	3130	3130
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	150	150

Хорошо промытые, целые, одинаковые по размеру клубни столового картофеля обтирают, завертывают в фольгу или пергамент, укладывают на сковороду или противень, посыпают солью и пекут до готовности в жарочном шкафу.

Отпускают его в кожуре, горячим, сразу после запекания. Отдельно подают кусочек сливочного масла.

339. Запеканка картофельная с пшеном и морковью

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофельное пюре	1700	1700
Пшено	150	150
Морковь	500	400
Вода	270	270
Яйца	5 шт.	200
Масло сливочное . .	100	100
Сметана	50	50
Сухари пшеничные	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50
или сметана . . .	200	200

Пшено перебирают, хорошо промывают, всыпают в кипящую воду и проваривают 8—10 *мин* до полуготовности; затем воду сливают. Очищенную морковь отваривают и мелко нарезают кубиками или пропускают через мясорубку. В горячее картофельное пюре (рецептура 324) добавляют подготовленное пшено, морковь, яйца, масло, соль, все равномерно размешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность разравнивают, заливают сметаной, взбитой с яйцами, и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку с маслом или сметаной. На диеты № 7, 10 ее готовят с ограниченным количеством соли.

БЛЮДА ИЗ КАПУСТЫ

340. Капуста отварная

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	2445	1956
или савойская . .	2507	1956
Соль	15	15
Выход . .		1800
Масло сливочное . .	150	150
Сухари пшеничные	50	50

Подготовленный кочан разрезают вдоль на куски (по два-три на порцию), кладут в подсоленную горячую воду и варят. Готовую капусту откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода.

При отпуске капусту посыпают толчеными подсушенными сухарями и поливают маслом. На диеты № 7, 8, 10 капусту отваривают с ограниченным количеством соли.

341. Капуста, тушенная в молоке

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная капуста	2375	1900
Молоко	150	150
Сливочное масло . .	50	50
Яйца	2,5 шт.	100
Соус	300	300
Соль	15	15
Выход . .		2000
Сливочное масло . .	50	50
Зелень	55	40

Капусту тонко шинкуют или не очень мелко рубят и тушат с молоком и сливочным маслом. В готовую капусту добавляют молочный или сметанный соус, крутые рубленые яйца, перемешивают и доводят ее до кипения.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

При отпуске на капусту кладут кусочек масла и посыпают зеленью петрушки или укропа. На диеты № 7, 8, 10 капусту готовят с ограниченным количеством соли. На диету № 5 — без яиц. На диету № 2 капуста должна быть протертая или мелко измельченная.

342. Капуста, тушенная с творогом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	2062	1650
Масло сливочное	150	150
Сахар	50	50
Вода	200	200
Творог	1011	1000
Соль	15	15
Выход		2500
Сметана	150	150
Зелень	54	40

Капусту тонко шинкуют, складывают в посуду слоем не более 15 *см*, добавляют горячую воду, разогретое масло и тушат до готовности. Перед окончанием тушения в нее вводят сахар, соль, протертый или пропущенный через мясорубку жирный творог. Затем все тщательно размешивают и доводят до кипения, но не кипятят, так как творог от чрезмерного кипячения и длительного хранения в горячей капусте теряет эластичность и делается крупчатым, что ухудшает внешний вид блюда. Чтобы избежать этого, творог следует смешивать с капустой небольшими порциями по мере ее спроса.

При отпуске капусту поливают сметаной и посыпают зеленью. На диеты № 8, 9 сахар заменяют сорбитом или ксилитом.

343. Капуста, тушенная с тмином

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	3125	2500
Мука пшеничная	40	40
Масло топленое	125	125
Лук репчатый	160	135
Кислота лимонная (3%-ная)	50	50
Тмин	5	5
Ксилит или сорбит	30	30
Бульон мясной	500	500
Соль	25	25
Выход		2500
Яйца	1½ шт.	50
Зелень	54	50

Зачищенную и промытую капусту тонко шинкуют, кладут в посуду слоем не более 15 *см*, заливают горячей водой, быстро доводят до кипения и при слабом кипении варят до полуготовности. Затем сливают воду, добавляют в капусту тмин, часть масла и тушат при периодическом помешивании до готовности. Перед окончанием тушения в капусту вводят, при размешивании, подсушенную, просеянную и разведенную остывшим бульоном пшеничную муку, пассерованный лук, лимонную кислоту, соль, сорбит или ксилит.

При отпуске капусту поливают маслом и посыпают измельченными яйцом и зеленью.

Отпускают капусту как самостоятельное блюдо или в качестве гарнира.

344. Капуста жареная

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная ранняя	2787	2230
или брюссельская обрезная	3700	2400
Масло сливочное	100	100
Соль	15	15
Выход		1750
Сухари	50	50
Зелень	55	40
Масло сливочное	50	50

Зачищенный кочан ранней капусты с кочерыжкой разрезают вдоль на три-четыре части и варят до полуготовности. Кочешки брюссельской капусты зачищают от вялых и испорченных листьев и варят в бурно кипящей воде до готовности. Затем капусту откидывают, слегка обсушивают и жарят на масле.

При отпуске капусту поливают маслом и посыпают зеленью. На диеты № 7, 10 капусту посыпают подсушенными толчеными сухарями. На диеты № 7, 8, 10 ее готовят с ограниченным количеством соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

345. Шницель капустный

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная ранняя . . .	3000	2400
Пшеничная мука	100	100
Молоко	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Топленое масло . .	150	150
Соль	15	15
Выход . .		2000
Сметана	200	200

Кочан после удаления кочерыжки варят, слегка охлаждают и разбирают на листья. Утолщенные стебли отбивают тяпкой или срезают. Подготовленные листья складывают, отжимают излишнюю влагу, придают изделию овальную форму шницеля, обмакивают в тесто, приготовленное из муки, молока и яиц, и жарят.

Отпускают шницель со сметаной или маслом. На диеты № 7, 8, 10 шницель готовят с ограниченным количеством соли.

346. Оладьи капустные

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	2375	1900
Молоко	500	500
Топленое масло . .	150	150
Манная крупа . . .	150	150
Яйца	5 шт.	200
Соль	15	15
Выход . .		2000
Сметана	200	200

Капусту мелко рубят и тушат с кипяченым молоком и маслом. Когда она станет мягкой, добавляют манную крупу, перемешивают и варят до загустения. Затем массе дают немного остыть и осторожно смешивают с желтками и взбитыми белками. Массу набирают ложкой, кладут на хорошо разогретую сковородку с маслом (по четыре-пять оладий на порцию) и жарят.

Отпускают оладьи со сметаной. На диеты № 7, 8, 10 оладьи готовят с ограниченным количеством соли. На диету № 2 капуста должна быть протертая или тщательно измельченная.

347. Котлеты капустные

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	2130	1700
Молоко	350	350
Масло сливочное . .	50	50
Крупа манная . . .	200	200
Яйца	2½ шт.	100
Мука пшеничная или сухари . . .	100	100
Масло топленое . .	100	100
Соль	15	15
Выход . .		1500
Сметана	200	200

Нашинкованную капусту тушат с молоком и маслом до готовности, добавляют манную крупу, перемешивают и, помешивая, прогревают в течение 12—15 *мин*. Капустную массу немного охлаждают, кладут яйца, перемешивают, разделывают котлеты (по две-три на порцию), обваливают их в сухарях и жарят.

Отпускают котлеты со сметаной. На диеты № 2, 5 котлеты панируют в муке, смазывают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают на смазанном маслом противне или на порционных сковородах. На диету № 2 капусту для котлет мелко рубят. На диеты № 7, 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

348. Котлеты капустные с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	1500	1200
Яблоки	570	400
Молоко	300	300
Масло сливочное . .	80	80
Крупа манная . . .	150	150
Яйца	5 шт.	200
Мука пшеничная или сухари . . .	100	100
Масло топленое . .	100	100
Соль	15	15
Выход . .		1500
Сметана	200	200

Яблоки очищают от кожицы и семенных коробок, нарезают соломкой и при-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

пускают с добавлением небольшого количества масла. Припущенные яблоки смешивают с готовой капустой. Порядок приготовления капусты для котлет, их формовка и тепловая обработка приведены в рецептуре 347.

На диеты № 7, 8, 10 котлеты готовят с ограниченным количеством соли.

√ 349. Голубцы с овощами и рисом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	2173	1740
Морковь	735	400
Коренья белые	140	100
или тыква, кабачки	150	120
Лук репчатый	120	100
Яйца	2,5 шт.	100
Масло сливочное	100	100
Рис	200	500
Зелень	55	40
Соль	15	15
Вес фарша		1200
Соус сметанный	900	900
Выход		3800/3000

Лук мелко рубят, ошпаривают кипятком и тушат 15—20 *мин* с маслом, добавив нарезанные кубиками морковь, белые коренья, кабачки или тыкву. Тушеные овощи смешивают с рассыпчатым вареным рисом, яйцами и используют как фарш.

Кочаны капусты после удаления кочерыжки варят до полуготовности. Затем, слегка охладив, разбирают их на листья, срезают с них утолщенные стебли или отбивают тяпкой.

На капустные листья кладут фарш и свертывают их в виде квадратов или колбасок. Сформованные изделия кладут на смазанный маслом противень, сбрызгивают маслом и запекают в течение 10—15 *мин* в жарочном шкафу. После этого изделия заливают соусом (рецептура 681) и продолжают запекать еще примерно 30—40 *мин*.

Отпускают голубцы вместе с соусом, посыпав зеленью. На диеты № 7, 10 голубцы готовят с ограниченным количеством соли.

350. Голубцы с фруктами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	2173	1740
Яблоки	1071	750
Курага	300	300
Изюм	200	200
Сахар	100	100
Сметана	100	100
Масло сливочное	50	50
Мука пшеничная	40	40
Корица	0,5	0,5
Соль	15	15
Выход		2500
Сметана	200	200
или соус сметанный (рецептура 690)	500	500

Промытую курагу и очищенные от кожицы и семенных коробок яблоки шинкуют и перемешивают с промытым изюмом, сахаром и корицей. Формуют голубцы так же, как указано в рецептуре 349. Подготовленные голубцы укладывают на смазанную маслом сковороду или противень, поверхность смазывают сметаной (10 *г*), смешанной с мукой, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают голубцы со сметаной или поливают сметанным соусом. На диеты № 7 и 10 голубцы готовят с ограниченным количеством соли.

351. Капуста цветная отварная

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста цветная (1-го сорта)	4630	2780
Соль	15	15
Выход		2500
Масло сливочное	150	150
Сухари пшеничные	100	100

Подготовленную капусту для удаления капустных гусениц заливают подсоленной холодной водой и оставляют в ней на 20—30 *мин*. Затем капусту промывают, кладут в кипящую, слегка подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят при слабом кипении до готовности.

До отпуска готовую капусту хранят в горячем отваре, но не более часа,

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

но вок при длительном хранении она приобретает неестественный светло-коричневый цвет и резко понижаются ее вкусовые качества. Длительно капусту хранят в охлажденном отваре и разогревают по мере спроса.

При отпуске горячую капусту кладут на подогретую тарелку и украшают зеленью. Разогретое масло, смешанное с подсушенными сухарями, подают отдельно или поливают им капусту.

На диеты № 1, 5, 8, 9 капусту при отпуске поливают маслом без сухарей. На диеты № 7, 8, 10 ее варят с ограниченным количеством соли.

352. Капуста цветная, запеченная в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста цветная (1-го сорта) . . .	2970	1780
Соус молочный . .	1300	1300
Сыр голландский	54	50
Масло сливочное . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50

Капусту варят так же, как указано в рецептуре 351. Готовую капусту вынимают из отвара, дают стечь воде, укладывают на сковороду, смазанную маслом и политую слегка соусом, заливают горячим молочным соусом (рецептура 673), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске поливают маслом. На диеты № 7, 8, 10 капусту готовят с ограниченным количеством соли.

353. Капуста цветная в белковом омлете

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	3000	1500
Яичные белки . . .	20 шт.	560
Молоко	500	500
Масло сливочное . .	50	50
Сыр голландский	54	50
Соль	10	10
Выход . .		2300
Масло сливочное . .	50	50
Зелень	55	40

Цветную капусту разбирают на мелкие кочешки, варят (рецептура 351), слегка подсушивают, кладут на порционную смазанную маслом сковороду, заливают белками, смешанными с молоком, посыпают тертым сыром, сбрызгивают разогретым маслом и запекают.

При отпуске посыпают зеленью и поливают маслом. На диеты № 7, 8, 10 капусту готовят с ограниченным количеством соли.

354. Пюре из цветной капусты

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	3340	1670
Картофель	840	630
Молоко	350	330
Масло сливочное . .	100	100
Соль	10	10
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50

Мелкие кочешки цветной капусты варят (рецептура 351), слегка подсушивают и пропускают через мясорубку или протирочную машину вместе с отварным горячим картофелем (рецептура 320). В массу добавляют масло, горячее молоко и хорошо промешивают.

При отпуске на пюре кладут кусочек масла. На диеты № 7 и 10 пюре готовят с ограниченным количеством соли.

355. Пудинг из цветной капусты

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	3000	1500
Рис	150	375
Молоко	500	500
Яйца	5 шт.	200
Масло сливочное . .	100	100
Сыр голландский	54	50
Сухари пшеничные	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2400
Масло сливочное . .	50	50

Верхнюю часть сваренного и подсушенного кочана цветной капусты мелко шинкуют (примерно $^1/_3$ кочана),

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

остальную пропускают через мясорубку или протирочную машину. Яйца смешивают с молоком, соединяют с капустой, добавляют растопленное масло (50% нормы), рассыпчатую рисовую кашу, все тщательно перемешивают, кладут в формочку или сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске пудинг поливают маслом. На диету № 1 пудинг готовят без сыра и варят на пару в пароварочной коробке; при этом формочку сухарями не посыпают. На диеты № 7 и 10 пудинг готовят с ограниченным количеством соли.

356. Суфле из цветной капусты паровое

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	3200	1600
Молоко	350	330
Крупа манная . . .	150	150
Яйца	5 шт.	200
Масло сливочное . .	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2100
Масло сливочное . .	70	70

Цветную капусту варят (рецептура 351), подсушивают и протирают или пропускают через мясорубку. В полученное пюре добавляют манную крупу. Кипяченое молоко, яичные желтки, растопленное масло, взбитые в густую пену яичные белки, осторожно перемешивают, выкладывают в смазанную маслом формочку и варят на пару в пароварочной коробке до готовности.

При отпуске суфле поливают маслом. На диеты № 7 и 10 его готовят с ограниченным количеством соли.

357. Краснокочанная капуста, тушенная с яблоками

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Краснокочанная капуста	1765	1500
Яблоки	1071	750
Сахар-песок	50	50
Сливочное масло . .	50	50
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	50	50
Пшеничная мука	15	15
Соль	15	15
Выход . .		2000
Сливочное масло . .	50	50

Кочан капусты шинкуют соломкой, сбрызгивают лимонной кислотой, перемешивают и тушат с маслом и небольшим количеством воды до полуготовности. Затем добавляют крупно нашинкованные яблоки, очищенные от кожицы и сердцевины, подсушенную муку, сахар и продолжают тушение еще 15—20 *мин.*

В тушеную капусту с яблоками можно добавить изюм (5—10 *г*). Яблоки допускается заменять урюком или черносливом (30—40 *г*). Масло можно заменять сметаной (30—40 *г*).

При отпуске на капусту кладут кусочек масла. На диеты № 7, 8, 10 капусту готовят с ограниченным количеством соли. На диеты № 8, 9 — без сахара, заменяя его сорбитом или ксилитом.

358. Капуста брюссельская отварная

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста брюссельская обрезная . .	3620	2350
Соль	15	15
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	150	150

Капусту зачищают от вялых и испорченных листьев, моют и варят в сильно кипящей, слегка подсоленной воде. Готовую капусту откидывают на дуршлаг, чтобы стекла вода.

При отпуске капусту поливают маслом. На диеты № 7, 8 и 10 капусту варят с ограниченным количеством соли.

359. Брюссельская или савойская капуста запеченная

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста брюссельская обрезная . .	3620	2350
или савойская . .	2780	2170
Масло сливочное . .	50	50

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соус молочный или сметанный	600	600
Сыр голландский	54	50
Соль	10	10
Выход . .		2250
Масло сливочное . .	50	50
Зелень	55	40

Брюссельскую капусту варят (рецептура 358). Кочаны савойской капусты освобождают от кочерыжек, грубых и испорченных листьев, моют, нарезают на куски, закладывают в кипящую подсоленную воду, быстро доводят до кипения и варят до готовности при слабом кипении.

Вареные кочешки брюссельской капусты или куски савойской слегка подсушивают от излишней влаги, заправляют молочным или сметанным горячим соусом (рецептура 673, 681), доводят до кипения и выкладывают на смазанные маслом порционные сковороды, посыпают тертым сыром или сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске капусту поливают маслом и посыпают зеленью.

360. Кольраби в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кольраби	2880	1875
Масло сливочное . .	50	50
Соус молочный .	500	500
Соль	10	10
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	50	50
Зелень	55	40

Кольраби (молодую) очищают от кожицы, промывают, нарезают мелкими брусочками или кубиками и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла и соли. В готовую кольраби добавляют молочный соус (рецептура 674) и доводят до кипения.

При отпуске на кольраби кладут кусочек сливочного масла и посыпают зеленью. На диеты № 7, 8 и 10 кольраби готовят с ограниченным количеством соли.

361. Кольраби в масле

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кольраби	3660	2380
Молоко	400	380
Масло сливочное . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	100	100
Зелень	55	40

Кольраби обрабатывают и нарезают так же, как указано в рецептуре 360. Подготовленную кольраби припускают с добавлением горячего кипяченого молока, масла и соли.

При отпуске на кольраби кладут кусочек масла и посыпают зеленью. На диеты № 7, 8, 10 кольраби готовят с ограниченным количеством соли.

362. Кольраби, тушенная в сметане с помидорами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кольраби	2880	1875
Масло сливочное	100	100
Соус сметанный . .	500	500
Помидоры	470	400
Соль	10	10
Выход . .		2250
Масло сливочное	50	50
Зелень	55	40

Кольраби готовят так же, как указано в рецептуре 360. Помидоры ошпаривают горячей водой, удаляют с них кожицу, разрезают пополам и обжаривают на масле.

При отпуске на кольраби кладут помидоры, поливают маслом и посыпают зеленью. На диету № 5 помидоры не обжаривают, а запекают. На диеты № 7, 8, 10 кольраби готовят с ограниченным количеством соли.

363. Кольраби, тушенная с грибами

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Кольраби	2310	1500
Грибы свежие . . .	990	750
Помидоры	588	500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Растительное или топленое масло	100	100
Сметана	200	200
Репчатый лук . . .	476	400
Соль	15	15
Выход . .		2200
Зелень	55	40

Очищенную кольраби нарезают брусочками, жарят и тушат со сметаной до готовности. Свежие грибы очищают, моют в теплой воде, ошпаривают кипятком, подсушивают, шинкуют и жарят. К грибам добавляют помидоры, нарезанные дольками, и жарят еще 5—7 *мин*. Затем грибы соединяют с тушеной кольраби, мелко нарезанным пассерованным луком, перемешивают и тушат еще 3—5 *мин*.

При отпуске кольраби посыпают зеленью петрушки или укропа. На диету № 8 кольраби готовят с ограниченным количеством соли.

364. Кольраби, жаренная с яблоками

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кольраби	2620	1700
Яблоки	1430	1000
Топленое масло . .	100	100
Соль	15	15
Выход . .		1800
Сметана	200	200
Зелень	55	40

Кольраби очищают, варят до полуготовности, слегка охлаждают, нарезают брусочками и жарят. Яблоки очищают, нарезают дольками, добавляют их к кольраби и продолжают жарить до готовности яблок.

При отпуске кольраби посыпают зеленью петрушки или укропа; отдельно подают сметану. На диеты № 7, 8, 10 кольраби готовят с ограниченным количеством соли.

365. Пудинг из кольраби и яблок

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кольраби	1540	1000
Яблоки	1071	750
Манная крупа . . .	100	100
Молоко	400	400
Сливочное масло	100	100
Сахар-песок	100	100
Сухари пшеничные	50	50
Яйца	3 шт.	120
Корица толченая	0,5	0,5
Соль	15	15
Выход . .		2200
Сметана	200	200

Очищенную и промытую кольраби шинкуют тонкой соломкой, тушат с молоком и маслом (50% нормы) до полуготовности, добавляют нашинкованные яблоки, сахар и корицу и тушат еще 7—10 *мин*. Затем всыпают манную крупу, дают ей впитать жидкость и набухнуть, после чего осторожно смешивают с желтками и белками, взбитыми в густую пену. Массу выкладывают в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают пудинг со сметаной. На диеты № 7, 8, 10 его готовят с ограниченным количеством соли. На диеты № 8, 9 сахар заменяют ксилитом или сорбитом.

БЛЮДА ИЗ МОРКОВИ

366. Морковь в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	2250	1800
Сливочное масло	50	50
Сахар-песок	50	50
Соус	500	500
Соль	15	15
Выход . .		2200
Сливочное масло	50	50

Морковь нарезают небольшими брусочками или кубиками и тушат с водой и маслом. В готовую морковь добавляют молочный соус (рецептура 674), соль, сахар и кипятят.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

При отпуске на морковь кладут кусочек масла. На диеты № 7, 10 морковь готовят с ограниченным количеством соли.

367. Морковь, тушенная с медом и черносливом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	2250	1800
Чернослив	535	400
или урюк	400	400
Сливочное масло	50	50
Мед	300	300
Выход		2400
Масло сливочное	50	50

Морковь нарезают небольшими дольками или брусочками и тушат с добавлением воды и масла до полуготовности. Затем кладут слегка набухший в холодной воде чернослив или урюк (без косточек), мед и тушат до готовности.

При отпуске на морковь кладут кусочек масла.

368. Пюре морковное

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	2250	1800
Масло сливочное	50	50
Сахар	30	30
Соус молочный	400	400
Соль	10	10
Выход		2000
Масло сливочное	50	50

Морковь нарезают небольшими кусочками и тушат с добавлением воды и сливочного масла до готовности. Затем ее протирают, соединяют с молочным соусом (рецептура 674), добавляют соль, сахар и доводят до кипения.

При отпуске на морковь кладут кусочек масла.

369. Морковное пюре с курагой

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	2250	1800
Курага	400	400
Сливочное масло	50	50
Молоко	400	400
Вода	200	200
Пшеничная мука	50	50
Сахар-песок	50	50
Соль	10	10
Выход		2500
Сливочное масло	50	50

Морковь, нарезанную на небольшие куски, тушат с добавлением воды и масла до полуготовности, кладут курагу, сахар и продолжают тушить до готовности. Затем морковь смешивают с подсушенной мукой и протирают. В пюре добавляют горячее молоко и доводят до кипения.

При отпуске на пюре кладут кусочек масла. На диеты № 7, 10 пюре готовят с ограниченным количеством соли.

370. Морковное суфле с творогом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1900	1520
Творог	505	500
Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло	50	50
Молоко	300	300
Манная крупа	100	100
Соль	10	10
Выход		2550/2250
Сливочное масло	50	50

Морковь нарезают на кусочки произвольной формы и тушат с добавлением молока и масла (50% нормы). Затем ее протирают, соединяют с манной крупой, протертым творогом, сахаром и желтками. Массу хорошо вымешивают и осторожно добавляют в нее взбитые в густую пену белки. Затем массу выкладывают в формочки, смазанные маслом, и на пару в пароварочной коробке доводят до готовности.

При отпуске суфле поливают маслом. На диеты № 7, 10 суфле готовят с ограниченным количеством соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

371. Морковный пудинг с яблоками, паровой

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1360	1087
Яблоки	1071	750
Манная крупа	100	100
Молоко	400	400
Яйца	2,5 шт.	100
Сливочное масло	50	50
Сахар-песок	100	100
Соль	10	10
Выход		2500/2250
Сливочное масло	100	100

Морковь мелко шинкуют и тушат с добавлением молока и масла (50% нормы) до полуготовности, кладут нашинкованные яблоки и тушат еще 5—10 *мин.* Затем массу протирают, добавляют в нее манную крупу, яичные желтки, сахар и все это при осторожном перемешивании соединяют со взбитыми в густую пену белками. Полученную массу выкладывают в формочки, смазанные маслом, и на пару в пароварочной коробке доводят до готовности.

При отпуске пудинг поливают маслом. На диеты № 2, 5, 7, 10 пудинг можно запечь и подать со сметаной. При запекании формочки, смазанные маслом, посыпают сухарями (5 *г*). На диеты № 7, 10 пудинг готовят с ограниченным количеством соли.

√ 372. Морковные котлеты

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	2250	1800
Молоко	300	300
Сливочное масло	100	100
Манная крупа	150	150
Яйца	2,5 шт.	100
Пшеничная мука	100	100
Сметана	50	50
Соль	10	10
Выход		2450/2000
Сметана	200	200

Морковь шинкуют соломкой и припускают с добавлением кипячсного молока и масла. Перед окончанием припускания всыпают тонкой струей при перемешивании манную крупу и дают ей свариться до готовности. Готовую массу немного охлаждают, добавляют в нее яйца, сахар, соль и после перемешивания формуют котлеты (по две-три на порцию), панируя их в муке. На сковороду или противень, смазанные маслом, кладут котлеты, поливают их сметаной (5 *г*), сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают котлеты со сметаной. На диеты № 7 и 10 котлеты можно жарить. На диету № 1 их готовят на пару. На диеты № 7 и 10 котлеты готовят с ограниченным количеством соли.

373. Котлеты морковные с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1560	1250
Масло сливочное	50	50
Молоко	300	300
Крупа манная	150	150
Творог	310	300
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар	30	30
Мука пшеничная	100	100
Масло сливочное	100	100
Соль	10	10
Выход		1800/1500
Сметана	200	200

В готовую морковную массу (рецептура 372) добавляют протертый творог и тщательно перемешивают. Из полученной массы формуют котлеты, обваливая их в муке, и обжаривают с обеих сторон на сливочном масле.

Отпускают котлеты со сметаной. На диету № 5 их запекают. На диеты № 7 и 10 котлеты готовят с ограниченным количеством соли.

374. Котлеты морковные с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1560	1250
Молоко	200	200
Яйца	2,5 шт.	100
Крупа манная	180	180
Яблоки	715	500
Масло сливочное	120	120
Мука пшеничная	100	100

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соль	10	10
Сахар	30	30
Выход . .		2070/1700
Масло сливочное . .	50	50

Яблоки, очищенные от кожицы и освобожденные от семенных коробок, нарезают тонкой соломкой и припускают с сахаром и небольшим количеством масла. Припущенные яблоки смешивают с приготовленной морковной массой (рецептура 372) и проваривают при помешивании 5—10 *мин.* Затем массу охлаждают, добавляют в нее яйца, соль, формуют котлеты, панируют их в муке и обжаривают.

При отпуске котлеты поливают маслом. На диету № 5 их запекают (рецептура 371). На диеты № 7 и 10 котлеты готовят с ограниченным количеством соли.

375. Котлеты морковные под молочным соусом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1560	1250
Молоко	300	300
Крупа манная . . .	150	150
Творог	310	300
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар	30	30
Мука пшеничная . .	100	100
Масло сливочное . .	150	150
Вес жареных котлет		1500
Соус молочный . .	1000	1000
Сыр голландский	54	50
Соль	10	10
Выход . .		2300

Готовят морковные котлеты с творогом (рецептура 373), обжаривают, укладывают на смазанные маслом порционные сковороды, заливают горячим маслом и запекают.

На диеты № 7 и 10 котлеты готовят с ограниченным количеством соли.

376. Запеканка морковная с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1500	1200
Творог	770	750
Яйца	5 шт.	200
Сахар	50	50
Масло сливочное . .	80	80
Сухари пшеничные	50	50
Сметана	50	50
Соль	10	10
Крупа манная . . .	100	100
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	100	100
или сметана . . .	200	200

Морковную массу приготовляют так же, как для котлет морковных (рецептура 372). Смесь выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, поверхность разравнивают, смазывают сметаной, смешанной с сырым яйцом, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске запеканку поливают маслом или отдельно подают сметану. На диеты № 7, 10 запеканку готовят с ограниченным количеством соли.

377. Пудинг морковный

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	2450	1950
Масло сливочное . .	120	120
Сахар	50	50
Молоко	300	300
Крупая манная . .	150	150
Яйца	5 шт.	200
Сметана	50	50
Сухари пшеничные	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2000
Сметана	200	200
или соус молочный, сметанный	500	500

Морковную массу готовят так же, как указано в рецептуре 372. Смесь слегка охлаждают, добавляют в нее при размешивании желтки, а затем взбивают белки.

Готовую морковную массу выкладывают в форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поверхность разравнивают, смазывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске отдельно подают сметану или соус.

На диету № 1 пудинг варят на пару в пароварочной коробке и морковную

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

массу кладут в форму, только смазанную маслом; при отпуске поливают маслом. На диеты № 7 и 10 пудинг готовят с ограниченным количеством соли.

378. Зразы морковные с фруктами

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	2250	1800
Манная крупа	150	150
Яйца	2,5 шт.	100
Молоко	300	300
Сахар	100	100
Яблоки	571	400
Варенье	200	200
Пшеничная мука или сухари	100	100
Сметана	50	50
Сливочное масло	100	100
Соль	10	10
Выход		3000/2500
Сметана	200	200

Морковную массу, приготовленную, как описано в рецептуре 372, разделывают на лепешки (по две на порцию), на середину которых кладут мелко нашинкованные яблоки, смешанные с вареньем из черной смородины. Края лепешки соединяют, придавая изделию овально-приплюснутую форму, обваливают в сухарях и жарят.

Отпускают зразы со сметаной. На диеты № 2, 5 зразы обваливают в муке, смазывают сметаной и запекают.

379. Зразы морковные с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	2250	1800
Молоко	300	300
Масло сливочное	100	100
Сахар	150	150
Крупа манная	150	150
Яйца	3 шт.	120
Творог	404	400
Мука пшеничная	100	100
Сметана	50	50
Соль	10	10
Выход		2500
Сметана	200	200

Из морковной массы (рецептура 372) разделывают лепешки (по две на порцию), на середину которых кладут протертый творог, смешанный с яйцами и сахаром. Изделию придают приплюснутую овальную форму, обваливают в муке, смазывают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают на противне, смазанном маслом.

Отпускают зразы со сметаной. На диеты № 7, 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

БЛЮДА ИЗ СВЕКЛЫ, БРЮКВЫ И РЕПЫ

380. Свекольное пюре с яблоками

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	1875	1500
Яблоки	715	500
Сливочное масло	50	50
Сахар-песок	50	50
Сметанный соус	500	500
Выход		2250
Сливочное масло	50	50

Вымытую свеклу пекут или варят, очищают от кожицы и пропускают через мясорубку или протирочную машину. Яблоки запекают и протирают или сырыми очищают от кожицы и натирают на терке с мелкими отверстиями. Яблоки смешивают со свеклой, маслом, сахаром, сметанным соусом и тушат 8—10 *мин.*

При отпуске на пюре кладут кусочек масла или поливают его растопленным маслом. На диету № 1 используют яблоки сладких сортов.

381. Свекла, тушенная с яблоками

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	1875	1500
Яблоки	1071	750
или курага	300	300

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сметана	300	300
Сахар-песок	50	50
Выход . .		2250
Сливочное масло . .	50	50

Сырые яблоки и очищенную вареную свеклу шинкуют тонкой соломкой или брусочками и тушат с добавлением сахара и сметаны. При изготовлении блюда с курагой ее варят, протирают и добавляют к свекле.

При отпуске свеклу поливают маслом. На диеты № 1, 2 яблоки и свеклу протирают. На диету № 1 используют яблоки сладких сортов, курагу не употребляют.

382. Свекла, фаршированная рисом и яблоками

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	2500	2000
Рис	60	150
Яблоки	420	300
Творог	210	200
Изюм	100	100
Масло сливочное . .	100	100
Сахар	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Сметана	50	50
Выход . .		2500
Сметана	200	200

Свеклу (примерно одинакового размера, по две на порцию) варят или пекут, очищают и вырезают сердцевину так, чтобы получилось подобие чашечки. Яблоки шинкуют и смешивают с сахаром, протертым творогом, изюмом, рассыпчатой рисовой кашей, яйцами, маслом. Этой массой наполняют свеклу, кладут ее на сковороду, смазанную маслом, смазывают сметаной (5 *г*), сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают свеклу, фаршированную рисом и яблоками, со сметаной.

383. Свекла, тушенная в сметане

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	2325	1860
Масло сливочное . .	50	50
Соус сметанный . .	500	500
Сахар	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	50	50
Зелень	55	40

Вымытую свеклу варят или пекут, очищают от кожицы, пропускают через мясорубку или мелко нарезают, прогревают с маслом, добавляют соус сметанный (рецептура 681), соль, лимонную кислоту по вкусу, доводят до кипения и тушат в закрытой крышкой посуде 20—25 *мин.*

При отпуске свеклу поливают маслом и посыпают зеленью.

На диеты № 7 и 10 в свеклу при тушении можно добавить (вместо соуса) предварительно отваренный пассерованный репчатый лук. На диеты № 7 и 10 тушеную свеклу готовят с ограниченным количеством соли.

384. Котлеты свекольные

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	1750	1400
Масло сливочное . .	150	150
Крупа манная . . .	150	150
Творог	310	300
Молоко	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Мука	100	100
Соль	10	10
Выход . .		1500
Сметана	200	200

Печеную или вареную в кожуре свеклу очищают, протирают или пропускают через мясорубку и прогревают, добавив кипяченое молоко и масло (5 *г*). Затем всыпают тонкой струей при помешивании манную крупу и проваривают ее до полного разваривания. Свекольную массу немного охлаждают, добавляют в нее протертый творог, яйца, соль и тщательно размешивают. Из полученной массы формуют котлеты, панируют их в муке и обжаривают с обеих сторон на масле.

Отпускают котлеты со сметаной. На диеты № 2 и 5 разделанные котлеты смазывают сметаной (5 *г* на порцию), сбрызгивают маслом и запекают. На диеты № 7 и 10 котлеты готовят с ограниченным количеством соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

385. Брюква, репа, кольраби, тушенные с медом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Брюква	2560	2000
или репа	2667	2000
или кольраби . .	3080	2000
Сливочное масло . .	50	50
Мед	200	200
Соль	10	10
Выход . .		1700
Грецкие орехи . . .	118	53
Сливочное масло . .	50	50

Очищенную брюкву, нарезанную брусочками, тушат с добавлением воды и масла (50% нормы) до готовности, кладут мед и тушат еще 8—10 *мин.*

При отпуске на брюкву кладут кусочек масла и посыпают подсушенными мелкорубленными грецкими орехами или миндалем. Так же, как брюкву, можно тушить репу, кольраби. На диеты № 7 и 10 указанные овощи готовят с ограниченным количеством соли.

386. Брюква, репа, фаршированные творогом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Брюква	2310	1800
или репа	2400	1800
Творог	606	600
Яйца	2 шт.	80
Манная крупа . . .	100	100
Сахар-песок	100	100
Яблоки	286	200
Масло сливочное . .	100	100
Сметана	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2900/2500
Соус сметанный с яблоками	600	600
Зелень	55	50

Очищенную брюкву отваривают, разрезают поперек пополам и вынимают ложкой или выемкой часть мякоти, так, чтобы получилась чашечка. Творог протирают, соединяют с сахаром, яйцами, манной крупой, разогретым маслом, мелко нарезанными яблоками и мякотью брюквы, полученной при выемке. Полученной массой наполняют подготовленные чашечки. Фаршированную брюкву кладут на смазанный маслом противень или порционные сковороды, поверхность фарша смазывают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают до полной готовности.

При отпуске брюкву поливают соусом (рецептура 685) и посыпают зеленью. Так же фаршируют репу и кольраби. На диеты № 7 и 10 брюкву и репу готовят с ограниченным количеством соли.

387. Брюква, репа в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Брюква	2830	2200
или репа	2930	2200
Соус	500	500
Масло сливочное . .	50	50
Соль	10	10
Молоко	150	150
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50
Зелень	55	40

Очищенные брюкву или репу нарезают кубиками и припускают с добавлением кипяченого молока и масла до готовности. Готовые овощи заправляют молочным соусом с томатом (рецептура 676) и доводят до кипения.

При отпуске овощи поливают маслом и посыпают зеленью. На диеты № 7, 8, 10 их готовят с ограниченным количеством соли. На диету № 2 овощи протирают.

БЛЮДА ИЗ КАБАЧКОВ И ТЫКВЫ

388. Пюре кабачковое или тыквенное

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	2985	2000
или тыква	2685	1880
Сливочное масло . .	50	50
Сахар-песок	50	50
Молоко	100	100
Соус	300	300
Соль	15	15
Выход . .		2000
Сливочное масло . .	50	50

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Очищенные кабачки после удаления сердцевины нарезают на куски произвольной формы и тушат с молоком и маслом до готовности. Затем их протирают, соединяют с молочным соусом (рецептура 674), заправляют сахаром и дают прокипеть.

При отпуске на пюре кладут кусочек масла. На диеты № 8, 9 пюре приготовляют без сахара, на диеты № 7, 8, 10 — с ограниченным количеством соли.

389. Суфле кабачковое или тыквенное

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	2686	1800
или тыква	2415	1690
Яйца	5 шт.	200
Манная крупа	150	150
Сливочное масло	50	50
Молоко	200	200
Сахар-песок	50	50
Соль	15	15
Выход		1750
Сливочное масло	50	50

Кабачковое пюре (рецептура 388) нагревают до кипения, засыпают в него манную крупу и, помешивая, варят на слабом огне 8—10 *мин.* Затем его слегка охлаждают, добавляют сахар, яичные желтки и взбитые в густую пену белки. Слегка вымешав, массу выкладывают в формочку, смазанную маслом, и варят на пару в пароварочной коробке.

При отпуске суфле поливают маслом. На диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10 суфле можно запекать. На диеты № 7, 8, 10 суфле готовят с ограниченным количеством соли, на диеты № 8, 9 — без сахара или заменяют его ксилитом или сорбитом.

390. Оладьи кабачковые или тыквенные

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	2985	2000
или тыква	2857	2000
Пшеничная мука	200	200
Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло	100	100
Сахар-песок	50	50
Соль	15	15
Выход		2000
Сметана	200	200

Мякоть очищенных от кожицы и сердцевины кабачков натирают на терке или пропускают через мясорубку и кладут в сито или дуршлаг. Когда жидкость стечет, кабачки соединяют с мукой, сахаром, растопленным маслом, массу перемешивают и осторожно вводят в нее желтки и взбитые в пену белки. На горячую сковороду с маслом кладут ложкой массу (четыре-пять оладий на порцию) и жарят.

Отпускают оладьи со сметаной. На диеты № 8, 9 оладьи готовят без сахара, на диеты № 7, 8 и 10 — с ограниченным количеством соли.

391. Пудинг из кабачков или тыквы

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	1540	1030
или тыква	1370	960
Яблоки	1430	1000
Яйца	5 шт.	200
Сахар	100	100
Крупа манная	100	100
Молоко	200	200
Масло сливочное	80	80
Соль	15	15
Выход		2200/2000
Масло сливочное	100	100

Кабачки (без кожицы и сердцевины) мелко шинкуют, тушат с молоком и маслом (5 *г*) до полуготовности, добавляют сахар, очищенные и нашинкованные яблоки и тушат до размягчения. В массу засыпают манную крупу и, помешивая, варят на слабом огне 8—10 *мин.* Затем ее слегка охлаждают, вводят сначала желтки, а потом взбитые в пену белки, перемешивают, выкладывают в формочку, смазанную маслом, и варят на пару.

При отпуске пудинг поливают маслом. На диету № 1 используют яблоки сладких сортов. На диеты № 2, 5, 7, 10 пудинг можно запечь. На диеты № 7 и 10 его готовят с ограниченным количеством соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

392. Кабачки или тыква жареные

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	3250	2600
или тыква	3070	2150
Мука пшеничная	100	100
Масло топленое	100	100
Соль	10	10
Выход		1800
Сметана	150	150
Зелень	55	40

Кабачки (молодые, некрупные экземпляры) очищают, нарезают кружочками (по четыре-пять на порцию), обваливают в муке, обжаривают с обеих сторон и доводят до готовности в жарочном шкафу. Так же готовят и тыкву.

При отпуске подают сметану, а кабачки и тыкву посыпают зеленью. На диеты № 7, 8, 10 кабачки и тыкву готовят с ограниченным количеством соли. На диеты № 8, 9 кабачки и тыкву в муке не обваливают.

393. Кабачки или тыква, запеченные в соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	2200	1760
или тыква	2060	1440
Мука пшеничная	60	60
Масло топленое	100	100
Вес жареных овощей		1200
Соус	800	800
Сыр голландский	54	50
Соль	10	10
Выход		1850
Масло сливочное	50	50
Зелень	55	40

Подготовленные кабачки или тыкву жарят (см. выше), кладут на сковородку, заливают сметанным или молочным соусом (рецептура 674, 681), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске тыкву или кабачки поливают маслом и посыпают зеленью. На диеты № 8 и 9 кабачки и тыкву жарят, не обваливая в муке. На диеты № 7, 8, 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

394. Кабачки, фаршированные овощами

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	2490	1670
Морковь	460	370
Яйца	2,5 шт.	100
Рис	40	100
Цветная капуста (2-го сорта)	440	220
или савойская	280	220
Масло сливочное	100	100
Сыр голландский	54	50
Соус	750	750
Соль	15	15
Выход		2500
Зелень петрушки или укроп	55	40

Молодые очищенные кабачки разрезают поперек на куски толщиной 4—5 *см*, ложкой удаляют сердцевину и варят их до полуготовности в подсоленной воде. Морковь нарезают мелкими кубиками, цветную капусту разбирают на отдельные кочешки, а савойскую — тонко шинкуют. Подготовленные овощи по отдельности припускают с маслом и небольшим количеством воды.

Припущенную капусту слегка отжимают от излишней влаги и смешивают с морковью, рассыпчатым вареным рисом, яйцами, солят и этим фаршем наполняют кабачки. Фаршированные кабачки кладут на смазанный маслом противень, заливают сметанным с томатом соусом (рецептура 684), посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу.

Парниковые кабачки можно фаршировать без отваривания. В этом случае их ставят в жарочный шкаф и, когда они будут мягкими, заливают соусом, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают до готовности.

Отпускают кабачки вместе с соусом, посыпав зеленью. На диеты № 7, 8, 10 кабачки готовят с ограниченным количеством соли. На диету № 2 овощи для фарша должны быть тщательно измельчены.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

395. Кабачки, тушенные с грибами

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Кабачки	2238	1600
Грибы свежие . . .	660	500
Помидоры	235	200
Лук репчатый . . .	240	200
Перец зеленый сладкий	67	50
Масло топленое или растительное	100	100
Мука	2,5 шт.	100
Соус	500	500
Чеснок	6	5
Соль	15	15
Выход . .		2200
Зелень	55	40

У очищенных кабачков удаляют сердцевину с зернами, нарезают их кусочками 2—3 *см*, посыпают солью и жарят. Свежие грибы тщательно очищают, промывают теплой водой и ошпаривают кипятком, слегка подсушивают, шинкуют и жарят.

Пассерованный лук, нарезанные дольками обжаренные помидоры, кабачки и грибы заливают сметанным соусом (рецептура 681) и тушат 15—20 *мин.*

При отпуске кабачки посыпают зеленью и нашинкованными вареными яйцами. На диету № 8 кабачки готовят с ограниченным количеством соли.

√ 396. Каша тыквенная

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	3070	2150
Молоко	300	300
Крупа манная . . .	300	300
Сахар	100	100
Масло сливочное . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	100	100

Очищенную и освобожденную от зерен тыкву мелко нарезают и припускают с добавлением кипяченого молока и масла. Затем при помешивании всыпают тонкой струйкой манную крупу, добавляют сахар и соль и варят на слабом огне до готовности.

При отпуске на кашу кладут кусочек сливочного масла. На диеты № 7, 10 кашу готовят с ограниченным количеством соли.

√ 397. Тыква с урюком

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	2500	1750
Урюк	400	400
Сахар-песок	100	100
Сметана	200	200
Соль	10	10
Выход . .		2000
Сливочное масло . .	50	50

Очищенную тыкву нарезают в виде ромбиков или брусочков. Урюк промывают, шинкуют, соединяют с тыквой, добавляют сметану, сахар и тушат до размягчения.

На диеты № 7 и 10 тыкву с урюком готовят с ограниченным количеством соли.

398. Пюре из тыквы и кураги

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	2150	1500
Курага	500	500
Молоко	100	100
Соус молочный . .	300	300
Сахар	50	50
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	50	50

Тыкву очищают, удаляют сердцевину с зернами, нарезают кусками, кладут в посуду, добавляют немного кипяченого молока, посуду закрывают крышкой и доводят тыкву до готовности в духовом шкафу. Готовую тыкву соединяют с вареной курагой, пропускают через мясорубку или протирают, добавляют молочный соус, сахар и доводят до кипения.

При отпуске на пюре кладут кусочек сливочного масла. На диеты № 8 и 9 пюре готовят без сахара или заменяют его сорбитом или ксилитом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

399. Запеканка из тыквы с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	2140	1500
Яйца	2,5 шт.	100
Яблоки	710	500
Масло сливочное	80	80
Сахар	50	50
Молоко	250	250
Крупа манная	150	150
Сметана	50	50
Сухари пшеничные	50	50
Корица молотая	0,6	0,6
Соль	10	10
Выход		2000
Масло сливочное	50	50
или сметана	200	200

Очищенную тыкву и яблоки натирают на терке с крупными отверстиями или мелко шинкуют и припускают 5—10 *мин.* с добавлением масла (5 *г* на порцию) и кипяченого молока. В припущенную тыкву с яблоками всыпают тонкой струей, при размешивании, манную крупу и проваривают до ее загустения. Затем массу слегка охлаждают, добавляют в нее сахар, яйца, молотую корицу, размешивают и выкладывают на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями. Поверхность запеканки разравнивают, смазывают сметаной, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске на запеканку кладут кусочек масла или подают сметану. На диеты № 7, 8, 10 запеканку готовят с ограниченным количеством соли. На диеты № 8, 9 сахар заменяют сорбитом или ксилитом или готовят без сахара.

400. Тыква с яблоками жареная

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	1714	1200
Яблоки	1428	1000
Сливочное масло	100	100
Выход		1800
Сметана	150	150
Сахар-песок	50	50

Очищенную тыкву нарезают на брусочки или ромбики. Яблоки очищают и нарезают ломтиками или дольками. Тыкву и яблоки жарят на масле отдельно до размягчения, затем смешивают.

Отпускают тыкву со сметаной и сахаром. На диеты № 8 и 9 тыкву отпускают без сахара.

БЛЮДА ИЗ БАКЛАЖАНОВ И ПОМИДОРОВ

401. Баклажаны, тушенные в соусе

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	2350	2000
Сливочное масло	100	100
Соус	750	750
Соль	15	15
Выход		2500
Зелень	68	50

Баклажаны промывают, удаляют плодоножку, срезают кожицу, нарезают кружочками, солят и оставляют на 10—15 *мин* для удаления горечи. Затем их подсушивают и припускают с маслом, добавив минимальное количество овощного отвара или воды. В припущенные баклажаны добавляют сметанный соус (рецептура 681) и, помешивая, кипятят 5—7 *мин.*

При отпуске баклажаны посыпают зеленью. На диеты № 7, 8, 10 баклажаны готовят с ограниченным количеством соли.

402. Баклажаны, фаршированные овощами и рисом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	1880	1600
Рис	100	250
Морковь	250	200
Белые коренья	200	150
Лук репчатый	240	200
Яйца	2,5 шт.	100

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Масло сливочное . .	100	100
Молоко	100	100
Сыр голландский	54	50
Соль	15	15
Соус	750	750
Выход . .		2500
Зелень	55	40
Масло сливочное . .	50	50

Баклажаны, очищенные от кожицы, разрезают вдоль пополам, вырезают из них часть мякоти так, чтобы получилась форма лодочки, опускают на 5—6 *мин* в кипящую подсоленную воду, после чего дают слегка подсохнуть. Морковь и белые коренья шинкуют и припускают до размягчения с кипяченым молоком и маслом. Лук (на диеты № 5, 7, 10) отваривают, измельчают и пассеруют вместе с вырезанной из баклажан мякотью (на диеты № 8, 9 лук пассеруют без отваривания).

Пассерованные лук и мякоть баклажан соединяют с припущенными овощами, вареным рассыпчатым рисом, добавляют сырые яйца, перемешивают и этим фаршем заполняют баклажаны. Фаршированные баклажаны укладывают на смазанный маслом противень, заливают сметанным соусом (рецептура 681), посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске баклажаны поливают соусом, маслом и посыпают зеленью. На диеты № 7, 8, 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

403. Рагу из баклажан и цветной капусты

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	1180	1000
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	1500	750
Помидоры	706	600
Салат	139	100
или ботва свекольная	125	100
Сливочное масло . .	50	50
Соус	500	500
Соль	15	15
Выход . .		2500
Зелень	55	40

Очищенные баклажаны нарезают крупными брусочками и тушат до полуготовности с маслом и водой. Цветную капусту разбирают на мелкие кочешки и варят в подсоленной воде до полуготовности. Капусту и баклажаны соединяют, добавляют нашинкованный салат и нарезанные дольками помидоры, заливают сметанным соусом, перемешивают и, осторожно помешивая, тушат еще 15—20 *мин*.

При отпуске рагу посыпают зеленью петрушки или укропа. На диеты № 7, 8, 10 рагу готовят с ограниченным количеством соли.

404. Баклажаны жареные
(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	1760	1500
Помидоры	240	200
Лук репчатый . . .	240	200
Масло растительное	150	150
Соль	15	15
Выход . .		1500
Зелень петрушки или укропа . . .	55	40

Очищенные баклажаны нарезают ломтиками толщиной 2—3 *см*, солят и оставляют на 10—15 *мин* для удаления из них горечи. Затем их подсушивают от излишней влаги и жарят до готовности на растительном масле, вначале одни баклажаны, а потом к ним добавляют обжаренные по отдельности нашинкованный лук и помидоры, нарезанные крупными дольками.

При отпуске баклажаны посыпают зеленью. На диеты № 7, 8, 10 баклажаны готовят с ограниченным количеством соли. На диеты № 7, 10 лук перед обжариванием отваривают.

405. Баклажаны жареные
(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	3060	2600
Мука пшеничная . .	70	70
Масло топленое или оливковое . .	150	150
Соль	10	10
Выход . .		2000
Сметана	200	200
Зелень петрушки или укропа . . .	55	40

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Баклажаны подготавливают (рецептура 401), нарезают кружочками, панируют в муке и обжаривают с обеих сторон на масле.

При отпуске баклажаны посыпают зеленью, отдельно подают сметану. На диеты № 7 и 10 баклажаны готовят с ограниченным количеством соли.

406. Помидоры с грибами

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Помидоры	2353	2000
Грибы свежие . . .	1215	600
Сливочное масло . .	50	50
Соус	500	500
Сыр	54	50
Зелень	55	40
Соль	15	15
Выход . .		2300

Свежие грибы (белые или шампиньоны) очищают, промывают теплой водой, ошпаривают кипятком, слегка подсушивают, шинкуют и жарят. Жареные грибы заливают сметанным соусом (рецептура 681), перемешивают и прогревают на слабом огне 2—3 *мин*. Когда масса станет густой, в нее кладут измельченную зелень петрушки.

Подготовленные, как описано в рецептуре 306, помидоры (по две на порцию) заполняют фаршем, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

На диету № 8 помидоры готовят с ограниченным количеством соли.

Это блюдо можно приготовить иначе: на каждую порцию взять по одному крупному помидору, подготовленному как описано выше, наполнить его наполовину фаршем, вылить на него сырое яйцо и посыпать сыром.

V 407. Помидоры, фаршированные овощами и рисом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	2118	1800
Рис	100	100
Морковь	500	400
Коренья белые . . .	133	100
Яйца	2,5 шт.	100
Масло сливочное . .	100	100
Молоко	150	150
Сыр голландский	54	50
Соль	15	15
Выход . .		2500
Соус сметанный . .	500	500
Зелень петрушки или укроп	55	40

У помидоров срезают на $^1/_3$ верхнюю часть. Вырезают часть мякоти, удаляют семена и слегка отжимают.

Пашинкованные мелкими кубиками морковь и белые коренья тушат с молоком и маслом. Затем овощи смешивают с рассыпчатой рисовой кашей и измельченными яйцами. Полученным фаршем наполняют помидоры, кладут их на сковороду, смазанную маслом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске поливают сметанным соусом (рецептура 681) и посыпают зеленью. На диеты № 7, 10 помидоры готовят с ограниченным количеством соли.

БЛЮДА ИЗ ШПИНАТА, БОБОВ, ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА

408. Шпинат с яйцом и гренками

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Шпинат	2030	1500
Масло сливочное . .	100	100
Соус молочный. . .	750	750
Яйца	10 шт.	400
Соль	10	10
Сахар	20	20
Выход с яйцом и гренками		2500
На гренки		
Хлеб пшеничный	360	300
Яйца	2 шт.	80
Молоко	250	250
Сахар	30	30
Масло сливочное . .	50	50
Выход . .		500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Тщательно перебранные и промытые листья шпината закладывают в кипящую подсоленную воду (3—4 *л* воды на 1 *кг* шпината), посуду закрывают крышкой, быстро доводят воду до кипения и варят при бурном кипении 10—15 *мин* (в зависимости от сорта и зрелости шпината). Сваренный шпинат откидывают, охлаждают холодной водой, отжимают, протирают или пропускают через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*).

Протертый шпинат прогревают, смешивают с густым молочным соусом (рецептура 673), добавляют соль, сахар, масло, размешивают до образования однородной массы и доводят до кипения.

При отпуске на шпинат кладут яйцо, сваренное в мешочек, и по окружности яйца кладут гренки.

Для приготовления гренков: черствый пшеничный хлеб без корок нарезают ломтиками в форме треугольников, смачивают в молоке, смешанном с яйцами и сахаром, и обжаривают с обеих сторон на масле.

409. Бобы зеленые с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Бобы зеленые . . .	2520	2260
Соль	15	15
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	150	150

Неогрубевшие стручки зеленых бобов перебирают, очищают от грубых прожилок, промывают и шинкуют, как на лапшу. Варят бобы в большом количестве кипящей подсоленной воды до готовности.

При отпуске на бобы кладут кусочек масла. На диеты № 7, 8, 10 их варят без соли.

410. Бобы зеленые, запеченные с яйцом

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Бобы зеленые . . .	1670	1500
Масло сливочное . .	100	100
Яйца	10 шт.	400
Молоко	400	400
Соль	15	15
Зелень	55	40
Выход . .		2000

Бобы подготавливают и варят, как указано в рецептуре 409. Сваренные бобы слегка обжаривают на масле, укладывают их на смазанные маслом порционные сковороды, заливают яйцами, смешанными с молоком, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске бобы посыпают зеленью или смешивают ее с яйцами при запекании. На диеты № 7, 8, 10 бобы готовят с ограниченным количеством соли.

411. Бобы зеленые в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Бобы зеленые . . .	1900	1700
Масло сливочное . .	50	50
Соус молочный . . .	500	500
Сахар	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	50	50

Стручки молодых бобов подготавливают и варят, как указано в рецептуре 409. Сваренные бобы соединяют с горячим молочным соусом, перемешивают, заправляют маслом, сахаром и доводят до кипения.

При отпуске на бобы кладут кусочек масла. На диеты № 7, 8, 10 бобы готовят с ограниченным количеством соли, на диеты № 8, 9 — без сахара или заменяют его сорбитом или ксилитом.

412. Горошек зеленый с морковью в соусе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Горошек зеленый свежий	1000	1000
Морковь	904	750
Сливочное масло . .	100	100
Соус	400	400
Сахар	20	20
Выход . .		2000
Гренки	500	500
Масло сливочное . .	50	50

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками и тушат с маслом и небольшим количеством воды. Готовую морковь соединяют с вареным горошком, добавляют молочный соус (рецептура 674), сахар и доводят до кипения.

При отпуске горошек обкладывают гренками (рецептура 88), сверху кладут кусочек масла. На диету № 5 гренки не жарят, а запекают в жарочном шкафу. На диеты № 7, 10 горошек готовят с ограниченным количеством соли.

413. Горошек зеленый с маслом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Горошек зеленый свежий	2200	2200
или горошек консервированный	3080	2000
Сахар	50	50
Соль	10	10
Выход		2000
Масло сливочное	100	100

Горошек молочной спелости, вынутый из стручков, или быстрозамороженный, неоттаявшим кладут в кипящую воду, доводят до кипения и варят 8—10 *мин*. Консервированный горошек прогревают в собственном отваре. Сваренный горошек откидывают (отвар используют для приготовления супов или соусов), заправляют сахаром и солью.

При отпуске на горошек кладут кусочек масла. На диеты № 7, 8, 10 горошек готовят с ограниченным количеством соли, на диеты № 8, 9 — без сахара или заменяют его сорбитом или ксилитом. В протертом виде горошек можно давать на диету № 1.

414. Горошек зеленый в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Горошек зеленый	1660	1660
или консервированный	2340	1520
Соус молочный	375	375
Сахар	40	40
Соль	8	8
Выход		1900
Масло сливочное	50	50
Гренки	500	500

Подготовленный горошек (рецептура 413) заправляют молочным соусом (рецептура 674).

При отпуске к горошку на края тарелки кладут гренки 50 *г* на порцию (рецептура 413), а на горошек — кусочек масла. На диету № 5 гренки не обжаривают, а запекают. На диеты № 7, 10 горошек готовят с ограниченным количеством соли. В протертом виде горошек можно давать на диету № 1, но без гренков.

415. Пюре из зеленого горошка

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Горошек зеленый свежий	1525	1400
или консервированный	2156	1400
Соль	15	15
Соус	500	500
Выход		1900
Сливочное масло	50	50

Зеленый горошек варят, пропускают через мясорубку или протирают, соединяют с молочным соусом (рецептура 574), добавляют сахар, перемешивают и кипятят.

При отпуске на пюре кладут кусочек масла. На диеты № 7, 10 пюре готовят с ограниченным количеством соли.

416. Суфле из зеленого горошка

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Зеленый горошек свежий	1640	1500
или консервированный	2310	1500
Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло	50	50
Соус	—	500
Соль	20	20
Выход		2000
Сливочное масло	50	50

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Из свежего отваренного или консервированного зеленого горошка приготовляют пюре, как описано в рецептуре 415, смешивают его с яичными желтками и взбитыми в пену белками, выкладывают в форму, смазанную маслом, и варят на пару.

При отпуске суфле поливают маслом.

БЛЮДА ИЗ КУКУРУЗЫ

417. Кукуруза с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Початки кукурузы	4440	4000
Соль	30	30
Выход . .		4000
Сливочное масло . .	150	150

Кукурузные початки молочной зрелости освобождают от листьев, кладут в посуду, закрывают вымытыми листьями и волокнами, заливают водой и варят на слабом огне до полуготовности, затем солят и доваривают до полной готовности. Кукурузу оставляют в отваре до подачи.

Отпускают початки с кусочком масла. На диеты № 7, 10 кукурузу готовят с ограниченным количеством соли.

418. Кукуруза с морковью в соусе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Початки кукурузы	3330	1000
Морковь	938	750
Сливочное масло . .	50	50
Сахар	30	30
Соус	500	500
Соль	20	20
Выход . .		2200
Сливочное масло . .	50	50

Очищенную морковь нарезают мелкими кубиками и тушат до размягчения с маслом (5 *г*) и водой. От готовых початков отделяют зерна, соединяют их с тушеной морковью, добавляют сахар, молочный соус и, помешивая, кипятят.

Отпускают кукурузу с кусочком масла. На диеты № 7, 10 кукурузу готовят с ограниченным количеством соли.

Вместо свежей кукурузы в початках можно брать консервированную кукурузу (100 *г*). Перед тем как вводить в блюдо соус, можно добавить 20—30 *г* свежих мелко нарезанных яблок.

419. Кукуруза в сметане

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Кукуруза молочной спелости консервированная . . .	3 340	2000
или кукуруза молочной спелости свежая . . .	10 640	6060
Соус сметанный . .	750	750
Сыр голландский	54	50
Масло сливочное . .	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2503
Масло сливочное . .	50	50
Зелень петрушки или укропа . . .	55	40

Банки с консервированной сахарной кукурузой вскрывают, кукурузу хорошо прогревают и откидывают на дуршлаг. У початков свежей кукурузы отрезают стебли так, чтобы не отпали листья, и варят в подсоленной воде. С вареных початков при помощи ложки снимают зерна.

Зерна консервированной кукурузы или от свежих вареных початков заправляют сметанным соусом, доводят до кипения, раскладывают на смазанные маслом порционные сковороды, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске кукурузу поливают маслом и посыпают зеленью. На диету № 7 и 10 ее готовят с ограниченным количеством соли.

420. Кукурузный пудинг с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Кукурузная крупа	400	400
Творог	757	750

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Молоко	750	750
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар-песок	100	100
Сухари	50	50
Сливочное масло	50	50
Соль	15	15
Выход . . .		2000
Сливочное масло . . .	50	50

В кипящее молоко с маслом и сахаром засыпают кукурузную крупу и, периодически помешивая, варят на слабом огне в посуде с закрытой крышкой 15—20 *мин*.

В готовую полуостывшую кашу кладут протертый творог и яичные желтки, хорошо вымешивают и осторожно вводят взбитые в пену белки. Массу выкладывают в формочку, смазанную маслом и посыпанную сухарями, поверхность выравнивают ложкой и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске пудинг поливают маслом. На диеты № 7, 10 его готовят с ограниченным количеством соли.

БЛЮДА ИЗ СБОРНЫХ ОВОЩЕЙ

421. Овощное суфле паровое

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	750	600
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	1200	600
Горошек зеленый свежемороженый	550	550
Сливочное масло . .	50	50
Яйца	5 шт.	200
Молоко	200	200
Сахар-песок . . .	50	50
Соус	350	350
Соль	15	15
Выход . . .		2250
Сливочное масло . . .	50	50

Морковь нарезают и тушат с молоком (20 *г*) и маслом (5 *г*), цветную капусту и горошек варят (рецептура 351, 413). Готовые овощи пропускают через мясорубку с частой решеткой (диаметр отверстий 1 *мм*) или протирают через протирочную машину, соединяют их с молочным соусом, добавляют сахар, яичные желтки и взбитые в пену белки.

Осторожно вымешав, массу выкладывают в формочки, смазанные маслом, поверхность выравнивают ложкой и варят суфле на пару в пароварочной коробке.

При отпуске суфле поливают маслом. На диеты № 2, 5, 7, 10 суфле можно запекать и подавать со сметаной. При запекании смазанные маслом формочки посыпают сухарями (5 *г*). На диеты № 7, 10 суфле готовят без соли.

422. Овощные котлеты с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная капуста	973	778
Морковь	952	760
Молоко	300	300
Яйца	3,5 шт.	140
Сахар-песок	50	50
Творог	505	500
Манная крупа . . .	150	150
Сметана	50	50
Сливочное масло . .	100	100
Топленое масло . .	50	50
Сухари	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2000
Сметана	200	200

Морковь и белокочанную капусту мелко шинкуют, тушат с кипяченым молоком и маслом (5% нормы) до готовности, засыпают манную крупу, сахар и тушат еще 5—7 *мин*. Слегка охлажденную массу соединяют с протертым творогом и яйцами, формуют котлеты (по две-три на порцию), панируют в сухарях и жарят.

Отпускают котлеты со сметаной. На диеты № 2, 5 котлеты, не панируя, кладут на смазанный маслом противень, сбрызгивают сметаной (5 *г*) и запекают в жарочном шкафу. На диеты № 7 и 10 котлеты готовят с

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ограниченным количеством соли. На диету № 2 овощи должны быть протертыми или тщательно измельченными.

423. Овощное рагу с грибами

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Кабачки	1340	600
Баклажаны	810	600
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	800	400
Грибы свежие . . .	1012	500
Помидоры	947	500
Салат	139	100
Перец болгарский (сладкий)	133	100
Топленое или растительное масло	100	100
Мука пшеничная . .	50	50
Соус	350	350
Соль	15	15
Выход . .		2600
Зелень	55	40

Очищенные кабачки и баклажаны нарезают брусочками, обваливают в муке и обжаривают на масле. Свежие грибы очищают, моют, ошпаривают, слегка подсушивают и шинкуют. После этого их обжаривают на масле, соединяют с кабачками и баклажанами, добавляют вареную капусту, измельченные салат и зеленый перец, помидоры, нарезанные дольками, соус и все тушат в течение 12—15 *мин.*

При отпуске рагу посыпают укропом. На диету № 8 рагу готовят с ограниченным количеством соли.

424. Овощное рагу с фруктами

НА ДИЕТЫ 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	543	400
Брюква	560	400
Кабачки	765	400
Яблоки	575	400
Изюм	50	50
Чернослив	266	200
Сливочное масло . .	100	100
Сахар-песок	50	50
Соус	750	750
Соль	15	15
Выход . .		2250
Зелень	54	40

Морковь и брюкву нарезают кубиками или брусочками, тушат с маслом и водой до полуготовности, добавляют нарезанные сырые кабачки, изюм, чернослив, сметанный соус (рецептура 681) и, помешивая, тушат еще 15—20 *мин.* В готовые овощи кладут яблоки, нарезанные дольками, сахар и тушат еще 5 *мин.*

При отпуске рагу посыпают зеленью петрушки или укропа. На диеты № 7 и 10 рагу готовят с ограниченным количеством соли.

425. Овощная бабка с творогом, запеченная

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	750	600
Капуста белокочанная или савойская	250	200
Яблоки	430	300
Изюм	50	50
Масло сливочное . .	100	100
Крупа манная . . .	100	100
Творог	404	400
Яйца	4 шт.	160
Молоко	500	500
Сахар	125	125
Хлеб пшеничный . .	300	300
Сухари	80	80
Масло топленое . .	50	50
Соль	10	10
Выход . .		2300
Сметана	200	200

Овощную массу приготовляют, как описано в рецептуре 424, и добавляют в нее мелко нашинкованные яблоки и изюм.

Хлеб, нарезанный тонкими ломтиками (по два на порцию), смачивают в молоке (50% нормы), взбитом с яйцами и смешанном с сахаром (5 *г*). Половину ломтиков хлеба укладывают на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, на них — овощную массу и снова накрывают ломтиками хлеба, слегка придавливают, сбрызгивают маслом и запекают.

Отпускают бабку со сметаной. На диеты № 7 и 10 бабку готовят с ограниченным количеством соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

426. Овощи в молочном соусе

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	666	500
Морковь	500	400
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	800	400
Бобы зеленые . . .	222	200
Горошек зеленый свежемороженый	200	200
Салат	139	100
Брюква	384	300
или кольраби . .	429	300
Сливочное масло . .	50	50
Сахар-песок	50	50
Соус	750	750
Соль	15	15
Выход . .		2500
Сливочное масло . .	50	50

Картофель, нарезанный дольками или брусочками, зерна свежего зеленого горошка, молодые стручки свежих бобов, очищенных от прожилок и разрезанные поперек на три-четыре части, цветную капусту, разделанную на мелкие кочешки, варят по отдельности. Морковь и брюкву, нарезанные на брусочки, тушат с маслом и водой. Овощи соединяют, добавляют молочный соус (рецептура 674), сахар, листья салата, разрезанные на крупные части, перемешивают и дают прокипеть.

При отпуске на овощи кладут кусочек масла. В состав этого блюда могут входить кабачки, тыква, брюква, белокочанная или савойская, брюссельская капуста вместо цветной, а также зерна кукурузы.

На диету № 7, 10 овощи можно подавать с жареными гренками из пшеничного хлеба (рецептура 88). На эти диеты овощи готовят с ограниченным количеством соли.

427. Овощи в молочном соусе

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Цветная капуста (2-го сорта) . . .	1600	800
Кабачки	600	400
Перец сладкий зеленый	266	200
Репа или брюква . .	660	500
Горошек зеленый свежемороженый	300	300
Соус молочный . .	750	750
Масло сливочное . .	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50
Зелень петрушки	55	40

Блюдо приготовляют так же, как указано в рецептуре.

При отпуске овощи поливают маслом и посыпают зеленью. На диеты № 7, 8, 10 их готовят с ограниченным количеством соли.

428. Овощи, запеченные на сковороде

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1000	750
Капуста цветная (2-го сорта) . . .	800	400
Морковь	500	400
Бобы зеленые свежие	222	200
Брюква	384	300
или кольраби . .	425	270
Молоко	200	200
Яйца	2,5 шт.	100
Сыр	54	50
Масло сливочное . .	80	80
Соус	700	700
Соль	15	15
Выход . .		2500
Масло сливочное . .	50	50
Зелень	54	40

Все овощи подготавливают так же, как описано в рецептуре 426. Картофель варят, протирают, смешивают с молоком (20 *г*), яйцами (10 *г*), растопленным маслом (5 *г*) и выбивают. Готовые овощи кладут на смазанную маслом порционную сковороду, вокруг делают бордюр из картофельного пюре, выпуская его из кондитерского мешка с трубкой, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске на овощи кладут кусочек масла и посыпают зеленью. На диеты № 7, 10 овощи готовят с ограниченным количеством соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

429. Голубцы из листьев свекольной ботвы, винограда

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Листья свекольной ботвы	1792	800
или листья винограда	800	800
Яблоки	1714	1200
Рис	200	500
Сахар-песок	50	50
Сливочное масло	100	100
Сметана	50	50
Корица	1	1
Соль	15	15
Выход		2000
Сметана	100	100

Листья свекольной ботвы или молодые листья винограда опускают на 2—3 *мин* в кипяток, кладут на них нашинкованные яблоки, смешанные с гарным рассыпчатым рисом и заправленным маслом, сахаром, корицей, и завертывают в виде квадратов. На сковороду, смазанную маслом, кладут голубцы, смазывают их маслом, сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают голубцы со сметаной. На диеты № 7 и 10 голубцы готовят с ограниченным количеством соли.

430. Овощи с яблоками, запеченные на сковороде

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная капуста	1520	1200
Морковь	408	326
Брюква	420	330
Горошек зеленый	200	200
Яблоки	571	400
Молоко	300	300
Сметана	200	200
Сливочное масло	150	150
Сыр голландский	54	50
Зелень	55	40
Соль	15	15
Выход		2400
Масло сливочное	50	50

Капусту шинкуют и тушат с молоком и маслом до готовности. Брюкву и морковь, нарезанные брусочками, тушат с маслом и небольшим количеством воды до размягчения. Все овощи, кроме капусты, соединяют, добавляют вареный горошек, нарезанные яблоки, рубленую зелень петрушки или укропа, сметану, перемешивают и тушат 5—10 *мин*.

На сковороду, смазанную маслом, кладут ровным слоем меньшую половину тушеной капусты, на капусту горкой — готовые овощи, которые сверху закрывают оставшейся капустой, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

При отпуске овощи поливают маслом. На диеты № 7, 8, 10 овощи готовят с ограниченным количеством соли.

431. Грибы в сметане

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Грибы свежие белые	1830	1390
или шампиньоны	1830	1390
Масло сливочное или топленое	150	150
Соус сметанный	800	800
Сыр голландский	54	50
Соль	15	15
Выход		1500
Зелень	55	40

Подготовленные грибы отваривают, нарезают ломтиками, обжаривают, заливают сметанным соусом (рецептура 681), доводят до кипения, раскладывают на смазанные маслом порционные сковороды, посыпают сыром, сбрызгивают маслом и быстро запекают в жарочном шкафу.

При отпуске грибы посыпают зеленью. На диету № 8 их готовят с ограниченным количеством соли.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

Из овсяной, гречневой, перловой, пшена, риса и некоторых других круп готовят рассыпчатые, вязкие, полужидкие и жидкие каши, а также запеканки, пудинги, крупеники, котлеты, биточки.

Рассыпчатые каши из риса, пшена, перловой, ячневой и манной крупы варят на воде; иногда рисовую кашу готовят на мясном или курином бульоне. Зерна крупы в готовой рассыпчатой каше должны быть полностью набухшими, хорошо проваренными, в основном сохранившими форму и легко отделяющимися друг от друга.

Отпускают рассыпчатые каши как самостоятельные блюда с маслом, молоком, сахаром с учетом характеристики диеты. Кроме того, их используют в качестве гарнира к блюдам из мяса, рыбы и овощей; из них готовят также начинку для пирогов.

Вязкие каши готовят из всех видов круп на воде, молоке или молоке, смешанном с водой. Вязкая каша представляет собой довольно густую массу, которая при температуре 60—70° держится на тарелке горкой, не расплываясь.

Некоторые крупы в молоке и молоке, смешанном с водой, набухают и развариваются медленнее, чем в воде. Поэтому при варке вязких молочных каш такие крупы, как перловая, овсяная, а также рис и пшено, закладывают сначала в кипящую воду и варят от 10 до 30 *мин*, в зависимости от вида крупы, а затем добавляют горячее молоко и варят кашу до готовности.

Значительно лучше и быстрее развариваются дробленые крупы. Особенно быстро набухает манная крупа. Отпускают вязкие каши с маслом, варсньем или сахаром на завтрак или обед. Такие каши часто используют как гарнир к мясу, рыбе и некоторым овощным блюдам.

Полужидкие и жидкие каши готовят из пшена, риса, ячневой, манной, овсяной и других круп на молоке, на молоке, смешанном с водой, и на воде. Полужидкими считаются такие каши, выходы которых составляют 5—6 *кг* каши из 1 *кг* крупы. Выходы жидких каш составляют 7—10 *кг* из 1 *кг* крупы.

Запеканки готовят из вязкой или рассыпчатой каши, в которую добавляют яйца, сахар, масло. Они могут быть сладкими и несладкими, а также с творогом, овощами, фруктами.

Запеканки, в состав которых входят изюм, цукаты, фрукты, взбитые в пену яичные белки, называются пудингами, а запеканки из круп с творогом — крупениками.

Варка каш. Крупы перед варкой просеивают через сито с разными по размерам отверстиями. Манную и другие мелкие крупы просеивают иногда два раза: первый раз через сито с мелкими отверстиями для отделения мучели, а второй раз — через сито с более крупными отверстиями, чтобы примеси остались на сите.

Примеси, которые не удается удалить из крупы просеиванием через сито (необрушенные и испорченные, почерневшие ядра и др.), удаляют при переборке. Для этого крупу насыпают на стол в таком количестве, чтобы часть крышки стола (примерно 0,25 $м^2$) оставалась свободной. Затем небольшую

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

часть крупы отделяют от общей массы и рассыпают на свободном участке стола так, чтобы крупинки расположились в один слой, и удаляют примеси и посторонние предметы. Перебранную часть крупы ссыпают в посуду.

Промывают все виды круп, за исключением геркулеса, манной и гречневой дробленой крупы. В посуду наливают воду, причем воды берут в два-три раза больше, чем крупы (по объему), чтобы сор и пустотелые зерна свободно всплывали на поверхность, а песок осел на дно посуды.

Крупу, залитую водой, перемешивают деревянной веселкой. Затем сливают бо́льшую часть воды, а крупу выбирают руками или небольшим дуршлагом на решето. Промывают ее два-три раза, каждый раз заливая свежей водой.

Рис, пшено и перловую крупу сначала промывают теплой водой (40—50°), а в последний раз — более горячей (60—70°). Ячневую крупу промывают теплой водой (30—35°).

Гречневую крупу ядрицу и пшеничную в виде целых зерен иногда поджаривают для сокращения срока варки каши. Подготовленную крупу насыпают на противень слоем не более 4 *см* и обжаривают в жарочном шкафу при 110—120° до светло-коричневого цвета. Чтобы крупа не подгорала и равномерно поджаривалась, ее периодически перемешивают.

При варке каш необходимо соблюдать правильное соотношение крупы и жидкости. Для рассыпчатой каши это соотношение строго постоянно, а для вязкой и жидкой оно может колебаться в зависимости от того, насколько густую кашу требуется получить.

В табл. 3 (стр. 172) приводятся примерные нормы жидкости для каш различных консистенций.

Перед варкой каши определяют: емкость посуды (в *л*); количество жидкости, необходимое для варки каш; объем крупы, жидкости в варочном котле или кастрюле; количество соли, требуемое для каши.

Количество жидкости, необходимое для варки, определяют путем умножения указанного в таблице количества воды или молока на количество взятой для варки крупы.

Нормы жидкости, приведенные в табл. 3, рассчитаны для варки каши в котлах емкостью 30—40 *л*. Указанное количество жидкости увеличивают или уменьшают в пределах 5—10% для рассыпчатых каш, которые варятся дольше, и в пределах 2—3% для вязких каш. При варке каш в котлах емкостью 100—200 *л* требуется несколько меньше жидкости, чем указано в таблице, а при варке в небольшой и низкой посуде (сотейник) — больше.

Каши из круп, которые не промывают (дробленая гречневая, манная, овсяная, геркулес), варят следующим образом: жидкость сразу вливают в посуду, добавляют соль и, если нужно, сахар, размешивают и доводят до кипения, после чего засыпают крупу.

При варке каш из круп, которые промывают, одного измерения жидкости в посуде перед засыпкой крупы недостаточно, так как при промывке всегда остается от 10 до 30% воды к весу сухой крупы, в зависимости от ее сорта, вида, влажности, продолжительности промывки и от того, насколько тщательно слита вода.

В табл. 4 (стр. 173) приводится объем воды и промытой крупы (в *л*), загруженных в посуду. Для того чтобы соотношение крупы и жидкости, независимо от количества воды, оставшейся в крупе при промывке, было правильным, поступают следующим образом: в посуду наливают нужное количество воды и, когда она закипит, засыпают вымытую крупу, после чего немедленно проверяют по табл. 4 объем воды и крупы в посуде. В этой таблице указано, какой объем (в *л*) должны занимать в посуде вымытая крупа и вода при варке каш из разных видов крупы и разной консистенции.

Посуду следует заполнять водой и крупой почти до краев, иначе крупа набухает неравномерно и каша плохо упревает. Чтобы определить, какой емкости посуду надо взять для варки того или иного количества крупы, пользуются данными табл. 3 и 4.

Пример. Требуется сварить рассыпчатую гречневую кашу из 6 *кг* крупы. По табл. 3 1 *кг* крупы вместе с водой для такой каши составляет объем 2,3 *л*, а объем 6 *кг* крупы вместе с водой 2,3·6 = 13,8 *л*; следовательно, для данной варки нужен котел емкостью 15 *л*.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

С помощью табл. 3 можно подсчитать, сколько крупы следует взять на тот или другой котел, с тем чтобы сварить кашу нужной консистенции.

Пример. Требуется приготовить рассыпчатую рисовую кашу в котле емкостью 20 *л*. Вода вместе с крупой в котле такого размера должна занимать объем не более 18 *л*, так как объем каши при варке несколько увеличится. По табл. 5 один *кг* риса вместе с водой для каши рассыпчатой составляет объем 3 *л*. Следовательно, 6 *кг* (18 : 3) риса надо варить в 20-литровом котле.

Отходы при переборке, просеивании и промывании круп, составляющие 1—1,5%, учтены в рецептурах при определении выхода готовых изделий. На приготовление каши из дробленого пшена, риса, овсяной крупы норму расхода против указанной в рецептуре увеличивают на 2%.

Ниже даны рецептуры на 1000 *г* выхода готовой каши, а также рецептуры на 10 порций каши для отпуска с маслом, вареньем или молоком и др. Норма каши на порцию принята 200—250 *г* в зависимости от консистенции каши. При необходимости эта норма может быть уменьшена.

Таблица 3

Нормы жидкости и соли для варки каш на 1 *кг* крупы

Наименование каши	Вода, *г*	Соль [1], *г*	Привар, %	Выход готовой каши, *кг*	Влажность (допускаются отклонения ± 1,5%), %
Гречневая:					
рассыпчатая	1,50	20	110	2,10	60
вязкая (размазня)	3,20	30	300	4,00	79
Пшенная:					
рассыпчатая	1,80	20	150	2,50	66
вязкая	3,20	30	300	4,00	79
жидкая	4,20	40	400	5,00	83
Рисовая:					
рассыпчатая	2,10	25	180	2,80	70
вязкая	3,70	40	350	4,50	81
жидкая	5,70	50	550	6,50	87
Перловая:					
вязкая	3,70	40	350	4,50	81
Ячневая:					
рассыпчатая	2,40	25	200	3,00	72
вязкая	3,70	40	350	4,50	81
Овсяная:					
вязкая	3,20	30	300	4,00	78
жидкая	4,20	40	400	5,00	83
Овсяная геркулес:					
вязкая	3,70	40	350	4,50	81
жидкая	5,70	50	550	6,50	87
Манная					
вязкая	3,70	40	350	4,50	81
жидкая	5,70	50	550	6,50	87
жидкая для диеты № 1	9,20	50		10,00	

[1] На сладкие молочные каши указанное количество соли уменьшают наполовину.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Таблица 4

Первоначальный объем (в *л*) воды с крупой при варке каш различной консистенции

Консистенция каши	Объем воды и крупы, *л*				
	гречневой	пшенной	перловой	рисовой	овсяной
Рассыпчатая	2,3	2,7	3,2	3,0	3,0
Вязкая для биточков и запеканок	3	3,6	3,6	3,6	3,6
Вязкая для подачи в качестве самостоятельного блюда	4,2	4,2	4,6	4,6	4,6
Жидкая	5,2	5,2	5,2	6,6	6,6

БЛЮДА ИЗ МАННОЙ КРУПЫ

432. Манная каша молочная жидкая

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Манная крупа . . .	100	100
Молоко	1000	1000
Соль	40	40
Сахар-песок	40	40
Выход . .		1000
Вариант 2-й		
Манная крупа . . .	155	155
Молоко	700	700
Вода	150	150
Сахар-песок	40	40
Соль	4	4
Выход		1000

Кашу можно варить на молоке без добавления воды.

В кипящее молоко кладут соль, сахар, засыпают крупу и, непрерывно помешивая, варят до тех пор, пока не образуется однородная жидкая каша, примерно 5—7 *мин*. Затем посуду с кашей ставят в паровой либо жарочный шкаф или оставляют на слабом огне плиты и доваривают кашу в течение 20—25 *мин*.

433. Манная каша молочная (жидкая) с маслом

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Каша манная (жидкая)	2500	2500
Сливочное масло . .	100	100
Выход . . .	2600	2600

Варят кашу, как указано в рецептуре 432. При подаче на горячую кашу кладут кусочек масла.

434. Каша манная молочная вязкая

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Вариант 1-й		
Манная крупа . . .	222	222
Молоко	830	830
Соль	4	4
Сахар-песок	40	40
Выход . .		1000
НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10		
Вариант 2-й		
Манная крупа . . .	222	222
Молоко	430	430
Вода	400	400
Соль	4	4
Сахар-песок	40	40
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В посуду с кипящей водой кладут соль, сахар, вливают молоко, нагревают до кипения, всыпают крупу и, помешивая, варят при слабом кипении 15—20 *мин*. Затем кашу помещают в паровой или жарочный шкаф либо доваривают ее на умеренно нагретом участке плиты.

435. Манная каша молочная (вязкая) с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша манная вязкая	2500	2500
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .	2600	

Варят манную кашу, как указано в рецептуре 434.

При подаче на горячую кашу кладут кусочек масла. На диету № 2 кашу готовят на молоке с добавлением воды.

436. Манная каша молочная (вязкая) с вареньем

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша манная вязкая	2000	2000
Сливочное масло . .	100	100
Варенье	300	300
Выход . .	2400	

Варят манную кашу, как указано в рецептуре 434.

При подаче на горячую кашу кладут кусочек масла и варенье. Варенье можно подать отдельно на розетке.

437. Манная каша молочная (вязкая) с изюмом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша манная вязкая	2000	2000
Сливочное масло . .	100	100
Изюм	300	300
Выход . .	2400	

Варят манную кашу так же, как указано в рецептуре 434, и добавляют промытый изюм. При отпуске кладут кусочек масла.

438. Манная каша вязкая с морковью

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Манная крупа . . .	400	400
Вода	1000	1000
Сливочное масло . .	70	70
Молоко	500	500
Морковь	600	480
Сахар-песок	60	60
Соль	10	10
Выход . .	2500	
Сливочное масло . .	100	100

Сырую очищенную морковь, измельченную на куттере или терке с крупными отверстиями, тушат с маслом. В готовую горячую вязкую кашу, сваренную, как описано в рецептуре 434, добавляют горячее молоко, морковь, перемешивают и ставят посуду с кашей в жарочный или паровой шкаф на 25—30 *мин*.

Отпускают кашу с кусочком масла.

439. Манная каша рассыпчатая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Манная крупа . . .	335	335
Сливочное масло . .	5	5
Вода	670	670
Соль	5	5
Сахар-песок	30	30
Выход . .	1000	

Крупу насыпают на противень слоем 25—30 *мм* и, периодически помешивая, подсушивают до светло-желтого цвета в жарочном шкафу, затем немедленно перемешивают ее с маслом. В горячую воду добавляют соль, сахар, засыпают подготовленную крупу и тщательно перемешивают так, чтобы не было комков. Посуду с кашей на 25—30 *мин* ставят в паровой или жарочный шкаф, паровой котел либо паровую коробку.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

440. Манная каша (рассыпчатая) с молоком

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша манная рассыпчатая	1500	1500
Молоко	2000	2000
Выход . . .	3500	3500

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 439. Отпускают ее горячей или холодной с молоком.

441. Манный пудинг паровой

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Манная каша рассыпчатая	1500	1500
Сливочное масло . .	100	100
Молоко	500	500
Сахар-песок	120	120
Яйца	5 шт.	200
Выход . .		2000
Сметана	200	200
или сливочное масло	100	100

В горячую манную кашу, сваренную, как описано в рецептуре 439, добавляют масло, холодное молоко, яйца, взбитые с сахаром в густую пену, и слегка перемешивают снизу вверх. Затем массу раскладывают в формы, смазанные перастопленным сливочным маслом и посыпанные сахарным песком, и помещают в паровую коробку в больших формах (на пять—десять порций) на 1 *ч* 15 *мин*, в малых формах (на одну-две порции) — на 30—35 *мин*.

Отпускают пудинг со сметаной или маслом. На диеты № 5, 7, 10 пудинг можно запечь в жарочном шкафу.

442. Манные клецки

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5

	Брутто	Нетто
Манная крупа . . .	500	500
Молоко	750	750
Соль	15	15
Сахар-песок	10	10
Яйца	2,5 шт.	100
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		1700
Сметана	200	200

В кипящее молоко кладут соль, сахар, часть масла (50 *г*), засыпают крупу и, помешивая, варят при слабом кипении 12—15 *мин*. Готовую кашу охлаждают до 70—75°, вводят в нее сырые яйца и тщательно перемешивают. Из полученной массы с помощью двух столовых ложек формуют клецки, которые опускают в подсоленный кипяток, и варят до тех пор, пока они не всплывут. Вынимают их шумовкой, кладут в дуршлаг, дают стечь воде, после чего перекладывают в посуду с растопленным сливочным маслом.

Отпускают клецки со сметаной.

443. Манная запеканка

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Манная каша вязкая	2000	2000
Сахар	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Изюм (без косточек)	100	100
Сухари	40	40
Сметана	30	30
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .		2000
Сметана	200	200

Готовят вязкую кашу (рецептура 434) на молоке с водой или на цельном молоке, охлаждают до 60—70°, добавляют в нее сырые яйца, сахар, вымытый изюм, очищенный от косточек, и все перемешивают. После этого массу выкладывают на противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный молотыми сухарями, смазывают поверхность запеканки смесью яйца со сметаной, ставят в горячий жарочный шкаф и запекают.

Отпускают запеканку со сметаной.

444. Манная каша с фруктами (гурьевская)

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	1250	1250
Манная крупа . . .	500	500
Сливочное масло . .	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар-песок	200	200
Ванилин	0,1	0,1

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Миндаль или орехи очищенные	130	130
Фрукты консервированные	800	450
Вес каши . .		2500
Курага	200	200
Сахар-песок	150	150
Вода	—	150
Вес соуса . .	500	500
Выход . .		3000

В кипящее молоко кладут сахар, соль, всыпают манную крупу и варят кашу 8—10 *мин*. В готовую кашу кладут измельченные орехи, ванилин, сливочное масло, яйца и хорошо размешивают. Приготовленную массу выкладывают на сковороду, смазанную маслом, поверхность разравнивают, посыпают сахаром и слегка прижигают раскаленным железным прутом. Подготовленную таким образом кашу запекают в жарочном шкафу до образования румяной корочки.

При отпуске кашу украшают разогретыми фруктами; в соуснике подают абрикосовый соус, приготовленный на сиропе от консервированных фруктов.

№ 445. Пудинг манный с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10; паровой — на диету № 1

	Брутто	Нетто
Крупа манная . . .	400	400
Молоко	1000	1000
Яблоки	1000	750
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар	100	100
Соль	15	15
Масло сливочное . .	50	50
Выход . .		2400
Масло сливочное . .	100	100

Варят кашу, слегка ее охлаждают, добавляют сахар, сырые натертые или мелко нашинкованные яблоки, яичные желтки и все хорошо перемешивают. Затем при осторожном помешивании вводят взбитые белки. Подготовленную массу раскладывают на смазанную маслом сковороду или противень и запекают в духовом шкафу. На диету № 1 массу раскладывают в формочки и варят на пару.

446. Манные биточки

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Крупа манная . . .	370	370
Молоко	650	650
Вода	600	600
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар	100	100
Соль	10	10
Сухари пшеничные	60	60
Масло топленое . .	80	80
Выход . .		1500
Масло сливочное . .	100	100
или сметана . . .	300	300
или соус сладкий фруктовый	750	750
или варенье . . .	300	300

Готовую вязкую кашу охлаждают примерно до 60—70°, добавляют сырые яйца и перемешивают. Подготовленную массу порционируют, придавая изделиям круглую форму. Жарят биточки на сковороде или противне. Отпускают их с маслом, сметаной, со сладким фруктовым соусом или вареньем.

447. Манные оладьи

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Манная крупа . . .	500	500
Молоко	1000	1000
Вода	500	500
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар	100	100
Соль	15	15
Растительное масло	50	50
Выход . . .	2200	2200
Масло сливочное . .		100
или сметана . . .		300
или фруктовый соус		750
или варенье . . .		300

Варят манную кашу на молоке, смешанном с водой, охлаждают до 65—70°, добавляют в нее сырые яичные желтки, сахар и перемешивают. Непосредственно перед жареньем оладий в кашу вводят взбитый в пену белок. Оладьи жарят на растительном масле.

Отпускают оладьи с маслом, сметаной, фруктовым соусом или вареньем.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

448. Рисовая каша молочная жидкая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5

Рис	155	155
Молоко	700	700
Вода	150	150
Соль	5	5
Сахар-песок	30	30
Выход		1000

В кипящую воду кладут соль, сахар, всыпают рис и варят, слегка помешивая, 20 *мин*. Затем добавляют горячее молоко и варят кашу при слабом кипении еще 30—40 *мин*.

449. Рисовая каша молочная (жидкая) с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5

	Брутто	Нетто
Каша рисовая (жидкая)	2500	2500
Масло сливочное	100	100
Выход		2600

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 448. Отпускают ее с кусочком масла.

450. Рисовая каша вязкая, протертая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	225	225
Вода	350	350
Молоко	500	500
Соль	5	5
Сахар-песок	50	50
Выход		1000

Рис засыпают в кипящую воду и варят 10—15 *мин*. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко и продолжают варку при слабом кипении в течение одного часа. Готовую горячую кашу пропускают через протирочную машину или частое сито и прогревают на водяной бане до 75—80°.

451. Рисовая каша (вязкая) протертая с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша рисовая (вязкая) протертая	2000	2000
Масло сливочное	100	100
Выход		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 450. При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

452. Рисовая каша вязкая с морковью

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	444	444
Вода	700	700
Молоко	500	500
Соль	10	10
Сахар-песок	60	60
Морковь	600	480
Сливочное масло	70	70
Выход		2000
Сливочное масло	100	100

Рис засыпают в кипящую подсоленную воду, варят 15—20 *мин*, вливают горячее молоко и варят кашу до загустения. После этого добавляют измельченную на куттере или крупной терке пассерованную морковь, сахар, перемешивают и продолжают варить еще 45—50 *мин*.

Отпускают кашу с кусочком масла.

453. Рисовая каша вязкая

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	222	222
Молоко	415	415
Вода	415	415
Сахар	30	30
Соль	5	5
Выход		1000

Приготавливают кашу так же, как указано в рецептуре 450, но не протирают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

454. Рисовая каша вязкая с маслом

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша рисовая вязкая	2000	2000
Масло сливочное	100	100
Выход		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 450. При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

455. Рисовая каша вязкая на бульоне

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Рис	222	222
Мясной бульон	830	830
Соль	8	8
Сливочное масло	50	50
Выход		1000

Бульон из нежирной говядины, курицы, индейки процеживают, нагревают до кипения, солят, добавляют сливочное масло, засыпают промытый рис и варят при слабом кипении, изредка помешивая. Как только зерна хорошо набухнут, перемешивание прекращают, посуду с кашей закрывают крышкой и помещают в паровой или жарочный шкаф на 30—40 *мин*.

456. Рисовая каша вязкая на бульоне с маслом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Каша рисовая вязкая на бульоне	2000	2000
Сливочное масло	100	100
Выход		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 455. Отпускают ее с кусочком масла.

457. Рисовая каша рассыпчатая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	350	350
Вода	730	730
Соль	5	5
Сахар-песок	30	30
Сливочное масло	50	50
Выход		1000

Рис засыпают в кипящую подсоленную воду, добавляют масло, сахар и варят при слабом кипении, изредка помешивая. Как только зерна хорошо набухнут, перемешивание прекращают, посуду закрывают крышкой и доводят кашу до готовности в течение 30—40 *мин* в паровом или жарочном шкафу.

458. Рисовая каша рассыпчатая с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша рисовая рассыпчатая	2000	2000
Сливочное масло	100	100
Выход		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 457. При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

459. Рисовая каша рассыпчатая с изюмом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	550	550
Сливочное масло	150	150
Изюм	250	250
Выход		1800
Сахар-песок	100	100

Рис засыпают в подсоленную кипящую воду (5 *л* воды и 50 *г* соли на 1 *кг* риса) и варят до готовности. Сваренный рис откидывают на дуршлаг или сито, обдают горячей водой, дают ей стечь, перекладывают рис в посуду, поливают сливочным маслом, добавляют очищенный от веточек промытый горячей водой изюм и перемешивают. Посуду с рисом закрывают крышкой и ставят на 20—25 *мин* в паровой или жарочный шкаф.

Отпускают кашу с сахарным песком. Вместо изюма можно использовать чернослив.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

460. Рисовый пудинг, паровой

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	540	540
Вода	1000	1000
Молоко	500	500
Соль	10	10
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар-песок	120	120
Сливочное масло	30	30
Выход		2000
Сливочное масло	100	100
или сметана	200	200

Варят на воде рассыпчатую рисовую кашу до полуготовности и добавляют в нее холодное молоко, яйца, взбитые с сахаром в густую пену, осторожно перемешивая снизу вверх. Массу раскладывают в формы, смазанные маслом и посыпанные сахарным песком. Варят пудинг в паровой коробке: в больших формах (на пять—десять порций) 1 *ч* 15 *мин*, в малых формах (на одну-две порции) — 30—35 *мин*.

Отпускают пудинг с маслом или сметаной.

461. Рисовый пудинг протертый, паровой

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Рис	500	500
Вода	500	500
Молоко	1000	1000
Соль	8	8
Сахар	50	50
Яйца	2,5 шт.	100
Сливочное масло	10	10
Выход		1800
Сметана	200	200

Рис варят в подсоленной воде при слабом кипении 12—15 *мин*, вливают горячее молоко и варят кашу еще в течение одного часа. Белки яиц взбивают в густую пену, перемешивают с сахарной пудрой и вместе с желтками вводят в протертую кашу. Массу раскладывают на смазанные сливочным маслом порционные сковороды или в формочки и варят в паровом шкафу или паровой коробке 25—30 *мин*.

Отпускают пудинг со сметаной.

462. Рисовый пудинг протертый, паровой

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Рис	500	500
Молоко	1500	1500
Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло	150	150
Соль	10	10
Сахар-песок	50	50
Выход		2000
Сметана	200	200

Рис заливают холодной подсоленной водой (10 *г* соли на 1 *л* воды) и оставляют на 3 *ч*. Затем откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, варят вязкую кашу на молоке и протирают. Рисовое пюре смешивают с желтком, маслом, сахаром и вводят взбитые в пену белки. Массу раскладывают в смазанные сливочным маслом формочки или порционные сковороды и варят на пару.

Отпускают пудинг со сметаной.

✓463. Плов из риса с фруктами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	500	500
Изюм	205	200
Чернослив	200	200
Яблоки	350	250
Сахар	50	50
Масло сливочное	150	150
Вода	1000	1000
Соль	10	10
Выход		2300

Воду доводят до кипения, кладут сахар, соль, масло, всыпают подготовленный рис и варят его на водяной бане до готовности. Затем рис смешивают с промытым изюмом, черносливом и нарезанными небольшими ломтиками яблоками, кладут в кастрюлю, закрывают крышкой и на небольшом огне тушат до готовности. Плов можно

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

готовить без яблок, при этом соответственно увеличивают закладку изюма и чернослива.

464. Рисовые котлеты паровые

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Рис	500	500
Вода	850	850
Молоко	850	850
Соль	10	10
Сахар-песок	50	50
Яйца	4 шт.	160
Выход		2000
Сметана	200	200

Вязкую кашу, сваренную на молоке с водой (рецептура 450), пропускают через мясорубку и смешивают с яйцами, взбитыми с сахаром. Сформованные из этой массы котлеты или биточки варят на пару.

Отпускают котлеты горячими или холодными со сметаной, вареньем или фруктовым соусом.

465. Рисовые биточки с морковью

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	400	400
Морковь	700	550
Молоко	800	800
Яйца	2,5 шт.	100
Вода	200	200
Сахар-песок	50	50
Топленое масло	100	100
Сухари	100	100
Соль	10	10
Выход		2300
Масло сливочное	100	100
или сметана	200	200

На молоке и воде варят кашу. Морковь нарезают небольшими кубиками, тушат под крышкой до готовности, смешивают с рисовой кашей, добавляют яйца и сахар. Из подготовленной массы разделывают биточки, обваливают их в сухарях и жарят.

Отпускают биточки со сметаной или маслом. Вместо моркови можно использовать кабачки, цветную капусту, рубленый шпинат и другие овощи, а также изюм, яблоки, дыню.

466. Рисовая запеканка с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	500	500
Молоко	1000	1000
Яйца	2,5 шт.	100
Творог	500	500
Сахар	100	100
Масло сливочное	100	100
Соль	10	10
Выход		2200
Сметана	200	200
или масло сливочное	100	100

Рис отваривают в воде до готовности, откидывают на дуршлаг, добавляют масло, протертый творог, взбитые с сахаром яйца, молоко и все слегка перемешивают. Приготовленную массу раскладывают на противень, смазанный маслом, и запекают в духовом шкафу.

Отпускают запеканку со сметаной или маслом.

467. Рисовый пудинг с яблоками

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	500	500
Яблоки свежие	750	525
Сахар-песок	200	200
Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло	50	50
Сухари пшеничные	30	30
Выход		2000
Масло сливочное	100	100

Рис засыпают в подсоленную кипящую воду (5 *л* воды, 50 *г* соли на 1 *кг* риса), варят до готовности, откидывают на дуршлаг или решето и дают стечь отвару. Яблоки очищают от кожицы и семенных коробок и шинкуют соломкой либо кубиками (величина ребра 5 *мм*). Желтки растирают с сахаром.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Подготовленные рис, яблоки и желтки смешивают, добавляют к ним взбитые в густую пену белки и перемешивают. Массу раскладывают на порционные сковороды, смазанные сливочным маслом и посыпанные сухарями, и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают пудинг в горячем виде с кусочком масла.

468. Рисовые оладьи с яблоками

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Рис	420	420
Молоко	600	600
Вода	500	500
Соль	10	10
Яблоки свежие	900	575
Яйца	5 шт.	200
Сахар-песок	100	100
Растительное масло	50	50
Выход		2000
Сметана	200	200

Рис засыпают в кипящую подсоленную воду, варят примерно 20 *мин*, вливают горячее молоко и варят до готовности. Горячую кашу охлаждают до 65—70°, добавляют в нее сырые яичные желтки, сахар, нарезанные мелкими кубиками очищенные яблоки и перемешивают. Непосредственно перед жарением оладий в кашу с яблоками вводят белки, взбитые в пену. Оладьи жарят на растительном масле. Отпускают их со сметаной.

БЛЮДА ИЗ ГРЕЧНЕВОЙ КРУПЫ

469. Гречневая каша молочная жидкая

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа	200	200
Вода	150	150
Молоко	700	700
Соль	10	10
Выход		1000

Молоко, смешанное с водой, нагревают до кипения, добавляют соль, засыпают дробленую гречневую крупу и варят, помешивая, до загустения. Доваривают кашу в течение 1,5 *ч* в жарочном шкафу, поставив посуду с кашей на противень с водой.

470. Гречневая каша молочная (жидкая) с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Каша гречневая молочная жидкая	2500	2500
Сливочное масло	100	100
Выход		2600

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 469. При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

471. Гречневая каша вязкая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа	250	250
Вода	800	800
Соль	10	10
Выход		1000

Гречневую дробленую крупу засыпают в кипящую подсоленную воду и, помешивая, варят при слабом кипении, пока каша не загустеет. После этого посуду с кашей закрывают крышкой и помещают на 50—60 *мин* в паровой или жарочный шкаф.

472. Гречневая каша (вязкая) с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша гречневая (вязкая)	2000	2000
Сливочное масло	100	100
Выход		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 471. При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

473. Гречневая каша молочная вязкая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 6, 7, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа . .	250	250
Вода	400	400
Молоко	400	400
Соль	10	10
Выход . .		1000

В посуду с кипящей водой вливают молоко, нагревают до кипения, всыпают крупу и варят кашу так же, как описано в рецептуре 471.

474. Гречневая каша молочная (вязкая) с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша гречневая (вязкая) молочная	2000	2000
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 471. При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

475. Гречневая каша протертая

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа . .	200	200
Вода	400	400
Молоко	600	600
Соль	10	10
Сахар-песок	40	40
Выход . .		1000

Гречневую дробленую крупу просеивают через сито для отделения мучели. В кипящую подсоленную воду засыпают крупу, варят 10—15 *мин*, вливают горячее молоко, размешивают и продолжают варить кашу при слабом кипении в течение одного часа. Горячую кашу пропускают через протирочную машину или протирают через сито, смешивают с сахаром и прогревают до 75—80° на водяной бане.

476. Гречневая каша протертая с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Каша гречневая протертая	2000	2000
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 475. При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

√ 477. Гречневая каша рассыпчатая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа . .	465	465
Вода	700	700
Соль	10	10
Выход . .		1000

Поджаренную крупу, после того как она охладится, засыпают в горячую подсоленную воду (8—10 *г* соли на 1 *л* воды), перемешивают и немедленно сливают воду. Затем крупу снова заливают горячей подсоленной водой в таком количестве, чтобы объем крупы с водой (в *л*) получился в два с половиной раза больше веса сухой крупы, и, помешивая, варят при слабом кипении. Как только каша загустеет, ее помещают в жарочный шкаф на 2—2,5 *ч*.

√ 478. Гречневая каша рассыпчатая с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Каша гречневая рассыпчатая . . .	2000	2000
Сливочное или растительное масло	150	150
Выход . .		2150

При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

479. Гречневая каша рассыпчатая с молоком

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Каша гречневая рассыпчатая . . .	2000	2000
Молоко	2000	2000
Выход . .		4000

480. Гречневая каша рассыпчатая с луком

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Каша гречневая рассыпчатая . . .	1500	1500
Репчатый лук . . .	300	250
Растительное масло	50	50
Выход . .		1650
Сливочное масло . .	100	100

Тонко нашинкованный репчатый лук погружают в кипящую соленую воду, кипятят 5 *мин*, откидывают на дуршлаг, мелко рубят, слегка поджаривают с растительным маслом и смешивают с горячей рассыпчатой кашей (рецептура 477).

Отпускают кашу с кусочком масла.

481. Гречневый пудинг с творогом, паровой

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа . .	500	500
Молоко	600	600
Вода	600	600
Творог	750	750
Яйца	5 шт.	200
Сахар	100	100
Соль	15	15
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .		2300
Сметана	200	200
или сливочное масло	100	100
или соус	750	750

Горячую гречневую кашу, сваренную из дробленой крупы на молоке пополам с водой, пропускают через протирочную машину или протирают через сито, добавляют протертый творог, соль, сахар, желтки и хорошо перемешивают. Непосредственно перед варкой в массу вводят взбитые белки, раскладывают ее на смазанные сковороды или в формочки и варят на пару 30—35 *мин*.

Отпускают пудинг горячим со сметаной, сливочным маслом или сметанным соусом. На диеты № 7, 10 пудинг можно запечь в жарочном шкафу.

482. Гречневый крупеник

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа	720	720
Вода	1200	1200[1]
Творог	900	850
Яйца	1,5 шт.	60
Сахар	150	150
Сливочное масло . .	30	30
Сухари пшеничные	50	50
Сметана	50	50
Соль	20	20
Выход . .		2500
Сметана	200	200

Готовую вязкую кашу (рецептура 471) охлаждают до 60—70°, добавляют протертый творог, соль, сахар, яйца и перемешивают. Массу кладут на смазанный маслом противень слоем 25—30 *мм*, смазывают поверхность смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают крупеник со сметаной.

483. Гречневая запеканка с творогом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа . .	500	500
Молоко	500	500
Вода	1200	1200
Соль	18	18
Творог	500	500
Сахар	100	100

[1] Кашу можно готовить на молоке с добавлением воды (1 : 1).

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Яйца	2,5 шт.	100
Сливочное масло . .	20	20
Сухари пшеничные	30	30
Сметана	30	30
Выход . .		2500
Сливочное масло . .	100	100

В кипящую воду вливают молоко, кладут соль, нагревают до кипения, всыпают гречневую дробленую крупу (продел) и, помешивая, варят при слабом кипении 50—60 *мин*. Готовую кашу охлаждают до 70°. Творог пропускают через протирочную машину или мясорубку, добавляют в него яйца, взбитые с сахаром, хорошо перемешивают, после чего соединяют его с кашей. Полученную массу кладут слоем 25—30 *мм* на противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку с маслом.

484. Гречневые биточки

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа . .	600	600
Вода	750	750
Молоко	750	750
Соль	15	15
Яйца	2,5 шт.	100
Растительное масло	100	100
Сухари или мука пшеничная	100	100
Выход . .		2000
Сметана	250	250

Вязкую гречневую кашу, сваренную из дробленой крупы на молоке с водой (рецептура 473), охлаждают до 70—75°, добавляют яйца и перемешивают. Из полученной массы разделывают биточки. Жарят их на растительном масле, следя, чтобы не образовалась грубая поджаристая корочка.

Отпускают биточки со сметаной. На диету № 2 их обваливают в муке.

БЛЮДА ИЗ ПШЕННОЙ КРУПЫ

485. Пшенная каша молочная жидкая

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Пшено	200	200
Вода	150	150
Молоко	700	700
Соль	5	5
Сахар-песок	40	40
Выход . .		1000

Пшено, подготовленное к варке (стр. 171), засыпают в кипящую воду, варят 15—20 *мин*, добавляют соль, сахар, вливают горячее молоко и варят кашу при слабом кипении в течение одного часа.

486. Пшенная каша молочная (жидкая) с маслом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Каша пшенная молочная жидкая	2500	2500
Сливочное масло . .	150	150
Выход . .		2650

При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

487. Пшенная каша рассыпчатая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	390	390
Вода	200	200
Молоко	500	500
Сахар-песок	30	30
Соль	10	10
Выход . .		1000

Промытое пшено (стр. 171) засыпают в большое количество кипящей подсоленной воды (5—6 *л* воды, 50—60 *г* соли на 1 *кг* пшена) и варят, помешивая, при слабом кипении 8—10 *мин*. После этого воду сливают, крупу заливают горячим молоком, добавляют сахар, посуду закрывают крышкой и доваривают кашу в паровом или жарочном шкафу в течение одного часа. Объем крупы с молоком (в *л*)

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

...жен быть в 2,5 раза больше веса ...ной крупы, взятой для данной ...рки.

488. Пшенная каша рассыпчатая с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша пшенная молочная рассыпчатая	2000	2000
Сливочное масло . .	150	150
Выход . .		2150

При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

489. Пшенная каша рассыпчатая с молоком

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша пшенная рассыпчатая	2000	2000
Молоко	2000	2000
Выход . .		4000

Отпускают кашу с молоком горячей или холодной. Молоко подают отдельно в стакане или вливают в тарелку с кашей.

490. Пшенная каша вязкая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	250	250
Молоко	400	400
Вода	400	400
Сахар	30	30
Соль	5	5
Выход . .		1000

Готовят кашу так же, как указано в рецептуре 487.

491. Пшенная каша вязкая с маслом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша пшенная вязкая	2500	2500
Сливочное масло . .	150	150
Выход . .		2650

При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

492. Пшенная каша вязкая с черносливом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	500	500
Вода	1750	1750
Соль	20	20
Сахар-песок	100	100
Чернослив	400	400
Выход . .		2500
Сливочное масло . .	100	100

Чернослив отваривают в воде и оставляют в отваре для набухания. Затем отвар сливают, добавляют в него соль, сахар и нужное количество воды, нагревают до кипения, засыпают промытую крупу и варят вязкую кашу в течение одного часа.

При отпуске на кашу кладут чернослив (с косточкой) и кусочек масла.

493. Пшенная каша вязкая с тыквой

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	500	500
Тыква	1285	900
Молоко	750	750
Вода	500	500
Сахар-песок	50	50
Соль	20	20
Выход . .		2500
Сливочное масло . .	100	100

Тыкву, очищенную от кожи и семян, нарезают мелкими кубиками (0,5 $см^3$) или измельчают на куттере, закладывают в горячее молоко, разбавленное водой, добавляют соль, сахар, нагревают до кипения, засыпают крупу и варят кашу до готовности.

Отпускают кашу с кусочком масла.

494. Пшенная каша с сушеными фруктами

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	500	500
Абрикосы или яблоки сушеные . .	400	400

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сахар-песок	100	100
Соль	20	20
Вода	1250	1250
Выход . .		2150
Сливочное масло . .	150	150

Сушеные абрикосы без косточек (курага) или яблоки промывают в теплой воде, разрезают на мелкие кусочки и кладут в кипящую воду с солью и сахаром. Когда вода вновь закипит, засыпают промытое пшено и, помешивая, варят до загустения. Доваривают кашу в паровом или жарочном шкафу. Отпускают ее с кусочком масла.

495. Пшенный пудинг паровой

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Пшено	500	500
Изюм (без косточек)	100	100
Вода	900	900
Соль	18	18
Молоко	500	500
Сахар-песок	120	120
Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .		2000
Сметана	300	300

Горячую рассыпчатую кашу, сваренную на воде без соли, смешивают с холодным молоком, изюмом, очищенным от веточек и вымытым, и яйцами, взбитыми с сахаром в густую пену. Смесь раскладывают в формы, смазанные маслом и посыпанные сахарным песком, которые ставят в паровой шкаф или паровую коробку: в больших формах (на пять — десять порций) на 1 *ч* 15 *мин*, в малых (на одну-две порции) — на 30—35 *мин*.

Отпускают пудинг со сметаной или сливочным маслом.

496. Пшенные биточки

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	620	620
Вода	1000	1000
Молоко	650	650
Соль	18	18
Сахар-песок	80	80
Яйца	2 шт.	80
Сухари или мука пшеничная	80	80
Растительное масло	100	100
Выход . .		2000
Сметана	300	300

В кипящую воду кладут соль, сахар, засыпают промытое пшено, варят 15—20 *мин*, вливают горячее молоко и продолжают варку каши в течение 45—50 *мин*. Готовую кашу охлаждают до 60—70°, добавляют в нее сырые яйца и хорошо перемешивают. Из полученной массы разделывают биточки, панируют их в молотых сухарях и жарят на растительном масле.

Отпускают пшенные биточки со сметаной.

497. Пшенные котлеты с морковью

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	450	450
Вода	500	500
Молоко	800	800
Соль	18	18
Сахар-песок	50	50
Сливочное масло . .	50	50
Морковь	600	600
Яйца	2,5 шт.	100
Сухари или мука пшеничная	80	80
Растительное масло	100	100
Выход . .		2000
Сметана	200	200

В кипящую воду кладут соль, сахар, засыпают пшено, варят 14—20 *мин*, вливают горячее молоко и снова варят 45—50 *мин*. Сырую морковь шинкуют соломкой или ломтиками, припускают со сливочным маслом и небольшим количеством воды (10% от веса моркови), а затем пропускают через протирочную машину или мясорубку.

Полученное морковное пюре смешивают с готовой вязкой кашей, добавляют сырые яйца и тщательно пе-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

размешивают. Из полученной массы формуют котлеты, панируют их в сухарях и жарят на растительном масле, не допуская образования грубой поджаристой корочки.

Отпускают котлеты со сметаной.

498. Пшенная запеканка с творогом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	450	450
Вода	500	500
Молоко	600	600
Соль	18	18
Сахар	100	100
Творог	600	600
Яйца	3 шт.	120
Сливочное масло	30	30
Сухари	50	50
Выход		2000
Сметана	300	300

Готовую вязкую кашу (рецептура 490), сваренную на воде с молоком, охлаждают до 60—70° и смешивают с протертым творогом, сахаром и сырым яйцом. Массу выкладывают на смазанный сливочным маслом и посыпанный молотыми сухарями противень ровным слоем, поверхность смазывают смесью сырого яйца со сметаной и запекают изделие в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку со сметаной.

499. Пшенная запеканка с изюмом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	500	500
Вода	600	600
Молоко	1000	1000
Сахар-песок	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Изюм (без косточек)	100	100
Сметана	30	30
Сливочное масло	30	30
Сухари	40	40
Соль	18	18
Выход		2000
Сметана	300	300

Готовую вязкую кашу, сваренную на молоке, разбавленном водой, охлаждают до 60—70° и смешивают с сырыми яйцами и изюмом, предварительно очищенным от веточек и вымытым. Кашу выкладывают ровным слоем (25—30 *мм*) на противень, смазанный сливочным маслом и посыпанный молотыми сухарями, поверхность смазывают смесью яйца со сметаной и запекают изделие в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку со сметаной,

БЛЮДА ИЗ ПЕРЛОВОЙ, ЯЧНЕВОЙ И ОВСЯНОЙ КРУП

500. Перловая каша вязкая молочная

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Перловая крупа	222	222
Вода	415	415
Молоко	415	415
Соль	5	5
Сахар-песок	30	30
Выход		1000

Промытую перловую крупу заливают холодной водой и оставляют в ней на 3 часа для набухания. Затем ее откидывают на дуршлаг, засыпают в кипящую воду, варят 1 *ч* 30 *мин*, добавляют горячее молоко, соль, сахар, перемешивают и варят еще в течение 30—40 *мин*.

501. Перловая каша (вязкая) молочная с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша перловая вязкая	2500	2500
Сливочное масло	100	100
Выход		2600

Кашу варят так же, как указано в рецептуре 500. При отпуске на горячую кашу кладут кусочек масла.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

502. Перловые биточки с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Перловая крупа . .	450	450
Вода	700	700
Молоко	700	700
Сахар-песок	120	120
Творог	500	500
Яйца	2 шт.	80
Соль	18	18
Сухари	120	120
Растительное масло	120	120
Выход . .		2000
Сметана	300	300

Готовую горячую кашу, сваренную, как описано в рецептуре 500, пропускают через мясорубку с частой решеткой, добавляют протертый творог, сырые яйца, перемешивают и разделывают на биточки. Жарят их на растительном масле, не допуская образования грубой корочки.

Отпускают биточки горячими или холодными, со сметаной или с фруктовым сладким соусом.

503. Ячневая каша молочная, протертая

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Ячневая крупа . .	360	360
Вода	250	250
Молоко	500	500
Соль	5	5
Сахар-песок	50	50
Выход . .		1000

Готовую горячую кашу, сваренную, как описано в рецептуре 500, протирают через сито и прогревают на водяной бане до 80—85°.

504. Ячневая каша молочная, протертая с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Каша ячневая . . . протертая	2000	2000
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 503. Отпускают ее с кусочком масла.

505. Ячневая каша молочная жидкая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Ячневая крупа . . .	200	200
Вода	500	500
Молоко	350	350
Соль	5	5
Сахар-песок	20	20
Выход . .		1000

Промытую ячневую крупу засыпают в кипящую воду и варят, изредка помешивая, при слабом кипении в течение одного часа. Затем добавляют соль, сахар, горячее молоко, размешивают и вновь варят в течение 40—50 *мин.*

506. Ячневая каша молочная (жидкая) с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша ячневая жидкая	2500	2500
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2600

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 505. На горячую кашу кладут кусочек масла.

507. Геркулесовая каша молочная жидкая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10;
НА ДИЕТЫ № 1, 5 — ПРОТЕРТАЯ

	Брутто	Нетто
Крупа геркулес . .	200	200
Молоко	700	700
Вода	150	150
Соль	5	5
Сахар-песок	20	20
Выход . .		1000

В кипящее молоко с водой кладут соль, сахар, всыпают подготовленную крупу и варят кашу при слабом кипении в течение 30 *мин.* Отпускают кашу с кусочком масла.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

508. Геркулесовая каша молочная (жидкая) с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша геркулесовая молочная	2500	2500
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2600

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 507. Отпускают ее с кусочком масла.

509. Овсяная каша, протертая

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Овсяная крупа . . .	250	250
Вода	250	250
Молоко	650	650
Соль	5	5
Сахар-песок	50	50
Выход . .		1000

Крупу засыпают в подсоленную кипящую воду, варят в течение 15 *мин*, вливают горячее молоко и вновь варят еще 30—35 *мин*. Затем горячую кашу протирают через сито, добавляют сахар и, помешивая, прогревают на водяной бане до 80°.

510. Овсяная каша протертая с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Каша овсяная протертая	2000	2000
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 509. Отпускают ее с кусочком масла.

511. Овсяная каша вязкая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Овсяная крупа дробленая	250	250
Молоко	800	800
Соль	5	5
Сахар	20	20
Выход . .		1000

Промытую крупу замачивают на 1,5—2 *ч* в холодной воде и откидывают на решето. Когда вода стечет, крупу засыпают в кипящее молоко, добавляют соль, сахар и варят при слабом кипении 2 *ч*.

512. Овсяная каша вязкая с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Каша овсяная вязкая	2000	2000
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2100

Варят кашу так же, как указано в рецептуре 511. Отпускают ее с кусочком масла.

БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

Макаронные изделия отваривают в кипящей подсоленной воде (5—6 *л* воды, 50 *г* соли на 1 *кг* сухих макаронных изделий). Макароны варятся 30—40 *мин*, лапша — 25—35 *мин*, вермишель — 12—15 *мин*. В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего вес их увеличивается в 3 раза.

Сваренные в воде макаронные изделия откидывают на решето или дуршлаг. Когда отвар стечет, их кладут в посуду с растопленным сливочным маслом и перемешивают, чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Отвар используют для приготовления супов и соусов.

Для приготовления запеченных блюд (запеканка, макаронник) макаронные изделия варят в небольшом количестве воды (на 1 *кг* макаронных изделий 2,2 *л* воды, 30 *г* соли) и не отки-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

дывают. При таком способе варки из 1 *кг* изделий получается 3 *кг* вареных.

Отварные и запеченные после отваривания макаронные изделия готовят в качестве самостоятельных блюд с маслом, сыром, томатом, овощами и мясными продуктами.

Отпускают отварные макаронные изделия в горячем виде на предварительно подогретой тарелке, а запеченные — на порционной сковороде, на которой их запекли. Блюда, запеченные на противне, перед отпуском нарезают на порции и подают на тарелках.

513. Макаронные изделия отварные

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Макаронные изделия (макароны, лапша, вермишель, рожки) . .	330	330
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .		1000

Макаронные изделия отваривают до готовности в подсоленной кипящей воде (см. выше), откидывают на дуршлаг или решето, дают стечь отвару и обдают горячей водой. Когда вода стечет, горячие макаронные изделия кладут в посуду с растопленным сливочным маслом и перемешивают. Хранят их до отпуска в закрытой посуде на водяной бане.

На диету № 2 макароны перед отариванием дробят на кусочки длиной 1—2 *см*.

514. Макароны, вермишель, лапша отварные с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Макароны, вермишель, лапша, заправленные маслом	2000	2000
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2100

При отпуске на отварные макаронные изделия кладут кусочек масла.

515. Вермишель с мясом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Вермишель отварная	1400	1400
Говядина	1090	500[1]
Сливочное масло . .	100	100
Бульон костный . .	100	100
Выход . .		2100
Сливочное масло . .	100	100

Говядину (нежирную) отваривают в воде до готовности и, не охлаждая, пропускают через мясорубку с частой решеткой. Измельченное мясо кладут в посуду с растопленным сливочным маслом, добавляют бульон и, помешивая, прогревают до температуры 90—100°. Горячую вермишель заправляют маслом.

При отпуске на подогретую тарелку кладут вермишель, а на нее говядину. Вермишель можно также смешать с мясом.

516. Лапшевник с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Отварная лапша . .	1500	1500
Творог	650	650
Яйца	2 шт.	80
Сахар-песок	100	100
Сливочное масло . .	30	30
Пшеничные сухари	30	30
Выход . .		2000
Сливочное масло . .	100	100
или сметана . . .	300	300

Лапшу или вермишель варят не откидывая. Творог, протертый или пропущенный через мясорубку, смешивают с сырыми яйцами, солью и сахаром и соединяют с вареной вермишелью, предварительно охлажденной до 70°. Массу раскладывают слоем 25—30 *мм* на смазанный сливочным маслом и посыпанный сухарями противень или порционные сковороды и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают вермишель с кусочком масла или сметаной.

[1] Вес отварной говядины.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

517. Макароны с сыром

НА ДИЕТЫ № 2, 5

	Брутто	Нетто
Макароны отварные	1500	1500
Сыр советский или голландский . . .	210	200
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		1800

При отпуске отварные макароны поливают растопленным маслом и посыпают натертым сыром.

На диету № 2 макароны перед отариванием дробят на куски длиной 1—2 *см*.

518. Макароны с творогом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Макароны отварные	1500	1500
Творог	510	500
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .		2100

Творог пропускают через мясорубку или протирочную машину и смешивают с вареными горячими макаронами, предварительно заправленными маслом (см. выше).

На диету № 2 макароны перед отариванием дробят на куски длиной 1—2 *см*.

519. Макароны с томатом и сыром

НА ДИЕТЫ № 2, 5

	Брутто	Нетто
Макароны отварные	1500	1500
Томат-пюре . . . . или помидоры свежие	250 750	250 750
Сливочное масло . .	150	150
Сыр советский или голландский . . .	210	200
Выход . .		2000

Томат-пюре, помешивая, кипятят со сливочным маслом в течение 5—8 *мин*, после чего смешивают с вареными макаронами (стр. 190). При использовании помидоров их погружают на 1—2 *мин* в кипяток, удаляют кожицу, семена, разрезают на небольшие кусочки, кипятят так же, как томат-пюре, с жиром и смешивают с макаронами.

Отпускают макароны с тертым сыром. На диету № 2 макароны перед отариванием дробят на куски длиной 1—2 *см*.

520. Макароны с овощами

НА ДИЕТЫ № 2, 5

	Брутто	Нетто
Макароны отварные	1500	1500
Морковь	500	400
Горошек зеленый консервированный	310	200
Томат-пюре	150	150
Сливочное масло . .	150	150
Выход . .		2100

Морковь, измельченную на терке, пассеруют с маслом, добавляют томат-пюре и тушат, пока жир не окрасится в красный цвет. Затем кладут горошек и варят еще 5—7 *мин*. Подготовленные овощи смешивают с вареными горячими макаронами.

На диету № 2 макароны перед отариванием дробят на куски длиной 1—2 *см*. На диету № 5 морковь тушат.

521. Макаронная запеканка

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Макароны, вермишель, лапша . .	670	670
Вода	700	700
Молоко	1000	1000
Соль	15	15
Сахар-песок	100	100
Яйца	2 шт.	80
Пшеничные сухари	40	40
Сметана	40	40
Сливочное масло . .	40	40
Выход . .		2000
Сливочное масло . .	100	100

Макароны или другие макаронные изделия (лапшу, вермишель) засыпают в подсоленный кипяток и варят при кипении в течение 12—15 *мин*

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

(вермишель 5—6 *мин*), после чего сливают с них воду, добавляют горячее молоко и снова варят при слабом кипении до готовности. Полусваренные в воде макароны вместе с молоком должны составить при этом объем 3 *л* на каждый килограмм сухих макарон. Если объем получился меньший, то добавляют воду или молоко. Макароны охлаждают до 70°, добавляют яйца, смешанные с солью и сахаром, и перемешивают. Массу выкладывают на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень слоем 25—30 *мм*, смазывают поверхность смесью яйца со сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку с кусочком масла.

522. Лапша домашняя отварная

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшеничная мука	350	350
Яйца	1¼ шт.	50
Вода	75	75
Сливочное масло . .	35	35
Соль	10	10
Выход . .		1000

В холодную воду кладут соль, сырые яйца, хорошо размешивают, замешивают крутое тесто, раскатывают его, подсыпая муку, до толщины 1 *мм* и шинкуют. Варят лапшу так же, как макароны в подсоленной воде. Отвар сливают через дуршлаг, лапшу перекладывают в посуду с растопленным маслом и перемешивают.

523. Лапша домашняя с маслом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Лапша домашняя отварная	2000	2000
Сливочное масло . .	50	50
Выход . .		2050

Отпускают лапшу с кусочком масла.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПИРОЖКИ, ВАТРУШКИ, ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОТРУБЕЙ И ОВСЯНОЙ КРУПЫ

Для изделий из отрубей используют пшеничные отруби. При наличии немолотых отрубей их пропускают через кофемолку или крупорушку.

524. Пирожки из отрубей с капустой

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	350	350
Творог	101	100
Сметана	200	200
Сливочное масло . .	50	50
Яйца	5 шт.	200
Вес теста . .		900
Капуста	1500	1200
Молоко	200	200
Сливочное масло . .	50	50
Яйца	3 шт.	120
Топленое масло . .	50	50
Зелень	68	50
Соль	15	15
Вес фарша		1000
Выход . .		1600

Для приготовления теста молотые отруби соединяют с творогом, сметаной, маслом и яйцами, хорошо вымешивают и дают 15—20 *мин* постоять. Это тесто раскатывать нельзя.

Из теста влажными руками формуют лепешки (по две на порцию), завертывают в них фарш, кладут изделия на лист и выпекают в жарочном шкафу.

Для фарша капусту мелко рубят и тушат с молоком и маслом (5 *г*). В тушеную капусту добавляют рубленые яйца и зелень петрушки.

525. Пирожки из отрубей с мясом

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	350	350
Творог	101	100
Сметана	200	200
Сливочное масло . .	100	100
Яйца	5 шт.	200
Соль	10	10
Вес теста . .		900
Говядина	1470	1087
Репчатый лук . . .	200	168
Зелень	68	50
Яйца	3 шт.	120
Топленое масло . .	50	50
Соль	10	10
Вес фарша		1099
Выход . .		1600

Для фарша лук мелко рубят и жарят на масле. Затем добавляют мясо, пропущенное через мясорубку, и продолжают жарить до готовности. В слегка остывший фарш кладут рубленые яйца, зелень и соль. В остальном готовят так же, как описано в рецептуре 524.

526. Пирожки из отрубей с творогом

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби	350	350
Творог	101	100
Сметана	200	200

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло . .	50	50
Соль	10	10
Вес теста . .		900
Творог	606	600
Яблоки	429	300
Яйца	2,5 шт.	100
Топленое масло . .	5	5
Сахарин, ксилит (0,2%-ный раствор)	100	100
Вес фарша		1000
Выход . .		1600

Для фарша яблоки очищают, мелко шинкуют, соединяют с протертым творогом, добавляют $^1/_4$ яйца, сахарин и хорошо вымешивают. В остальном пирожки готовят так же, как указано в рецептуре 524.

527. Ватрушка из отрубей с творогом

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	350	350
Творог	101	100
Сметана	200	200
Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло . .	50	50
Соль	10	10
Вес теста . .		900
Творог	625	600
Яблоки	429	300
Яйца	2 шт.	80
Сахарин, ксилит (0,2%-ный раствор)	100	100
Топленое масло . .	5	5
Вес фарша		1000
Выход . .		1600

Из теста (рецептура 524) формуют две круглые лепешки, кладут их на лист, смазанный маслом, и деревянным пестом делают в них углубление. Из фарша, приготовленного, как описано в предыдущей рецептуре, формуют шарики, кладут их в углубление лепешки, слегка придавливают, смазывают яйцом и выпекают ватрушки.

528. Хлеб из отрубей

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	750	750
Пшеничная мука	500	500
Вода	1000	1000
Дрожжи	50	50
Растительное масло	50	50
Соль	15	15
Выход . .		2000

Дрожжи растворяют в теплой воде (30—35°). Отруби просеивают через грохот, высушивают в жарочном шкафу, измельчают через кофемолку или крупорушку и просеивают через сито. Отруби и просеянную муку соединяют, добавляют соль и замешивают тесто. В конце замешивания кладут масло, хорошо вымешивают, накрывают чистой тканью и ставят в теплое место для брожения. Во время брожения тесто обминают, дают ему снова подняться, затем еще раз обминают, кладут в форму, смазанную маслом и обсыпанную отрубями, ставят в теплое место (для подъема) и выпекают.

529. Печенье из отрубей

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	250	250
Яйца	10 шт.	400
Топленое масло . .	5	5
Сахарин, ксилит (0,2%-ный раствор)	75	75
Соль	5	5
Выход . .		500

Отруби просеивают через грохот, кладут на лист тонким слоем, высушивают в жарочном шкафу и перемалывают. Яичные белки взбивают в густую пену, вводят, не переставая взбивать, яичные желтки, сахарин и соединяют их с отрубями, медленно вымешивая. На лист, смазанный маслом, ложкой кладут 8—10 шт. продолговатых лепешек и выпекают их в жарочном шкафу при умеренном нагреве.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

530. Печенье из отрубей и орехов

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	100	100
Орехи грецкие (ядро)	353	150
или фундук	321	150
Яйца	10 шт.	400
Топленое масло	5	5
Сахарин, ксилит (0,2%-ный раствор)	75	75
Соль	5	5
Выход		550

Орехи грецкие мелко рубят, подсушивают в жарочном шкафу и соединяют с подсушенными и молотыми отрубями. В остальном печенье приготовляют так же, как описано в рецептуре 529.

531. Печенье из отрубей и сыра

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные[1]	100	100
Сыр	381	350
Яйца	10 шт.	400
Топленое масло	5	5
Соль	5	5
Выход		750

Подсушенные и молотые отруби соединяют с натертым сыром. В остальном печенье приготовляют так же, как описано в рецептуре 529.

Отпускают печенье к бульонам и другим супам.

532. Коржики из отрубей

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	350	350
Творог	101	100
Сметана	200	200
Яйца	5 шт.	200
Сливочное масло	50	50
Топленое масло	5	5
Сахарин, ксилит (0,2%-ный раствор)	75	75
Соль	5	5
Выход		800

Подготовленные пшеничные отруби соединяют с протертым творогом, маслом, яйцами, сметаной, сахарином, тщательно вымешивают и оставляют на 15—20 *мин* для набухания отрубей. Тесто делят на три-четыре части, формуют из него круглые лепешки-коржики, кладут их на лист, смазанный маслом, и выпекают.

533. Коржики с отрубями

НА ДИЕТУ № 10

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	200	200
Мука пшеничная	200	200
Кефир	200	200
Масло растительное рафинированное	100	100
Ксилит или мед	200	200
Яйца	3 шт.	120
Выход		1000

Ксилит или мед растворяют в кефире, муку смешивают с подготовленными отрубями. В подготовленную смесь муки и отрубей добавляют кефир, растительное масло, яйца и все тщательно перемешивают. Тесто раскатывают в виде пласта, который кладут на лист, смазанный маслом, и выпекают в жарочном шкафу. Коржики нарезают в горячем виде по 50 *г* на порцию.

534. Коржики из отрубей с маком

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	300	300
Творог	101	100
Сметана	200	200
Сливочное масло	50	50
Яйца	5 шт.	200

[1] Часть отрубей можно заменять толокнами пшеничными сухарями, при этом соответственно учитывается количество углеводов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Мак	100	100
или орехи грецкие	353	150
Яйца	½ шт.	20
Сахарин, ксилит (0,2%-ный раствор)	75	75
Соль	5	5
Выход . .		850

Приготовляют тесто так же, как указано в рецептуре 524, добавляют мак или мелкорубленые подсушенные орехи (50% нормы), формуют три-четыре круглые лепешки, укладывают их на лист, смазанный маслом, поверхность изделий смазывают яйцом, посыпают маком или орехами и выпекают в жарочном шкафу.

535. Булочка с отрубями

НА ДИЕТУ № 10

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	300	300
Мука пшеничная (2-го сорта) . . .	300	300
Жиры (масло растительное)	100	100
Ксилит или мед . .	100	100
Дрожжи	20	20
Молоко	300	300
Вода	300	300
Выход . .		1000

(20 шт. по 50 *г* на порцию)

Подготовленные отруби смешивают с пшеничной мукой. Из части молока, разбавленного наполовину водой, смеси муки с отрубями ($^1/_3$ часть), дрожжей, ксилита или меда приготовляют опару, которую ставят в теплое место. Когда опара поднимется, в нее вводят оставшиеся молоко с водой, муку с отрубями, масло и замешивают тесто. Подготовленному тесту дают подняться, разделывают из него булочки и выпекают их в жарочном шкафу.

536. Сухари с отрубями

НА ДИЕТУ № 10

	Брутто	Нетто
Булочки с отрубями	1430	1430
Выход . .		1000

Булочки приготавливают так же, как указано в рецептуре 535. Остывшие булочки нарезают на тонкие ломтики и высушивают в жарочном шкафу.

537. Сдобные лепешки

НА ДИЕТУ № 10

	Брутто	Нетто
Отруби пшеничные	300	300
Мука пшеничная	30	30
Сметана	100	100
Сыр	210	200
Ксилит или мед . .	150	150
Жир (растительное или сливочное масло)	100	100
Яйца	3 шт.	120
Выход . .		1000

(20 шт. по 50 *г* на порцию)

Сметану доводят до кипения, кладут в нее подготовленные отруби, перемешивают и слегка охлаждают. Затем добавляют натертый сыр, жир, яйца, ксилит или мед, все хорошо перемешивают и из полученного теста разделывают небольшие лепешки, которые выпекают в жарочном шкафу.

538. Печенье из овсяной крупы

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Овсяная крупа . . .	600	600
Сливочное масло . .	100	100
Сметана	300	300
Яйца	2 шт.	80
Сахар-песок	200	200
Соль	10	10
Выход . .		850

Овсяную крупу или хлопья (геркулес) подсушивают в жарочном шкафу, охлаждают и пропускают через кофемолку или крупорушку. Молотую крупу просеивают, соединяют с сахаром, яйцами, маслом, сметаной и хорошо вымешивают. Из теста формуют шарики (по пять-шесть на порцию), кладут их на лист, смазанный маслом, слегка придавливают и выпекают в жарочном шкафу.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

539. Печенье из овсяной крупы и творога

НА ДИЕТУ № 5

	Брутто	Нетто
Овсяная крупа . . .	600	600
Творог	202	200
Сахар-песок	200	200
Сливочное масло . .	100	100
Простокваша . . .	300	300
Яйца	2 шт.	80
Изюм	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1000

Овсяную подсушенную и смолотую крупу соединяют с протертым творогом, яйцами, простоквашей, сахаром, маслом, изюмом и все тщательно вымешивают. Тесто раскатывают в виде тонкой колбаски, сверху смазывают яйцом, делают вдоль концом вилки гофрированные полоски-зигзаги, посыпают сахаром и выпекают. Горячее печенье нарезают наискось в виде ромбиков (по три-четыре на порцию).

540. Сырные палочки

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Сыр	420	400
Яйца	10 шт.	400
Сливочное масло . .	50	50
Соль	5	5
Выход . .		650

Яичные белки взбивают, соединяют с желтками, а затем с натертым сыром и, слегка вымешав, ложкой выкладывают на лист, смазанный маслом, по восемь — десять продолговатых лепешек. Выпекают их в жарочном шкафу при температуре 180—200°.

http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ЯИЧНЫЕ БЛЮДА

Яичный белок и желток по своему составу неодинаковы; яичный желток содержит большее количество холестерина, который оказывает вредное воздействие при заболевании печени, желчного пузыря и атеросклерозе. В связи с этим яйца в натуральном виде и яичные блюда из целых яиц на диету № 5 не включаются, а допускаются только как составная часть блюд в небольшом количестве. На диету № 7, 10 яйца и яичные блюда также ограничиваются. Яйца в натуральном виде применяются на диеты № 1, 2.

В диетическом питании используются только куриные яйца; лучше всего диетические. Кроме того, допускаются также меланж (замороженная смесь яичных белков и желтков) и яичный порошок.

Перед приготовлением блюд яйца промывают в теплой воде, так как яичная скорлупа может быть загрязнена и содержать болезнетворные микроорганизмы.

Меланж перед использованием размораживают на воздухе или в воде, не вскрывая банки, при температуре не выше 50°, после этого банку вскрывают, а меланж процеживают через дуршлаг или решето. Оттаянный меланж хранить нельзя, поэтому если для приготовления блюд требуется небольшое количество меланжа, то банку вскрывают не оттаивая, берут из нее необходимое количество продукта, а оставшийся меланж хранят при температуре ниже нуля.

Яичный порошок просеивают через сито и разводят холодной водой (1 часть продукта на 3,5 стакана воды), которую доливают постепенно, тщательно размешивая смесь проволочным венчиком. Разведенный порошок должен набухнуть в течение 30—40 *мин*, после чего его сразу используют. Хранить разведенный яичный порошок нельзя.

При составлении рецептур принято, что для приготовления блюд используют куриные яйца средним весом 45 *г* с отходом на скорлупу 11—14%. Исходя из этого, в рецептурах вес сырых и вареных яиц (без скорлупы) предусмотрен 40 *г*. Соответственно одно целое яйцо заменяет 40 *г* меланжа или 11 *г* яичного порошка. При использовании яиц меньшего или большего веса указанный выход блюд соответственно изменяется.

541. Яичная каша

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Молоко	500	500
Сливочное масло	50	50
Соль	20	20
Выход	—	1200

Яйца смешивают с молоком и солью. На сковороде растапливают сливочное масло, вливают яичную массу и непрерывно помешивают до тех пор, пока не получится рыхлая полужидкая каша.

542. Омлет паровой

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 9

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Молоко	500	500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сливочное масло . .	30	30
Соль	20	20
Выход . .		1150

Сырые яйца соединяют с молоком, солят, взбивают венчиком, процеживают, выливают в смазанный маслом противень из нержавеющей стали и варят в паровой коробке.

543. Омлет в стакане

НА ДИЕТЫ № 1, 9

	Брутто	Нетто
Яйца	10 шт.	400
Молоко	20	20
Масло сливочное . .	20	20
Соль	20	20
Вес полуфабриката . .	—	1900
Выход . .	—	1750

Сырые яйца соединяют с молоком, солят, взбивают, процеживают и разливают в стаканы или чашки.

Заполненные молочной смесью стаканы ставят в глубокий сотейник, наполненный водой с таким расчетом, чтобы стаканы были в воде на $^3/_4$ объема, и ставят на плиту варить. Как только смесь загустеет, ее поливают сливочным маслом и подают в том же стакане.

На диету № 5 этот омлет готовят из одних белков (2 белка на порцию) и подают без сливочного масла. Варить омлет следует при слабом кипении под крышкой примерно 30 *мин.*

544. Омлет с морковью, паровой

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Морковь	1358	1000
Яйца	20 шт.	800
Молоко	500	500
Сливочное масло . .	100	100
Соль	20	20
Выход . .	—	1500

Нашинкованную морковь припускают с небольшим количеством воды и масла и протирают. Сырые яйца смешивают с молоком, протертой морковью, выливают их в форму и варят в паровой коробке.

545. Омлет с мясом, паровой

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Молоко	1000	1000
Мясо	1741	800
Соль	20	20
Сливочное масло . .	100	100
Выход . .	—	1700

Яйца солят и взбивают с молоком. Мясо отваривают, зачищают от сухожилий и пропускают через мясорубку с паштетной решеткой. Затем все смешивают, выливают на смазанный маслом противень и варят в паровой коробке.

Отпускают омлет с кусочками масла.

546. Омлет жареный

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Молоко	300	300
Сливочное масло . .	65	65
Соль	20	20
Выход . .	—	1500

Яйца взбивают с молоком и солью, смесь выливают на горячую сковороду с маслом. Края горячего омлета завертывают к середине с двух сторон, придавая ему форму продолговатого пирожка.

547. Омлет с зеленым луком

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Молоко	500	500
Лук зеленый	170	140
Масло сливочное . .	100	100
Соль	20	20
Выход . .	—	1400

Нашинкованный лук слегка пассеруют на сливочном масле, смешивают с яичной массой, выливают на хорошо разогретый с маслом белый противень и ставят в жарочный шкаф.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

548. Омлет с вареньем

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Молоко	500	500
Масло сливочное	100	100
Варенье, джем или конфитюр	250	250
Сахарная пудра	150	150
Соль	20	20
Выход	—	1450

Яично-молочную смесь выливают на горячую железную сковороду с маслом и жарят до загустения. На середину омлета кладут варенье (без косточек), края завертывают при помощи ножа с двух сторон, придавая омлету форму пирожка, ставят на 2—3 *мин* в жарочный шкаф, затем перекладывают на тарелку швом вниз и посыпают сахарной пудрой.

При наличии лимона или апельсина в яично-молочную смесь добавить немного натертой цедры.

549. Яйца, сваренные всмятку

НА ДИЕТЫ № 1, 2

Яйца . . . . . 2 шт.

В кипящую воду кладут яйца и варят их в течение 3 *мин*.

550. Яичница с сыром

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Сыр голландский	326	300
Сливочное масло	50	50
Молоко	500	500
Соль	20	20
Выход	—	1500

551. Омлет из яичных белков, паровой

НА ДИЕТЫ № 5, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яйца (белки)	30 шт.	750
Молоко	300	300
Сливочное масло	30	30
Соль	20	20
Выход	—	1000

Яичные белки солят, взбивают с молоком, процеживают, выливают в смазанную маслом форму и варят в паровой коробке.

552. Омлет из яичных белков с цветной капустой паровой

НА ДИЕТЫ № 5, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яйца (белки)	30 шт.	750
Молоко	300	300
Сливочное масло	30	30
Капуста цветная	1000	500[1]
Соль	50	50
Выход	—	1500

Отварную цветную капусту (рецептура 351) кладут в смазанную маслом форму, заливают яичной массой, подготовленной, как в рецептуре 551, и варят в паровой коробке.

553. Омлет из яичных белков с мясом, паровой

НА ДИЕТЫ № 5, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яйца (белки)	30 шт.	750
Молоко	300	300
Сливочное масло	30	30
Говядина	1090	500[2]
Соль	50	50
Выход	—	1500

Отварное мясо очищают от пленок и сухожилий, пропускают через мясорубку (диаметр решетки 1 *мм*), смешивают с яичной массой, приготовленной, как в рецептуре 551, выливают в форму, смазанную маслом, и варят в паровой коробке.

Яйца смешивают с молоком, солят, выливают на противень, смазанный маслом, посыпают сыром и запекают в жарочном шкафу.

[1] Вес вареной цветной капусты.
[2] Вес вареного мяса.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

554. Яичница глазунья с помидорами

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Помидоры	1176	1000
Сливочное масло . .	150	150
Соль	20	20
Зелень	62	50
Выход . .	—	1800

Помидоры нарезают небольшими дольками и обжаривают. Затем выливают на них яйца (не разбивая желтка) и запекают в жарочном шкафу.

При отпуске желтки яичницы посыпают зеленью петрушки или укропа.

555. Яичная драчена

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Яйца	20 шт.	800
Молоко	250	250
Мука пшеничная	60	60
Сметана	100	100
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .	—	1000
Сливочное масло . .	—	50

Сырые яйца, муку и сметану смешивают до получения однородной массы и солят. Смесь выливают на горячую, смазанную маслом, сковороду и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают драчену с маслом.

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА

Творог — ценный источник белка. Поскольку белок творога богат аминокислотой — метионином, которая обладает липотропным действием, т. е. улучшает жировой обмен, творог рекомендуется при заболеваниях печени, атеросклерозе.

Выпускается творог разного качества — жирный и обезжиренный; кислотность его колеблется от 200 до 300°. При составлении рационов необходимо учитывать калорийность творога: в 100 *г* жирного творога содержится 222 калории, а в обезжиренном — 77 калорий. Следует принимать во внимание и кислотность творога; лучше всего использовать свежий творог с невысокой кислотностью, а на диету № 1 допускается творог только с минимальной кислотностью.

Для употребления в натуральном виде можно использовать только пастеризованный творог.

Из творога приготовляют вторые и холодные блюда. Последние отличаются высокими вкусовыми качествами и большой питательностью, их можно включать в меню в качестве первых и вторых блюд, на завтраки и ужины, а также в ассортимент буфетных изделий. Некоторые блюда используются как сладкое и гарниры.

Для приготовления блюд творог пропускают через мясорубку или протирают через сито. В некоторые блюда для аромата добавляют ванилин. Из творога приготовляют сырковую массу, суфле, сырники, пудинги, запеканки с добавлением крупы и сахара, вареники с творогом, блинчики с творогом, крем творожный и др.

556. Творожная запеканка

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1890	1850
Манная крупа	150	150
Яйца	1¼ шт.	50
Сахар-песок	200	200
Ванилин	0,02	0,02
Сметана	50	50
Сливочное масло	50	50
Соль	20	20
Выход		2000
Сметана	300	300

Творог протирают, смешивают с яйцами, манной крупой, сахаром, ванилином и хорошо вымешивают. Массу выкладывают в смазанную маслом форму или противень, сверху покрывают тонким слоем сметаны и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку со сметаной.

557. Творожная запеканка с морковью

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1515	1500
Манная крупа	150	150
Яйца	3 шт.	120
Сахар-песок	200	200
Морковь	625	500
Сливочное масло	50	50
Ванилин	0,02	0,02

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Молоко	500	500
Соль	20	20
Выход . .		2800
Сметана	200	200

Морковь шинкуют и тушат с маслом и молоком до готовности. Затем ее смешивают с протертым творогом, яйцами, сахаром, маслом, манной крупой и ванилином. Полученную массу тщательно вымешивают, выкладывают в смазанный маслом противень и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают запеканку со сметаной.

558. Творожный пудинг с рисом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1515	1500
Рис	110	300
Сахар-песок	150	150
Яйца	3 шт.	120
Сметана	50	50
Сливочное масло . .	50	50
Соль	20	20
Выход . .		2250
Сметана	30	30

Протертый творог смешивают с рисом, сваренным до полуготовности, взбитыми яйцами, сахаром, полученную массу выкладывают в противень, смазанный маслом, сверху покрывают сметаной и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают пудинг со сметаной.

V 559. Сырники запеченные

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1393	1380
Манная крупа . . .	450	450
Яйца	2 шт.	80
Сливочное масло . .	50	50
Сахар-песок	150	150
Ванилин	0,02	0,02
Пшеничная мука	200	200
Сметана	50	50
Соль	20	20
Выход . .		1900
Сметана	300	300

Протертый творог, манную крупу, яйца и сахар тщательно перемешивают. Из полученной массы разделывают на муке сырники (по три на порцию), укладывают их на противень, смазывают сметаной, смешанной с оставшейся мукой, и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают сырники со сметаной.

560. Сырники с морковью

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1515	1500
Морковь	625	500
Яйца	3 шт.	120
Пшеничная мука	150	150
Молоко	200	200
Сахар-песок	150	150
Сливочное масло . .	50	50
Манная крупа . . .	300	300
Сметана	50	50
Соль	20	20
Выход . .		1900
Сметана	300	300

Нашинкованную морковь припускают с маслом и пропускают через мясорубку с частой решеткой. Полученное пюре разводят молоком, нагревают до кипения, всыпают в него манную крупу и, помешивая, проваривают 8—10 *мин* на слабом огне. Массу охлаждают, добавляют протертый творог, яйца, сахар, соль, хорошо перемешивают и разделывают ее на сырники (по три на порцию), которые укладывают на противень, смазывают сметаной, смешанной с мукой, и запекают в жарочном шкафу.

Отпускают сырники со сметаной.

V 561. Вареники ленивые

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1674	1640
Пшеничная мука	230	230
Яйца	3 шт.	120
Сахар-песок	120	120
Соль	16	16
Выход . .		2000
Сливочное масло . .	100	100
или сметана . . .	250	250

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В протертый творог вводят яйца, соль, муку и тщательно перемешивают. Полученную однородную массу раскатывают пластом толщиной 10—12 *мм*, который разрезают на полоски шириной 25 *мм*. После этого полоски нарезают на кусочки любой формы, весом по 10—15 *г*, опускают их в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения, снимают с огня и через 5 *мин* вынимают шумовкой.

Отпускают вареники с маслом или сметаной.

√ 562. Блинчики с творогом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1010	1000
Пшеничная мука	500	500
Яйца	3 шт.	120
Сахар-песок	300	300
Вода	200	200
Молоко	600	600
Соль	20	20
Выход . .		2000
Масло сливочное . .	150	150

Из муки, молока, яиц приготовляют тесто и выпекают тонкие блинчики (по два на порцию). Творог протирают, заправляют сахаром и раскладывают на поджаренные блинчики, которые завертывают в виде прямоугольных плоских пирожков. Жарят блинчики с обеих сторон на сковороде. Отпускают с маслом.

563. Оладьи из творога с вареньем или молоком

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	765	750
Мука пшеничная	250	250
Молоко	300	300
Сахар-песок	50	50
Яйца	2,5 шт.	100
Сода	2	2
Масло сливочное . .	50	50
Выход . .		150
Варенье	30	30
или молоко кипяченое	106	100

Творог протирают, соединяют с молоком, добавляют муку, сахар, яйца, соду и все тщательно перемешивают. Выпекают оладьи на чугунной сковороде. Отпускают их по 4 шт. на порцию с вареньем или молоком.

564. Творог с молоком

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1500	1500
Молоко	2000	2000
Выход .		3500

Непротертый творог при подаче кладут в глубокую тарелку и заливают холодным молоком.

На диету № 1 творог протирают через сито, при этом вес брутто увеличивают до 1515 *г*.

√ 565. Творог со сметаной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1515	1500
Сметана	200	200
Сметана	300	
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	150	450
Выход: со сметаной		1850
со сметаной и сахаром		1950

Творог протирают и кладут на маленькую тарелку или в салатницу в виде горки. В небольшое углубление, сделанное в твороге ложкой, кладут сметану.

На диету № 9 творог приготовляют с сахарином, раствор которого вводят в сметану, или готовят его с одной сметаной без сахарина.

566. Творожная масса с изюмом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1515	1500
Изюм	300	300
Сахар-песок	1000	1000
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Творог протирают или пропускают через мясорубку с частой решеткой и добавляют в него изюм, хорошо промытый в теплой воде.

567. Зразы творожные с повидлом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

Творог	1100	1100
Мука пшеничная	100	100
Яйца	2 шт.	80
Сахарный песок	100	100
Повидло	300	300
Вес полуфабриката		1700
Вес готовых зраз		1500
Масло сливочное	100	100
Сметана	250	250
или соус молочный	500	500
или соус сметанный	500	500
Выход: со сметаной		1750
с соусом молочным		2000
с соусом сметанным		2000

Творожную массу приготовляют так же, как для сырников, разделывают на лепешки толщиной 1,5—2 *см*, фаршируют повидлом, края защепляют и придают изделиям форму зраз. Жарят зразы на противне до готовности. Отпускают их со сметаной или соусом.

568. Зразы из творога с изюмом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог	1400	1370
Мука	150	150
Яйца	2 шт.	80
Сахар	150	150
Изюм	250	500
Мука или сухари для панирования	50	50
Вес полуфабриката		2300
Масло сливочное	100	100
Сметана	250	250
Выход со сметаной		2250

Творог протирают, добавляют часть муки ($^2/_3$ от всего количества), сахар, яйца, хорошо перемешивают и разделывают на лепешки толщиной 1,5—2 *см*, на середину которых кладут предварительно отваренный изюм. Затем края защипывают, панируют изделия в муке и обжаривают на сковороде до готовности.

Отпускают зразы со сметаной.

569. Котлеты рисовые с творогом и изюмом

НА ДИЕТЫ 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	200	900
Вода	750	750
Молоко	750	750
Сахар	50	50
Творог	500	500
Изюм	50	50
Яйца	2,5 шт.	100
Сухари	50	50
Вес полуфабриката		1600
Масло сливочное	100	100
Повидло	300	300
Соус сладкий	500	500
Выход: с повидлом		1800
со сладким соусом		2000

В вязкую рисовую кашу кладут прокипяченный изюм, протертый творог и яйца. Массу перемешивают, разделывают на котлеты, панируют их

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

в сухарях и обжаривают с двух сторон.

Отпускают котлеты со сладким соусом или с повидлом.

570. Яблоки, фаршированные творогом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	1715	1200
Творог	410	400
Яйца	2 шт.	80
Сахар	150	150
Вес полуфабриката		1800
Сахарная пудра	50	50
Выход с сахарной пудрой		1500

Из яблок, не очищая их от кожицы, удаляют сердцевину, а образовавшееся отверстие заполняют творогом, заправленным яйцом и сахаром. Подготовленные яблоки укладывают на противень, подливают немного воды и пекут в жарочном шкафу 15—20 *мин* (в зависимости от сорта яблок).

Отпускают яблоки горячими или холодными с сахарной пудрой.

571. Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	2080	1250
Творог	300	290
Рис	120	360
Морковь	440	330
Яйца	1 шт.	40
Сахар	50	50
Масло сливочное	100	100
Вес фарша		1000
Сыр	60	50
Масло сливочное	50	50
Вес полуфабриката		2250
Соус молочный	750	750
Выход		2750

Кабачки, очищенные от кожицы, разрезают поперек, вынимают ложкой часть мякоти с семенами и отваривают до полуготовности в подсоленной воде. Затем, как стечет вода, кабачки наполняют фаршем, укладывают на противень, смазанный маслом, заливают молочным соусом и ставят в духовой шкаф.

Для приготовления фарша морковь мелко шинкуют и припускают. Творог протирают, соединяют с отварным рисом, морковью, заправляют сырым яйцом, сахаром и маслом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ГАРНИРЫ

ГАРНИРЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Гарниры — важная составная часть блюда. Они повышают питательную ценность вторых блюд, разнообразят их вкус, делают пищу привлекательнее, аппетитнее и тем самым повышают ее усвояемость.

Для горячих мясных и рыбных блюд приготовляют гарниры из овощей, круп, бобовых и макаронных изделий. Овощи к этим блюдам готовят в отварном, припущенном, жареном или тушеном видах в зависимости от требований диеты. Дополнительно на гарнир можно подавать, также с учетом требований диеты огурцы, помидоры свежие и соленые, салаты из капусты, зеленые салаты, свежие, консервированные, моченые и другие фрукты и овощи.

В данном разделе приведены гарниры, которые наиболее часто употребляются. В качестве гарнира можно также использовать отдельные овощные, крупяные и другие блюда. Рецептуры на эти изделия приведены в соответствующих разделах книги.

Гарниры для горячих мясных, рыбных и других блюд даны на 1 *кг* выхода готового продукта. Норма гарнира на порцию — 150 *г*. В зависимости от пищевой ценности гарнира эта норма может быть уменьшена до 100 *г* или увеличена до 200 *г*. Например, гречневую рассыпчатую кашу, жареный картофель можно отпускать по 100 *г* на порцию, тушеную капусту или другие тушеные овощи — по 200 *г*, свежие консервированные овощи (огурцы, помидоры, капусту и др.) и фрукты (вишни, сливы, чернослив, апельсины, лимоны) — по 50—75 *г* сверх установленной нормы.

Способы приготовления гарниров не описываются, так как их приготовляют так же, как и блюда из этих продуктов.

Жир, указанный в рецептурах, используется при изготовлении гарнира; при отпуске блюда можно дополнительно давать кусочек сливочного масла (5 *г*).

На диеты № 7, 10 гарниры готовят с ограниченным количеством соли, лук перед жарением отваривают. На диету № 9 вместо сахара используют сахарин или ксилит.

КРУПЯНЫЕ ГАРНИРЫ

572. Гречневая каша рассыпчатая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа ядрица или продельная	465	465
Вода	700	700
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

573. Гречневая каша вязкая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Гречневая крупа . .	250	250
Вода	800	800
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

574. Пшенная каша рассыпчатая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	390	390
Вода	700	700
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

575. Пшенная каша вязкая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшено	250	250
Вода	800	800
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

576. Ячневая каша рассыпчатая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Ячневая крупа . . .	325	325
Вода	770	770
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

577. Перловая каша вязкая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Перловая крупа . .	222	222
Вода	830	830
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

578. Перловая каша вязкая, протертая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Перловая крупа . .	240	240
Вода	870	870
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

579. Каша из геркулеса вязкая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Крупа геркулес . .	222	222
Вода	830	830
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

580. Каша из геркулеса вязкая, протертая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Крупа геркулес . .	240	240
Вода	870	870
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

581. Овсяная каша вязкая

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Овсяная крупа . . .	250	250
Вода	800	800
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

582. Овсяная каша вязкая, протертая

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Крупа овсяная . . .	265	265
Вода	870	870
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

583. Рисовая каша рассыпчатая

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис	350	350
Вода	730	730
Соль	10	10
Сливочное масло	45	45
Выход	—	1000

584. Рис отварной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис.	350	350
Соль	10	10
Сливочное масло	45	45
Выход	—	1000

585. Рис припущенный

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис.	340	340
Вода	700	700
Соль	10	10
Сливочное масло	45	45
Выход	—	1000

На диету № 2 рис припускают на мясном бульоне.

586. Рис, припущенный с томатом

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Рис.	340	340
Вода	640	640
Соль	10	10
Томат-пюре	20	20
Сливочное масло	45	45
Выход	—	1000

ГАРНИРЫ ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ

587. Макаронные изделия отварные

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Макароны, лапша, рожки	330	330
или вермишель	330	330
Соль	10	10
Сливочное масло	45	45
Выход	—	1000

На диеты № 1, 2 макароны перед варкой разламывают на куски длиной 1—2 *см*.

588. Макаронные изделия в томате

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Макароны, лапша, рожки	300	900[1]
или вермишель	300	900[1]
Томат-паста	30	30
или свежие помидоры	145	90
Соль	10	10
Сливочное масло	45	45
Выход	—	1000

589. Макаронные изделия с овощами

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Макароны, лапша, рожки	270	800[1]
или вермишель	270	800[1]
Морковь	100	80
Петрушка	40	28
Лук репчатый	80	64
Соль	10	10
Томат-паста	20	20
Сливочное масло	50	50
Выход	—	1000

Лук предварительно отваривают.

[1] Вес вареных макаронных изделий.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ГАРНИРЫ ИЗ КАРТОФЕЛЯ

590. Картофель отварной

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1380	1030
или картофель молодой	1325	1060
Вес готового картофеля	—	1000
Масло сливочное . .	45	45
или масло растительное	40	40
или сметана . . .	100	100

591. Картофель в молоке

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1000	750
Молоко	300	300
Пшеничная мука	10	10
Соль	10	10
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .	—	1000

592. Картофельное пюре

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1135	850
Молоко	150	150
Соль	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .	—	1000

593. Картофель тушеный

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1200	900
Лук репчатый . . .	100	84
Томат-паста	20	20
Масло растительное	50	50
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

594. Картофель жареный (из вареного)

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1650	1200
Растительное масло	100	100
Выход . .	—	1000

595. Картофель жареный

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1930	1450
Растительное масло	100	100
Выход . .	—	1000

596. Картофельные крокеты

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1210	880
Сливочное масло . .	40	40
Пшеничная мука	60	60
Яйца	2 шт.	80
Сухари	60	60
Топленое масло . .	110	110
или растительное масло	110	110
Выход . .	—	1000

ОВОЩНЫЕ ГАРНИРЫ

597. Морковь припущенная

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1275	1035
Вес готовой моркови . .	—	945
Сливочное масло . .	45	45
Пшеничная мука	15	15
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Вес соуса . .	—	60
Выход . .	—	1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

598. Морковное пюре

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1360	1090
Сливочное масло . .	45	45
Сахар-песок	10	10
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

599. Морковное пюре

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1156	925
Соус молочный (№ 674)	200	200
Масло сливочное . .	35	35
Выход . .	—	1000

600. Морковь в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1075	860
Вес готовой моркови	—	800
Соус молочный (№ 674)	250	250
Масло сливочное . .	20	20
Выход . .	—	1000

На диету № 2 морковь мелко шинкуют.

601. Морковь с зеленым горошком в соусе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	900	720
Зеленый горошек консервированный	230	150
или замороженный	160	150
Вес готовых овощей	—	800
Соус молочный (№ 674)	250	250
Масло сливочное . .	20	20
Выход . .	—	1000

602. Морковь, тушенная в сметане

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1225	980
Сливочное масло . .	20	20
Сметана	100	100
Пшеничная мука	10	10
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

На диету № 2 морковь мелко шинкуют.

603. Морковь, тушенная с зеленым горошком

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1125	900
Горошек зеленый консервированный	150	100
или свежезамороженный	110	100
Сливочное масло . .	20	20
Сметана	100	100
Пшеничная мука	10	10
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

604. Морковь, тушенная с черносливом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1065	850
Сливочное масло . .	50	50
Чернослив	267	200
Сахар-песок	25	25
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

605. Морковь, тушенная с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1065	850
Сливочное масло . .	50	50
Сахар-песок	25	25
Яблоки	286	200
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

На диету № 2 морковь мелко шинкуют.

606. Свекольное пюре

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	1156	925
Соус молочный (№ 674)	200	200
Масло сливочное . .	35	35
Выход . .	—	1000

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	1360	1090
Масло сливочное . .	45	45
Сахар-песок	10	10
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

При отпуске гарнир можно полить сметаной. На 150—200 *г* гарнира нужно взять 15—20 *г* сметаны. На диету № 8 пюре приготовляют без сахара.

607. Свекла тушеная

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	1225	980
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	30	30
Сливочное масло . .	45	45
Пшеничная мука	10	10
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

На диету № 2 свеклу мелко нарезают.

608. Свекла, тушенная в сметане

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Свекла	1225	980
Сливочное масло . .	20	20
Сметана	100	100
Пшеничная мука	10	10
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

На диету № 2 свеклу мелко нарезают.

609. Капуста или кольраби отварные

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная ранняя капуста . . .	1475	1180
или белокочанная капуста . . .	1365	1090
или цветная капуста обрезная	1850	1110
или брюссельская капуста . .	1810	1176
Кольраби	1710	1110
Соль	10	10
Вес готовой капусты		960
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .		1000

610. Капуста, тушенная в томате

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная свежая капуста . . .	1250	1000
или квашеная капуста	1215	850
Топленое масло . .	45	45
Морковь	50	50
Лук репчатый . . .	95	80
Петрушка	27	20
Томатная паста . .	25	25
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	30	30
Пшеничная мука	10	10
Сахар-песок	25	25
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Лук отваривают, а затем обжаривают.

611. Капуста, тушенная в молоке с морковью

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная капуста	750	600
Морковь	375	300
Молоко	200	200
Пшеничная мука	20	20
Сливочное масло	30	30
Сахар-песок	10	10
Соль	10	10
Выход		1000

612. Капуста, тушенная с черносливом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная капуста	1264	1015
Сливочное масло	45	45
Чернослив	266	200
Пшеничная мука	10	10
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход		1000

613. Капуста, тушенная в молоке

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная капуста	1200	960
Молоко	200	200
Пшеничная мука	20	20
Сливочное масло	30	30
Сахар-песок	10	10
Соль	10	10
Выход		1000

614. Капуста, тушенная в сметане

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная капуста	1420	1140
Сливочное масло	30	30
Сметана	100	100
Пшеничная мука	10	10
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход		1000

На диету № 9 сахар заменяют сахарином или ксилитом.

615. Капуста, тушенная с яблоками

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Белокочанная капуста	1315	1050
Яблоки	285	200
Сахар-песок	15	15
Сливочное масло	45	45
Пшеничная мука	10	10
Соль	10	10
Выход		1000

На диету № 9 сахар заменяют сахарином или ксилитом.

616. Кабачки отварные

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	1910	1280
Соль	10	10
Сливочное масло	45	45
Выход		1000

617. Кабачки в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	1530	1025
Вес готовых кабачков		800
Соус молочный (№ 674)	250	250
Сливочное масло	20	20
Выход		1000

На диету № 9 сахар заменяют сахарином или ксилитом

618. Кабачковое пюре

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	1583	1060

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соус молочный (№ 674)	200	200
Сливочное масло . .	35	35
Выход . .		1000

619. Кабачки тушеные

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Кабачки	1625	1090
Мука	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Мясной бульон . .	100	100
Соль	10	10
Выход . .		1000

620. Кабачки, тушенные в сметане

НА ДИЕТЫ 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	1700	1130
Сливочное масло . .	35	35
Сметана	100	100
Пшеничная мука	10	10
Сахар-песок	10	10
Соль	10	10
Выход . .		1000

На диету № 9 сахар заменяют сахарином или ксилитом.

621. Кабачки жареные

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	1865	1490
Пшеничная мука	50	50
Соль	10	10
Сливочное масло . .	60	60
или растительное масло	55	55
Выход . .		1000

622. Кабачки, жаренные с помидорами

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кабачки	1440	1155
Пшеничная мука	20	20
Соль	10	10
Сливочное масло . .	60	60
Вес готовых кабачков . .		750
Помидоры	470	400
Вес готовых помидоров		250
Сметана	100	100
Выход . .		1100

623. Тыква отварная

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	1721	1205
Соль	10	10
Сахар-песок	10	10
Сливочное масло . .	45	45
Выход . .		1000

На диету № 9 сахар заменяют сахарином или ксилитом.

624. Тыква в молочном соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	1380	965
Вес готовой тыквы		800
Соус молочный (№ 674)	250	250
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .		1000

625. Тыква, тушенная в сметане

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	1320	920
Сливочное масло . .	30	30
Пшеничная мука	20	20
Сметана	200	200
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход . .		1000

На диету № 9 сахар заменяют сахарином или ксилитом.

626. Тыква жареная

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	1785	1250
Пшеничная мука	50	50

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Соль	10	10
Сливочное масло . .	60	60
Выход . .		1000

627. Тыквенное пюре

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Тыква	1460	1020
Соус молочный (№ 674)	200	200
Сливочное масло . .	35	35
Выход . .		1000

628. Баклажаны жареные

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	1350	1280
Пшеничная мука	50	50
Соль	10	10
Сливочное масло . .	60	60
Выход . .		1000

629. Баклажаны, тушенные со сметаной

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	1370	1300
Пшеничная мука	20	20
Сливочное масло . .	35	35
Соль	10	10
Сметана	100	100
Выход . .		1000

630. Баклажаны, жаренные с помидорами

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Баклажаны	1010	955
Пшеничная мука	20	20
Сливочное масло . .	60	60
Вес готовых баклажанов		750
Помидоры	470	400
Вес готовых помидоров		250
Сметана	100	100
Выход . .		1100

631. Пюре из зеленого горошка

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Горошек зеленый свежезамороженный	925	925
Молоко или вода . .	150	150
Сливочное масло . .	45	45
Пшеничная мука	5	5
Соль	10	10
Выход . .		1000

632. Горошек зеленый в соусе

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Горошек зеленый консервированный	1232	800
или свежезамороженный	872	872
Вес готового горошка . .		800
Соус молочный (№ 674)	250	250
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .		1000

633. Горошек зеленый, припущенный с маслом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Горошек зеленый свежезамороженный	1025	1025
или горошек зеленый сушеный	390	390
Сливочное масло . .	45	45
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Пшеничная мука	15	15
Выход . .		1000

634. Овощи в молочном соусе

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	215	170
Репа	160	120
Тыква	172	120

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Кабачки	225	150
Зеленый горошек консервированный	155	100
или свежезамороженный	110	110
Цветная капуста . .	300	150
Вес готовых овощей . . .		800
Соус молочный (№ 674)	250	250
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .		1000

На диету № 2 овощи мелко нарезают.

635. Овощи в молочном соусе

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	225	180
Картофель	276	207
Тыква	172	120
Кабачки	225	160
Зеленый горошек консервированный	155	100
или свежезамороженный	110	110
Белокочанная капуста	225	180
Вес готовых овощей . . .		800
Соус молочный (№ 674)	250	250
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .		1000

636. Овощи в молочном соусе

(3-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	425	340
Картофель	335	250
Белокочанная капуста	350	280
Вес готовых овощей . . .		800
Соус молочный (№ 674)	250	250
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .		1000

На диету № 2 овощи мелко нарезают.

√637. Рагу овощное

1-й вариант

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	400	300
Морковь	200	160
Репа	160	120
Капуста белокочанная	250	200
Горошек зеленый консервированный	93	60
Лук репчатый [1] . .	119	100
Соус красный (№ 657)	300	300
Масло топленое . .	45	45
или масло растительное	45	45
Соль	10	10
Выход . .		1000

2-й вариант

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	535	400
Морковь	200	160
Свекла	125	100
Капуста белокочанная	250	200
Лук репчатый [1] . .	143	120
Соус красный (№ 657)	300	300
Масло топленое . .	45	45
или масло растительное	45	45
Соль	101	10
Выход . .		1000

3-й вариант

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	508	380
Кабачки	523	350

[1] Лук предварительно отваривают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Перец болгарский	320	240
Помидоры	225	190
Лук репчатый . . .	119	100
Масло топленое . .	45	45
или масло растительное	45	45
Соль	10	10
Выход . .		1000

638. Помидоры жареные

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	1870	1590
Масло сливочное . .	50	50
или масло растительное	45	45
Выход . .		1000

639. Чернослив припущенный

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Чернослив	670	670
Сахар	100	100
или сахарин, ксилит (0,2%-ный раствор)	100	100
Выход . .		1000

Чернослив тщательно промывают, кладут в посуду, посыпают сахаром, заливают небольшим количеством воды и припускают на слабом огне.

640. Яблоки печеные

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	1386	1220
Сахар	35	35
или сахарин, ксилит (0,2%-ный раствор)	35	35
Масло сливочное . .	10	10
Выход . .		1000

Яблоки (лучше антоновские) разрезают на 4—6 частей (без семенной коробки), укладывают в смазанную маслом посуду, посыпают сахаром и запекают в жарочном шкафу.

641. Яблоки печеные

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	1386	1220
Сахар	35	35
Выход . .		1000

Из яблок, не разрезая, удаляют выемкой сердцевину, в отверстия насыпают сахар, сбрызгивают яблоки водой и запекают в жарочном шкафу.

СЛОЖНЫЕ ГАРНИРЫ

Сложные гарниры состоят из двух, трех, четырех и более различных продуктов.

Ниже приведены отдельные варианты сложных гарниров, причем указанные сочетания продуктов не обязательны, они могут меняться в зависимости от возможностей предприятия и спроса посетителей, однако общая норма выхода гарнира (150 г на порцию) должна сохраняться. К рекомендуемым гарнирам сверх установленной нормы можно подавать свежие и соленые овощи (огурцы, помидоры, капусту) в количестве 50—75 г. При составлении сложных гарниров следует подбирать продукты, сочетающиеся по вкусу и отвечающие требованиям дист. Подбор сложного гарнира требует особого внимания повара, так как при этом необходимо учитывать вкусовые сочетания не только гарнира и основного продукта, но и всех составных частей самого гарнира.

При оформлении блюд не следует класть рядом гарнир одинаковый по цвету, поскольку это ухудшает внешний вид блюда. Нельзя допускать примерно таких сочетаний: картофель и вермишель отварные, картофель и рис отварной и т. п.

В приведенных вариантах сложных гарниров указан вес готовых заправленных продуктов. Расход продуктов на их изготовление рассчитывается по соответствующим рецептурам для каждого вида гарнира.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

642. Варианты сложных гарниров

1-й вариант
НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Картофель отварной, пюре или жареный	—	75
Капуста или свекла тушеная	—	75
Выход . .	—	150

2-й вариант
НА ДИЕТЫ № 7, 10

Картофель жареный или пюре . .	—	75
Горошек зеленый	—	75
Выход . .	—	150

3-й вариант
НА ДИЕТЫ № 7, 10

Картофель жареный	—	75
Репа, морковь припущенные или в молочном соусе	—	75
Выход . .	—	150

4-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

Морковь или свекла, припущенные или отварные . .	—	75
Горошек зеленый отварной	—	75
Выход . .	—	150

5-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

Морковь, тушеная с яблоками или черносливом . . .	—	75
Картофель отварной, пюре	—	75
Выход . .	—	150

6-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Овощи в молочном соусе	—	75
Картофель отварной	—	75
Выход . .	—	150

7-й вариант
НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

Свекольное или морковное пюре	—	75
Горошек зеленый отварной	—	75
Выход . .	—	150

8-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

Картофель тушеный или картофельное пюре . .	—	75
Морковь, свекла или капуста, тушеные в сметане	—	75
Выход . .	—	150

9-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

Каша гречневая рассыпчатая . . .	—	75
Морковь припущенная	—	75
Выход . .	—	150

10-й вариант
НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

Горошек зеленый	—	50
Морковь или свекла припущенные	—	50
Яблоки печеные . .	—	50
Выход . .	—	150

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ГАРНИРЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

В качестве гарниров к холодным блюдам можно отпускать различные винегреты, салаты и отдельные наборы из овощей. Гарниры для холодных блюд приведены на 1 *кг* выхода готового продукта. Норма гарнира на порцию — 50—100 *г*.

Ниже приведены отдельные варианты гарниров, причем указанные сочетания продуктов не обязательны, они могут изменяться в зависимости от возможности предприятия и спроса посетителей. При отсутствии отдельных продуктов, указанных в вариантах, их можно заменять другими, но общая норма выхода должна сохраняться.

ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ

643. Винегрет с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	307	230
Свекла	225	180
Морковь	150	120
Огурцы соленые	160	150
или капуста квашеная	215	150
Горошек зеленый консервированный	155	100
или горошек свежезамороженный	109	100
Зеленый лук	125	100
Растительное масло	60	60
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	80	80
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход	—	1000

На диеты № 5, 7, 10 гарнир приготовляют без лука

644. Капуста с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Краснокочанная или белокочанная капуста	1100	880
Зеленый лук	100	80
Растительное масло	40	40
Сахар-песок	25	25
Соль	10	10
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	100	100
Выход	—	1000

Салат можно отпускать без лука, при этом норма закладки капусты увеличивается на 100 *г*. На диету № 9 сахар заменяется сахарином или ксилитом.

645. Салат овощной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	440	330
Морковь	150	120
Горошек зеленый консервированный	155	100
или горошек свежезамороженный	109	100
Огурцы свежие	210	200
или соленые	222	200
Сметана	150	150
Яйца	1 шт.	40
Соль	10	10
Яблоки	144	100
Выход		1000

Салат можно готовить без картофеля, в этом случае норма закладки других овощей соответственно увеличивается. На диету № 9 салат приготовляют без картофеля и моркови.

646. Морковь с яблоками

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	570	450
Яблоки	435	300
Сахар-песок	50	50
Соль	10	10
Сметана	200	200
Выход		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

647. Морковь со сметаной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	1100	880
Сахар	50	50
Сметана	100	100
Выход		1000

648. Морковь с курагой

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	570	450
Курага	300	300
Сахар-песок	50	50
Соль	10	10
Сметана	200	200
Выход	—	1000

649. Белокочанная капуста со сметаной

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Капуста	913	730
Морковь	125	100
Сахар-песок	20	20
Сметана	150	150
Выход	—	1000

650. Салат из овощей и фруктов

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	380	300
Яблоки	290	200
Салат	140	100
Курага	150	150
Сахар-песок	50	50
Сметана	200	200
Выход	—	1000

651. Салат зеленый

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Салат	1100	800
Соль	10	10
Сметана	200	200
или соус	200	200
Выход		1000

652. Огурцы со сметаной

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Огурцы свежие	1000	800
Соль	10	10
Сметана	200	200
или соус	200	200
Выход		1000

653. Редис с луком и яйцом

НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Редис белый	1200	600
или редис красный	950	600
Зеленый лук	130	100
Яйца	2,5 шт.	100
Сметана	200	200
Соль	10	10
Выход		1000

654. Помидоры и яблоки с маслом

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	720	600
Яблоки	290	200
Салат	140	100
Растительное масло	40	40
Сахар-песок	50	50
Соль	10	10
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	60	60
Выход		1000

655. Овощной гарнир

1-й вариант

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Огурцы свежие очищенные	500	400
Помидоры свежие	470	400
Салат	286	200
Соль	10	10
Выход	—	1000

2-й вариант

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Салат из капусты	500	500
Огурцы свежие очищенные	625	500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

или помидоры свежие	590	500
Петрушка, укроп (зелень)	40	30
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

3-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	250	200
Картофель	410	300
Огурцы свежие очищенные	250	200
Горошек зеленый консервированный	307	200
или горошек свежезамороженный	218	200
Заправка	200	200
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

4-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	250	200
Огурцы соленые . .	250	200
Горошек зеленый консервированный	160	100
Картофель	410	300
Соль	10	10
Смегана	200	200
Выход . .	—	1000

5-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Огурцы свежие . .	250	200
Помидоры свежие	236	200
Салат зеленый . . .	150	100
Картофель	410	300
Морковь	250	200
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

6-й вариант
НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Цветная капуста . .	600	300
Помидоры свежие	475	400
Фасоль стручковая или горох (лопаточка) зеленый	260	230
	260	230
Салат.	150	100
Соль	10	10
Выход . .	—	1000

7-й вариант
НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Огурцы свежие очищенные	1250	1000
или огурцы свежие неочищенные	1055	1000
Выход . .	—	1000

8-й вариант
НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	1180	1000
Выход . .	—	1000

9-й вариант
НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Редис красный обрезной	1333	1000
или редис белый с ботвой	2000	1000
Выход . .	—	1000

10-й вариант
НА ДИЕТЫ № 8, 9

	Брутто	Нетто
Зеленый лук	1250	1000
или репчатый лук	1190	1000
Выход . .	—	1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ГАРНИРЫ ИЗ ФРУКТОВ И ЯГОД

656. Фруктовый гарнир

1-й вариант

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	1030	1000
Выход . .	—	1000

2-й вариант

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Чернослив	1330	1000
или фрукты консервированные	1000	1000
Выход . .	—	1000

3-й вариант

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Апельсины	1330	1000
или мандарины	1350	1000
или лимоны . . .	1000	1000
или яблоки без семенной коробки	1140	1000
Выход . .	—	1000

4-й вариант

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки (без кожицы и семенной коробки)	1430	1000
Выход . .	—	1000

5-й вариант

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сливы	1110	1000
Выход . .	—	1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СОУСЫ

Соусы — составная часть больного ассортимента горячих и холодных блюд из овощей, круп, макарон, мяса, рыбы и других продуктов. Использование соусов позволяет разнообразить приготовление блюд из одних и тех же продуктов. Правильный подбор соусов имеет большое значение, так как от него во многом зависят вкус, внешний вид и питательность блюда.

В состав многих соусов входят жир, сметана, яйца и другие продукты, что повышает пищевую ценность блюд и их калорийность.

Соусы подразделяются на горячие и холодные. В зависимости от исходных продуктов различают горячие соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах, овощном отваре, молоке, сметане. К холодным соусам относятся: маринады, салатные заправки, майонезы.

Соусы на мясном и рыбном бульонах подразделяются на красные и белые и, как правило, предназначаются соответственно для мясных и рыбных блюд. Однако мясные соусы могут быть использованы и для некоторых овощных и крупяных блюд. К блюдам из круп и макаронных изделий подаются фруктово-ягодные соусы.

Вместо соусов некоторые холодные блюда можно отпускать со сметаной (диеты № 1, 2, 5, 7, 10) или растительным маслом (диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10), а некоторые горячие блюда со сливочным маслом (диеты № 1, 2, 9), сметаной (диеты № 1, 2, 5, 7, 10) либо политым мясным соком, образующимся при жарении мяса.

Соусы, приготовленные на мясном, рыбном или грибном бульонах, используются на диету № 2 и частично на диеты № 8, 9.

Молочные, сметанные, овощные и фруктовые соусы можно использовать на диеты № 1, 5, 7, 10.

В зависимости от вида соуса и его назначения муку подсушивают или подсушивают и растирают с маслом.

Репчатый лук на диеты № 5, 7, 10 используют только после предварительного отваривания.

Ароматические коренья — сельдерей и петрушку — на диеты № 5, 7, 10 ограничивают, а на диету № 1 — исключают.

Томатная паста, лимонный сок, лимонная кислота, натуральный винный или фруктовый уксус используются на диеты № 7, 8, 9, 10. Добавлять в соусы уксусную эссенцию не разрешается. На диету № 2 в качестве приправы для соусов рекомендуется употреблять рассол соленых огурцов, капусты, лимонный сок и лимонную кислоту.

Норма соли на 1 *л* соуса — 10 *г*. На диеты № 7, 10 соусы приготовляют с ограниченным количеством соли.

В приведенных ниже рецептурах норма продуктов дана из расчета на 1 *кг* готового соуса.

СОУСЫ ДЛЯ ГОРЯЧИХ БЛЮД

Соусы на мясном, рыбном и грибном бульонах рекомендуются на диету № 2 и частично на диеты № 8, 9, а на овощном отваре, помимо указанных диет, и на диеты № 5, 7, 10. На диету № 2 вместо соуса целесообразно применять мясной сок.

Основа для соусов — бульон или

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

овощной отвар и подсушенная мука. В зависимости от вида соуса приготовляют мясной, рыбный или грибной бульоны. Кроме того, для некоторых соусов готовят овощные отвары, а также бульоны, получаемые при варке и припускании рыбы.

Коричневый бульон. Говяжьи, телячьи кости, а также кости кур и другой домашней птицы рубят кусками длиной примерно 5—7 *см*, промывают, укладывают на противень и обжаривают в жарочном шкафу до светло-коричневого цвета. Затем выделившийся из костей жир сливают, а кости складывают в котел, заливают водой и варят при очень слабом кипении, периодически удаляя жир. Время варки бульона зависит от вида костей: говяжьи кости варят 8—10 *ч*, телячьи, куриные — 2—3 *ч*. Готовый бульон процеживают. В коричневый бульон можно добавлять мясной сок.

Мясной сок. Во время обжаривания говядины, телятины, домашней птицы выделяется сок. После окончания процесса жарения мясо перекладывают в другую посуду, а сковороду или противень с жиром и соком ставят на плиту для выпаривания, после чего сливают жир. Для того чтобы развести приставший к дну посуды экстракт (сгущенный сок), наливают нужное количество воды или мясного бульона и кипятят 2—3 *мин*. Мясной сок получается более вкусным, если мясные продукты жарятся вместе с ароматическими кореньями (морковью, петрушкой, сельдереем); кроме того, коренья придают мясному соку приятный аромат и окрашивают его в коричневый цвет.

Белый бульон. Кости говяжьи, телячьи, домашней птицы мелко рубят, промывают, кладут в котел с холодной водой (1,5 *л* на 1 *кг* костей) и варят так же, как коричневый бульон. Готовый бульон процеживают.

Рыбный бульон. Бульон варят из рыбных пищевых отходов (плавники, кожа, кости, хвосты, головы) так же, как для супов. Готовый бульон отстаивают в течение 15—20 *мин* и процеживают.

Грибной бульон. Сушеные грибы перебирают, промывают несколько раз в теплой воде, заливают холодной водой (0,7 *л* на 100 *г* сушеных грибов) и оставляют на 3—4 *ч* для набухания, затем варят в той же воде без соли до готовности.

Вареные грибы вынимают из бульона, промывают холодной водой, мелко шинкуют или пропускают через мясорубку, затем протирают и используют для приготовления соуса. Бульон солят и процеживают.

Овощной отвар. Овощной отвар приготовляют из различных свежих овощей (капуста, репа, брюква, морковь, картофель и др.); в зимнее время, когда мало свежих овощей, можно использовать свежезамороженные и консервированные овощи.

В весенний период в набор продуктов, помимо основных овощей, можно включать свекольную ботву, а также консервированный горошек, стручки фасоли.

Подготовленные овощи заливают холодной водой и варят в посуде с закрытой крышкой 1—1,5 *ч*. В готовый отвар добавляют соль, а затем процеживают его через сито. Для приготовления соусов целесообразно использовать отвар, получающийся после отваривания овощей для вторых блюд.

МЯСНЫЕ, РЫБНЫЕ, ГРИБНЫЕ СОУСЫ

657. Красный соус (основной)

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Кости мясные . . .	750	750
Пшеничная мука	50	50
Топленое масло . .	25	25
Томат-паста	50	50
Морковь	100	80
Сахар-песок	15	15
Соль	10	10
Выход . .		1000

Просеянную муку насыпают на противень слоем 2—3 *см* и, периодически помешивая, подсушивают в жарочном шкафу до получения светло-коричневого цвета. Морковь натирают на тер-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ке и пассеруют на масле, затем добавляют томатную пасту и продолжают пассерование еще 10—15 *мин.*

Остывшую подсушенную муку всыпают в посуду с процеженным бульоном (4 *л* на 1 *кг* муки) и размешивают венчиком до тех пор, пока не образуется однородная масса; во избежание заваривания муки и образования комков температура бульона не должна превышать 50°. Полученную смесь вливают в кипящий бульон, добавляют пассерованную морковь с томатом и варят при слабом кипении в течение 45—60 *мин.* Перед окончанием варки соус доводят до вкуса, добавляя соль и сахар, после чего процеживают через сито.

658. Красный соус

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Соус красный основной	1000	1000
Масло сливочное . .	50	50
Выход . .		1000

Основной красный соус доводят до кипения. Затем при температуре 80—85° в него кладут мелкими кусочками сливочное масло и хорошо размешивают.

659. Красный соус с кореньями

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Соус красный основной	850	850
Морковь	188	150
Репа	93	70
или брюква . . .	90	70
Топленое масло . .	50	50
Вес готовых овощей . .		200
Горошек зеленый консервированный	46	30
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .		1000

Морковь, брюкву мелко рубят, слегка обжаривают, после чего соединяют с красным основным соусом и варят 15—20 *мин.* Перед окончанием варки кладут зеленый горошек, добавляют соль и заправляют маслом.

660. Красный соус с кореньями

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Соус красный основной	850	850
Морковь	250	200
Топленое масло . . .	40	40
Вес готовой моркови . .		150
Сливочное масло . .	30	30
Выход . .		1000

Морковь мелко рубят и пассеруют. Подготовленную морковь соединяют с готовым красным соусом (рецептура 657), варят 10—15 *мин* и заправляют маслом.

На диеты № 7, 10 соус приготовляют на воде или на овощном отваре.

661. Красный соус кисло-сладкий

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Соус красный основной	850	850
Чернослив	120	90
Изюм без косточек	41	40
Кислота лимонная (2%-ный раствор)	50	50
Вес фруктов		150
Сливочное масло . .	50	50
Выход . .		1000

Сушеные фрукты перебирают и моют; у чернослива удаляют косточки, затем сушеные фрукты и сухофрукты кладут в сотейник, добавляют бульон и припускают 7—10 *мин*, после чего соединяют с красным соусом (рецептура 657), вливают раствор лимонной кислоты, доводят до кипения и заправляют маслом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

662. Томатный соус

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Томат-паста	250	250
Мясной бульон, овощной отвар или вода	700	700
Сливочное масло . .	100	100
Сахар-песок, ксилит или сахарин (0,2%-ный раствор)	18	18
Соль	10	10
Выход . .		1000

Томатную пасту (несоленую) разводят бульоном или водой, кипятят 5—10 *мин*, добавляют соль, сахар и заправляют маслом.

На диеты № 5, 7, 8, 10 соус приготовляют на овощном отваре. На диету № 8, 9 сахар заменяют сахарином, ксилитом.

663. Томатный соус

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Мясной бульон, овощной отвар или вода	800	800
Сливочное масло . .	100	100
Пшеничная мука	50	50
Томат-паста	150	150
Сахар-песок, ксилит или сахарин (0,2%-ный раствор)	18	18
Соль	10	10
Выход . .		1000

Томатную пасту разводят бульоном или водой, добавляют соль, сахар, подсушенную муку, растертую с маслом, и варят 20—30 *мин*.

664. Томатный соус с овощами

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Томат-паста	250	250
Морковь	50	40
Репчатый лук . . .	50	42
Мясной бульон, овощной отвар или вода	700	700
Сливочное масло . .	100	100
Соль	10	10
Выход . .		1000

Морковь, измельченную на терке, припускают с маслом, добавляют томат-пасту и предварительно отваренный лук. Смесь разводят бульоном или водой, кипятят, затем заправляют солью и маслом.

На диеты № 7, 8, 10 соус приготовляют на овощном отваре или воде.

665. Томатный соус с овощами

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Мясной бульон, овощной отвар или вода	650	650
Сливочное масло . .	100	100
Пшеничная мука	50	50
Томат-паста	150	150
Морковь	50	40
Репчатый лук . . .	50	42
Соль	10	10
Выход . .		1000

Готовят соус, как описано в рецептуре 664, но перед окончанием варки добавляют подсушенную муку, растертую со сливочным маслом, и вновь варят 25—30 *мин*.

666. Белый соус основной на мясном бульоне

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Мясной бульон . .	1100	1100
Сливочное масло . .	50	50
Пшеничная мука	50	50
Соль	10	10
Выход . .		1000

Просеянную муку нагревают, помешивая деревянной лопаткой, не допуская пригорания и изменения ее цвета. Подсушенную муку растирают с маслом и разводят бульоном, хорошо

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

вымешивая до образования однородной массы. Затем соус варят 25—30 *мин*, солят и процеживают.

667. Паровой соус

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Соус белый основной (на мясном бульоне)	1000	1000
Лимонная кислота	1	1
или лимон, шт.	1/4	1/4
Сливочное масло . .	50	50
Выход . .		1000

В белый основной соус (рецептура 666), приготовленный на бульоне от припускания мясных продуктов, добавляют лимонную кислоту или сок лимона и доводят до кипения. После некоторого остывания соус заправляют сливочным маслом.

668. Белый соус с яйцом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Соус белый основной (на мясном бульоне)	900	900
Яичные желтки . .	3 шт.	45
Сливочное масло . .	75	75
Лимонная кислота	1	1
Сливки или мясной бульон	75	75
Выход . .		1000

Сырые яичные желтки смешивают с кусочками масла, добавляют сливки или бульон и слегка нагревают на плите в сотейнике при непрерывном помешивании деревянной лопаткой. Как только смесь слегка загустеет, ее снимают с огня и, не переставая перемешивать, понемногу добавляют горячий белый соус (рецептура 666) и лимонную кислоту.

669. Белый соус с овощами

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Соус белый основной (на мясном бульоне)	900	900
Морковь	75	60
Репа или брюква . .	40	30
Фасоль (зеленые стручки)	33	30
или горошек консервированный	77	50
Масло топленое . .	25	25
Лимонная кислота	0,5	0,5
или лимон, шт.	1/4	1/4
Масло сливочное . .	50	50
Выход . .		1000

Корнеплоды мелко рубят или нарезают кубиками, пассеруют в течение 3—5 *мин*, соединяют с небольшим количеством бульона и припускают до готовности в посуде, закрытой крышкой. Отдельно варят зеленые стручки фасоли и репу. Готовые овощи заливают белым основным соусом (№ 666), дают прокипеть, добавляют лимонный сок или лимонную кислоту, соль и заправляют маслом. Репу и брюкву перед припусканием обдают кипятком, а воду сливают для удаления запаха.

670. Белый соус основной на рыбном бульоне

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Рыбный бульон . .	1100	1100
Сливочное масло . .	50	50
Пшеничная мука	50	50
Лимонная кислота	1	1
Соль	10	10
Сливочное масло . .	50	50
Выход . .		1000

Приготовляют соус так же, как описано в рецептуре 666.

671. Белый соус основной на рыбном бульоне

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 8

	Брутто	Нетто
Рыбный бульон . .	1100	1100
Сливочное масло . .	80	80
Пшеничная мука	80	80
Соль	10	10
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Подсушенную муку растирают со сливочным маслом, разводят рыбным бульоном, варят 25—30 *мин*, затем солят и процеживают.

672. Грибной соус

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Грибной бульон [1]	800	800
Сливочное масло . .	40	40
Пшеничная мука	40	40
Вес соуса		800
Грибы сушеные . .	30	60
Морковь	315	250
Соль	10	10
Вес грибов и овощей . . .		200
Сливочное масло . .	60	60
Выход . .		1000

Подсушенную муку растирают с маслом, разводят грибным бульоном и варят 25—30 *мин*, затем солят, процеживают, кладут отварные протертые морковь и грибы и варят 10—15 *мин*.

Заправляют соус маслом.

МОЛОЧНЫЕ СОУСЫ

Молочные соусы приготовляют на одном молоке или на молоке, разведенном бульоном или водой с добавлением подсушенной муки.

В зависимости от назначения молочные соусы могут быть различной густоты. Соус средней густоты используют для запекания мяса, рыбы, овощей, а также заправки отварных овощей, жидкий молочный соус как подливку к овощным, крупяным и другим блюдам.

Приготовляют молочные соусы непосредственно перед их использованием.

673. Молочный соус (для запекания)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

1-й вариант

	Брутто	Нетто
Молоко	1000	1000
Сливочное масло . .	80	80
Пшеничная мука	80	80
Соль	8	8
Выход . .		1000

2-й вариант

	Брутто	Нетто
Молоко	1000	1000
Масло сливочное . .	80	80
Мука пшеничная	80	80
Сахар	10	10
Яйца (желтки) . . .	2 шт.	30
Выход . .		1000

[1] Бульон после отваривания указанного в рецептуре количества грибов (30 *г*).

Муку подсушивают до светло-желтого цвета, растирают с маслом, разводят молоком и варят 7—10 *мин* при слабом кипении, после чего солят и добавляют сырые яичные желтки.

674. Молочный соус

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 10

1-й вариант

	Брутто	Нетто
Молоко	1000	1000
Сливочное масло . .	50	50
Пшеничная мука	50	50
Сахар-песок	10	10
Соль	8	8
Выход . .		1000

2-й вариант

Молоко	750	750
Масло сливочное . .	50	50
Мука пшеничная	50	50
Бульон	250	250
Сахар-песок	10	10
Соль	8	8
Выход . .		1000

Соус приготовляют так же, как описано в рецептуре 673.

675. Молочный соус (сладкий)

1-й вариант

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	1000	1000
Масло сливочное . .	40	40

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Пшеничная мука	40	40
Сахар	100	100
Ванилин	0,05	0,05
Выход . .		1000

В соус, приготовленный, как описано в рецептуре 673, добавляют сахар и ванилин.

2-й вариант
НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	450	450
Сахар	150	150
Яйца	5 шт.	200
Сливки	250	250
Ванилин	0,05	0,05
Выход . .		1000

Сливки, яйца, сахар хорошо растирают, добавляют ванилин и подготовленную массу выливают в кипящее молоко, затем слегка подогревают, не допуская кипения. Сливки можно заменить молоком.

676. Молочный соус с томатом

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	1000	1000
Сливочное масло . .	50	50
Пшеничная мука . .	50	50
Томат-паста	15	15
Соль	8	8
Выход . .		1000

Томат-пасту разводят водой, доводят до кипения и выдерживают на огне 5—10 *мин*, затем добавляют в молочный соус, приготовленный, как описано в рецептуре 673.

677. Молочный соус с морковью

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	750	750
Сливочное масло . .	50	50
Пшеничная мука	50	50
Вода	100	100
Морковь	188	150
Соль	8	8
Выход . .		1000

В молочный соус, приготовленный, как описано в рецептуре 673, добавляют вареную протертую через сито морковь и доводят до кипения.

678. Молочный соус с рубленым яйцом

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Пшеничная мука	50	50
Молоко	850	850
Сливочное масло . .	100	100
Яйца	2,5 шт.	100
Соль	8	8
Выход . .		1000

Подсушенную муку, растертую с маслом, разводят кипяченым молоком и варят 7—10 *мин* при слабом кипении, затем добавляют соль. Готовый соус смешивают с мелко рубленными яйцами.

679. Молочный соус на картофельном крахмале

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	1000	1000
Картофельный крахмал	30	30
Сливочное масло . .	50	50
Соль	8	8
Выход . .		1000

Картофельный крахмал разводят в 200 *г* холодного молока, вливают, помешивая, в кипящее молоко, доводят до кипения и заправляют маслом.

680. Ванильный соус

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Молоко	450	450
Сахар	200	200
Яичные желтки . .	12 шт.	180
Сливки	250	250
Ванилин	0,1	0,1
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Желтки яйца растирают с сахаром, добавляют сливки и хорошо размешивают, затем вливают при непрерывном помешивании кипящее молоко и проваривают на водяной бане при температуре 75—80° до загустения, после чего добавляют ванилин и процеживают.

СМЕТАННЫЕ СОУСЫ

Сметанные соусы приготовляют натуральными, т. е. из сметаны с подсушенной мукой или из сметаны с добавлением белого соуса, приготовленного на мясном или рыбном бульоне либо на овощных и крупяных отварах. Сметанные соусы с добавлением белого соуса, приготовленные на мясном бульоне или овощном и крупяном отварах, используют для мясных, рыбных и овощных блюд, а сметанные соусы с добавлением белого соуса на рыбном бульоне — только для рыбных блюд.

В дистическом питании чаще всего используют сметанные соусы с добавлением белого соуса, приготовленного на овощном отваре или воде.

681. Сметанный соус

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Сливочное масло . .	50	50
Пшеничная мука	50	50
Отвар или вода . .	500	500
Соль	8	8
Вес соуса . .		500
Сметана	500	500
Выход . .		1000

Приготовляют белый соус, как описано в рецептуре 666. В горячий соус кладут сметану, предварительно доведенную до кипения, добавляют соль, затем варят 3—5 *мин* и процеживают.

682. Сметанный соус (без масла)

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Сметана	1050	1050
Пшеничная мука	50	50
Соль	8	8
Выход . .		1000

Муку просеивают и смешивают с небольшим количеством холодной сметаны. Подготовленную смесь постепенно вводят при непрерывном помешивании в кипящую сметану и варят 3—5 *мин*. Готовый соус процеживают.

683. Сметанный соус с луком

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Сметана	450	450
Сливочное масло . .	40	40
Пшеничная мука	40	40
Отвар овощной или вода	450	450
Вес соуса . .		900
Репчатый лук . . .	298	250
Сливочное масло . .	30	30
Вес готового лука . . .		135
Выход . .		1000

Рубленый репчатый лук, предварительно отваренный в воде, слегка поджаривают в масле, кладут в процеженный сметанный соус и доводят до кипения.

684. Сметанный соус с томатом

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сметана	850	850
Овощной отвар или вода	200	200
Томат-паста	25	25
или томатный сок	200	200
или помидоры . .	300	300
Выход . .		1000

Томат-пасту разводят отваром или водой, протирают через сито, кладут в сметану и доводят до кипения.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Вместо томата-пасты можно использовать помидоры. Последние протирают через сито, полученный сок вливают в сметану и доводят все до кипения; при этом овощной отвар или вода не расходуются.

685. Сметанный соус с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сметана	375	375
Сливочное масло . .	35	35
Пшеничная мука	35	35
Овощной отвар или вода	375	375
Соль	8	8
Вес соуса . .		750
Яблоки	430	300
Выход . .		1000

В сметанный соус (рецептура 681) кладут очищенные мелко нарезанные яблоки и на слабом огне варят 10—15 *мин.*

686. Сметанный соус с яичными желтками

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Сметана	900	900
Яичные желтки . .	12 шт.	180
Соль	8	8
Выход . .		1000

Сметану доводят до кипения, охлаждают до 60°, добавляют сырые желтки, хорошо размешивают венчиком и проваривают на водяной бане (при температуре 75—80°), непрерывно помешивая, до загустения, после чего добавляют соль и процеживают.

687. Сметанный соус со шпинатом

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Сметана	800	800
Яичные желтки . .	10 шт.	150
Шпинат	150	110
Соль	8	8
Выход . .		1000

Перебранный шпинат отваривают, протирают через сито, прогревают и соединяют со сметанным соусом, приготовленным, как описано в рецептуре 681.

688. Сметанный соус с помидорами

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Сметана	700	700
Яичные желтки . .	10 шт.	150
Помидоры	650	200
Соль	8	8
Выход . .		1000

Помидоры разрезают пополам и, слегка отжав из них сок, протирают через сито. Полученную массу уваривают на одну треть, добавляют сметану и прогревают на слабом огне. Затем, непрерывно помешивая, соединяют с сырыми желтками и вновь нагревают, доводя до загустения.

ЯИЧНО-МАСЛЯНЫЕ СОУСЫ

Яично-масляные соусы приготовляют из сливочного масла, сырых яичных желтков с добавлением лимонного сока или лимонной кислоты. Яично-масляный соус приготовляют также с добавлением молочного или белого соусов.

Используют яично-масляные соусы главным образом к рыбе, некоторым видам овощей и крупяным блюдам.

689. Польский соус

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сливочное масло . .	700	700
Яйца	8 шт.	320
Лимонная кислота	2	2
Соль	10	10
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

В расплавленное сливочное масло добавляют мелко нарезанные крутые яйца, соль и лимонную кислоту.

На диету № 1 соус приготовляют без лимонной кислоты.

690. Польский соус

(2-й вариант)

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Рыбный бульон . .	450	450
Сливочное масло . .	25	25
Пшеничная мука	25	25
Соль	10	10
Вес соуса . .		450
Сливочное масло . .	325	325
Яйца	6 шт.	240
Лимонная кислота	2	2
Выход . .		1000

В белый соус, приготовленный, как списано в рецептуре 666, добавляют растопленное масло, мелко нарезанные крутые яйца, соль, лимонную кислоту.

691. Голландский соус

(1-й вариант)

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Яичные желтки . .	8 шт.	120
Сливочное масло . .	400	400
Вес яично-масляного соуса . . .		500
Пшеничная мука	38	38
Сливочное масло . .	38	38
Овощной отвар . .	500	500
Соль	8	8
Лимонная кислота	1	1
Вес белого соуса . . .		500
Выход . .		1000

В яичные желтки добавляют 70 *г* холодной воды, кладут кусочками $^1/_3$ часть сливочного масла и, непрерывно помешивая, проваривают на водяной бане (75—80°) до загустения. Затем полученную смесь снимают с огня, вливают в нее оставшееся растопленное масло и после полного соединения его с желтками вводят белый соус, приготовленный на овощном отваре, после чего заправляют солью, лимонной кислотой и процеживают.

692. Голландский соус

(2-й вариант)

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Сливочное масло . .	800	800
Яичные желтки . .	12 шт.	180
Вода	150	150
Лимон, шт.	2	2
Соль	8	8
Выход . .		1000

Приготовляют соус так же, как списано в рецептуре 691, но без добавления белого соуса

693. Яичный сладкий соус

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Яйца	4 шт.	160
Яичные желтки . .	4 шт.	60
Сахар-песок	300	300
Лимон, шт.	1	1
или лимонная кислота	0,5	0,5
Вода	500	500
Соль	5	5
Выход . .		1000

В луженую или из нержавеющей стали кастрюлю выпускают целые яйца и желтки, тщательно смешивают их с сахарным песком, добавляют кипяченую воду, лимонную цедру, соль и, непрерывно взбивая венчиком, нагревают на водяной бане или слабом огне до 75—80°. По окончании варки цедру удаляют и добавляют лимонный сок, если соус приготовляют с лимоном.

694. Сухарный соус

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сливочное масло . .	800	800
Пшеничные сухари	200	200
Соль	8	8
Лимонная кислота	2	2
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Масло сливочное нагревают до тех пор, пока из него не выпарится влага, затем масло процеживают и добавляют в него молотые пшеничные сухари, соль и лимонную кислоту.

МАСЛЯНЫЕ СМЕСИ

Масляные смеси используют для бутербродов, мясных и рыбных блюд.

695. Зеленое масло

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Сливочное масло . .	850	850
Зелень петрушки	216	160
Лимон, шт.	1	1
или лимонная кислота	2	2
Выход . .		1000

В размятое сливочное масло добавляют рубленую зелень петрушки, лимонный сок или кислоту, все хорошо смешивают и придают массе форму батона. Перед использованием нарезают кружками.

696. Килечное масло

НА ДИЕТЫ № 9, 10

	Брутто	Нетто
Масло сливочное . .	850	850
Кильки пряного посола	378	170
Выход . .		1000

Филе килек протирают через сито, взбивают с добавлением сливочного масла и формуют, как указано выше (рецептура 695).

697. Масло с сельдью

НА ДИЕТЫ № 9, 10

	Брутто	Нетто
Масло сливочное . .	750	750
Сельдь (вымоченная)	550	265
Выход . .		1000

Филе сельди протирают через сито, взбивают с добавлением сливочного масла и формуют, как указано в рецептуре 695.

698. Сырное масло

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Сливочное масло . .	800	800
Сыр зеленый, рокфор	210	200
Выход . .		1000

Сливочное масло взбивают с натертым зеленым сыром или рокфором.

699. Сырная паста

1-й вариант

НА ДИЕТЫ № 2, 8, 9

	Брутто	Нетто
Сыр голландский, швейцарский . .	600	550
или московский, ярославский . . .	592	550
или степной, костромской . . .	573	550
или сыры плавленые, копченые	573	550
Масло сливочное . .	500	500
Выход . .		1000

2-й вариант

	Брутто	Нетто
Сыр голландский, швейцарский . .	870	800
или московский, ярославский . . .	862	800
или степной, костромской. . .	833	800
или сыры плавленые, копченые	833	800
Масло сливочное . .	250	250
Выход . .		1000

Зачищенный сыр натирают, соединяют со сливочным маслом и взбивают до получения пышной массы. Используют для приготовления бутербродов.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

700. Желтковая паста

НА ДИЕТУ № 2

1-й вариант

	Брутто	Нетто
Яйца (желтки) . . .	47 шт.	700
Масло сливочное . .	200	200
Сливки	150	150
Соль	8	8
Выход . .		1000

2-й вариант

	Брутто	Нетто
Яйца (желтки) . . .	53 шт.	800
Масло сливочное . .	250	250
Соль	8	8
Выход . .		1000

У круто сваренных яиц отделяют желтки, протирают их, солят и соединяют со сливочным маслом и взбитыми сливками. Используют для бутербродов и отделки закусок из яиц.

ФРУКТОВЫЕ СОУСЫ

Фруктовые соусы используют в качестве подливки к крупяным биточкам, котлетам, запеканкам и макаронным изделиям. Готовят их из свежих, сушеных ягод и фруктов, а также из повидла и джема. На диету № 8 вместо сахара используют ксилит.

701. Ягодный соус

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	102	100
или вишня . . .	127	120
или смородина черная	102	100
или клубника . .	118	100
или сливы	122	120
Сахар-песок	100	100
Картофельный крахмал	50	50
Выход . .		1000

Ягоды перебирают, промывают в теплой кипяченой воде, протирают на протирочной машине или разминают деревянным пестом и слегка отжимают. Отжатый сок сливают в неокисляющуюся посуду.

Оставшуюся мезгу заливают горячей водой и кипятят 4—6 *мин*, после чего отвар процеживают, добавляют в него сахар, вновь доводят до кипения и, ослабив нагрев, вводят крахмал, разведенный примерно четырехкратным количеством кипяченой воды. Крахмал хорошо размешивают и вливают в кипящий сироп при быстром помешивании. После заваривания крахмала добавляют ягодный сок, тщательно размешивают и охлаждают.

702. Ягодный соус

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Клубника	118	100
Малина	118	100
Сахар-песок	100	100
Картофельный крахмал	50	50
Выход . .		1000

Приготовляют соус так же, как описано в предыдущей рецептуре.

703. Яблочный соус

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

1-й вариант

	Брутто	Нетто
Яблоки свежие . .	341	300
Сахар-песок	160	160
Картофельный крахмал	30	30
Корица молотая . .	1	1
Кислота лимонная	1	1
Выход . .		1000

2-й вариант

	Брутто	Нетто
Яблоки свежие . .	256	225
Сахар-песок	125	125
Картофельный крахмал	30	30
Корица молотая . .	1	1
Кислота лимонная	1	1
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Свежие яблоки предварительно отваривают с добавлением сахара и лимонной кислоты, затем протирают, доводят до кипения, заваривают крахмалом и добавляют корицу. Соус можно готовить без корицы.

704. Абрикосовый соус

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Абрикосы свежие	930	800
Сахар-песок	200	200
Выход . .		1000

Абрикосы протирают через сито, предварительно удалив из них косточки, и смешивают с сахарной пудрой. Хранят соус в холодном месте.

705. Соус из сушеных яблок или кураги

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки сушеные . .	80	80
или курага . . .	100	100
Сахар-песок	100	100
Картофельный крахмал	35	35
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Яблоки или курагу перебирают, промывают в теплой воде, кладут в посуду, заливают горячей водой, закрывают крышкой и оставляют на 1,5—2 *ч* для набухания. Затем варят в этой же воде при слабом кипении в течение 25—30 *мин*. Готовый отвар процеживают, яблоки или курагу протирают через сито, соединяют с отваром и сахаром, нагревают до кипения, добавляют лимонную кислоту (в случае необходимости) и заваривают крахмалом, как описано в рецептуре 701.

706. Соус из повидла или джема

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Повидло или джем	160	120
Сахар-песок	60	60
Картофельный крахмал	45	45
Лимонная кислота	1,5	1,5
Выход . .		1000

Повидло или джем разводят горячей водой, нагревают до кипения, затем процеживают через сито, одновременно протирая ягоды, добавляют сахар, лимонную кислоту и заваривают крахмалом.

707. Соус из ягодного экстракта

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Клюквенный, черносмородиновый экстракт	25	25
Сахар-песок	200	200
Картофельный крахмал	40	40
Выход . .		1000

Экстракт разводят горячей водой, процеживают, добавляют сахар, нагревают до кипения и заваривают картофельным крахмалом.

СОУСЫ ДЛЯ ХОЛОДНЫХ БЛЮД

Холодные соусы подают к холодным блюдам из рыбы, мяса, птицы, овощей. К этим соусам относятся: майонез, овощные маринады и различные заправки для салатов.

708. Соус майонез

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Растительное масло	750	750
Яичные желтки . .	6 шт.	90
Сахар-песок, ксилит или сахарин (0,2%-ный раствор)	20	20
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	150	150
Соль	10	10
Выход . .		1000

В растертые с солью и сахаром желтки понемногу добавляют растительное масло, непрерывно помеши-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

вая деревянной лопаточкой или веничком. Когда образуется густая однородная масса, вливают раствор лимонной кислоты (вместо лимонной кислоты можно использовать натуральный уксус) и хорошо размешивают.

На диету № 9 сахар заменяют сахарином.

709. Соус майонез

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Растительное масло	563	563
Яичные желтки . .	4,5 шт.	68
Соль	10	10
Сахар-песок, ксилит или сахарин (0,2%-ный раствор)	20	20
Вес соуса майонез . .		750
Бульон или вода . .	350	350
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	50	50
Пшеничная мука	35	35
Вес белого соуса . . .		350
Выход . .		1000

Приготовляют соус так же, как описано в рецептуре 708, и добавляют в него остывший белый соус. Муку для белого соуса подсушивают без жира, не допуская изменения цвета. Когда мука остынет, ее разводят холодным бульоном или водой, смешанными с раствором лимонной кислоты (вместо лимонной кислоты можно использовать натуральный уксус), доводят до кипения и охлаждают.

На диету № 7 соус приготовляют на воде. На диету № 9 сахар заменяют сахарином или ксилитом.

710. Соус майонез со сметаной

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Растительное масло	400	400
Яичные желтки . .	3 шт.	45
Сметана	550	550
Ксилит, сахарин (0,2%-ный раствор)	10	10
Соль	10	10
Выход . .		1000

В соус, приготовленный как описано в рецептуре 708, добавляют сметану.

711. Маринад овощной с томатом

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	625	500
Репчатый лук . . .	238	200
Томат-паста	70	70
Растительное масло	100	100
Вода	200	200
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	300	300
Сахар-песок	30	30
Выход . .		1000

Морковь шинкуют соломкой, пассеруют до полной готовности на растительном масле, добавляют шашинкованный вываренный лук и томат-пасту, разведенную в небольшом количестве бульона или воды, и пассеруют еще 7—10 *мин.* В подготовленные овощи добавляют воду, раствор лимонной кислоты, сахар, соль и доводят до кипения.

712. Сметанный соус для овощных салатов

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сметана	809	800
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	150	150
Сахар-песок	80	80
Соль	10	10
Выход . .		1000

В сметану добавляют соль, сахар и разводят раствором лимонной кислоты.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

713. Сметанный соус для фруктовых салатов

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сметана	800	800
Сахар-песок	50	50
Соль	5	5
Клубника или малина	200	100
Апельсины	107	75
или мандарины	101	75
Лимоны, шт.	1	1
Выход . .		1000

В сметану добавляют ягодный, лимонный, апельсиновый соки. Цедру очень тонко шинкуют, ошпаривают и после охлаждения добавляют в соус. Заправляют соус сахаром, солью. Соус можно приготовить и без ягодного сока, в этом случае увеличивается норма закладки апельсинового или мандаринового сока.

714. Заправка для салатов

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Растительное масло	500	500
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	500	500
Сахар	45	45
Соль	20	20
Выход . .		1000

В раствор лимонной кислоты добавляют соль, сахар, растительное масло и все хорошо размешивают.

715. Хрен столовый

НА ДИЕТУ № 9

1-й вариант

	Брутто	Нетто
Хрен (корень) . . .	470	300
Лимонная кислота (2%-ный раствор)	250	250
Сахар-песок	20	20
Соль	10	10
Вода	450	450
Выход . .		1000

2-й вариант

	Брутто	Нетто
Хрен (корень) . . .	547	350
Сметана	650	650
Сахар	15	15
Соль	10	10
Выход . .		1000

Натертый хрен заваривают кипятком, накрывают крышкой, охлаждают, после чего воду сливают. Затем добавляют соль, сахар и разводят раствором лимонной кислоты и кипяченой охлажденной водой. Во втором варианте в сметану добавляют натертый подготовленный хрен и заправляют его солью и сахаром.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СЛАДКИЕ БЛЮДА

Фрукты и ягоды богаты легкоусвояемыми углеводами, сахарами (глюкоза, фруктоза), минеральными веществами и витаминами. Абрикосы и продукты их переработки — урюк, курага, а также винные ягоды богаты солями калия и наряду с арбузами обладают хорошим мочегонным действием.

Сладкие блюда приятны на вкус, питательны и создают чувство насыщения. Применяются они на все диеты. Особенно ценны сладкие блюда в тех случаях заболеваний, при которых противопоказана соль и желательно введение легкоусвояемых сахаров — при болезнях почек, сердца, атеросклерозе, гипертонии.

Сладкие блюда приготовляют из свежих и сушеных фруктов и ягод, орехов, сахара, меда, яиц, молока, сливок, сливочного масла, муки и некоторых круп. Кроме того, применяют такие ароматические вещества, как ванилин, цедра, лимонная кислота и др. Добавление к сладким блюдам риса, макарон, печенья, молока, сливок повышает их калорийность.

Наиболее широко следует использовать сладкие блюда из свежих фруктов и ягод. Кислые сорта фруктов и ягод можно использовать для приготовления сладких блюд на диету № 9, в которой ограничивается или исключается сахар. Фрукты и ягоды входят в состав сладких блюд в натуральном, сыром, вареном, запеченном виде, в виде сиропа и таких блюд, как кисели, компоты, желе, муссы, кремы.

На диету № 9 сахар заменяют сахарином (1 *г* сахара может быть заменен 0,002 *г* сахарина). Чтобы сахарин было удобно дозировать, его предварительно растворяют в горячей воде (2 *г* сахарина на 1 *л* воды). Этого раствора берут столько же, сколько положено на блюдо сахара (т.е. вместо 10 *г* сахара берут 10 *г* раствора сахарина). При замене в блюдах сахара сахарином необходимо пересчитать калорийность этих блюд и содержание в них углеводов и довести до сведения потребителей.

Норма сладких блюд на порцию (в *г*): кисель 150—200; компот 150—200; желе 100—150; мусс 100—150; кремы 100—150; мороженое 50—100; свежие ягоды, плоды 100—150.

КИСЕЛИ

Кисели готовят из свежих, сушеных и консервированных фруктов и ягод, из ягодных и фруктовых соков, сиропов, пюре и молока. Они могут быть густой, полужидкой и жидкой консистенции, что зависит от количества добавляемого крахмала.

Для приготовления киселей из фруктов и ягод сначала готовят сок или пюре, а из мезги — отвар. В отвар добавляют сахар, нагревают до кипения, снимают с огня, заваривают крахмал, вливая его при быстром размешивании, и нагревают до появления мелких пузырьков. Вода берется из расчета получения порции киселя в 200 *мл* за вычетом объема сока. Картофельный крахмал разводят че-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

тырехкратным количеством отжатого сока или воды. В кисель, только что снятый с плиты, добавляют сырой ягодный сок. Готовый кисель разливают в порционную посуду (креманки, вазочки, стаканы) или формочки, если кисель густой, и посыпают сахарной пудрой для предупреждения образования на поверхности корочки.

Готовые кисели должны иметь густую, однородную (без комков) консистенцию. Цвет и запах их должны соответствовать используемым продуктам; в яблочных и молочных киселях может быть слабый запах ванилина. Молочные кисели не должны иметь признаков подгорелости.

Кисели из фруктов и ягод готовят с картофельным крахмалом; маисовый (кукурузный) крахмал придает этим киселям мутноватый оттенок. Для молочных киселей лучше использовать кукурузный крахмал.

716. Кисель из клюквы

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	126	120
Сахар-песок или сахарин (0,20%-ный раствор) . .	140	140
Картофельный крахмал	45	45
Выход . .		1000

Ягоды перебирают и тщательно промывают холодной водой. В зависимости от количества киселя их разминают в неокисляющейся посуде деревянным пестиком, разводят небольшим количеством воды и отжимают или протирают на протирочной машине либо отжимают сок на экстракторе.

Отжатый сок сливают в фарфоровую посуду, накрывают ее крышкой и ставят на холод. Оставшуюся массу (мезгу) кладут в котел или кастрюлю, заливают горячей водой и кипятят в течение 4—6 *мин*, после чего процеживают через марлю или частое сито.

В приготовленный отвар всыпают сахар, вновь нагревают до кипения, снимают котел или кастрюлю с плиты и удаляют с поверхности пену.

Картофельный крахмал всыпают в отдельную посуду, разводят холодным соком или водой и процеживают.

В горячий ягодный сироп вливают подготовленный крахмал, быстро размешивают деревянной веселкой или кондитерским веничком и, непрерывно помешивая, нагревают до появления мелких пузырьков. После заваривания крахмала в кисель вливают отжатый ранее охлажденный сок.

Готовый кисель хорошо размешивают и для более быстрого охлаждения сразу же разливают в порционную посуду; сверху кисель посыпают сахаром.

717. Кисель из клюквы (густой)

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	105	100
Сахар-песок	100	100
Картофельный крахмал	80	80
Выход . .		1000
Молоко или сливки	1000	1000

Кисель приготовляют так же, как описано в предыдущей рецептуре, но с большим количеством крахмала. Готовый кисель разливают в порционную посуду, посыпают сахаром и охлаждают.

Отпускают кисель с молоком или сливками, которые должны быть пастеризованными; молоко может быть кипяченым.

718. Кисель из земляники, малины

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Земляника садовая или малина, или ежевика	128 188	120 160
Сахар-песок	120	120
Картофельный крахмал	45	45
Выход . .		1000

Ягоды протирают через капроновое сито или протирочную машину. Полученное пюре ставят в холод. В дальнейшем приготовляют кисель так же, как описано в репептуре 716. В готовый кисель вводят охлажденное пюре.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

719. Кисель из вишни, черной смородины

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Вишни	169	160
или черная смородина	122	120
Сахар-песок	140	140
Картофельный крахмал	45	45
Выход . .		1000

Черную смородину подготавливают, как описано в рецептуре 716. Вишни перебирают, промывают в холодной воде, кладут в неокисляющуюся посуду и разминают деревянным пестом так, чтобы косточки остались целыми. Сок сливают в фарфоровую посуду, а мезгу кипятят 5 *мин*.

В процеженный отвар добавляют сахар, нагревают до кипения, вводят разведенный крахмал, снова нагревают до кипения, снимают с огня, вливают охлажденный сок, размешивают, разливают в порционную посуду, посыпают сахаром и охлаждают.

720. Кисель из абрикосов

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Абрикосы	186	160
или курага . . .	120	120
Сахар-песок	120	120
Картофельный крахмал	40	40
Выход . .		1000

Абрикосы промывают в теплой воде, удаляют из них косточки; кладут в котел или кастрюлю, заливают горячей водой и кипятят 5—6 *мин*.

Курагу перебирают, тщательно промывают в теплой воде и варят до готовности. Сваренные абрикосы или курагу вместе с отваром протирают через сито, всыпают сахар, нагревают до кипения, вводят разведенный крахмал и вновь доводят до кипения.

Готовый кисель разливают в порционную посуду, посыпают сахаром и охлаждают.

721. Кисель из кураги (густой)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Курага	200	200
Сахар-песок	200	200
Картофельный крахмал	120	120
Выход . .		1500
Молоко	1500	1500
или сливки . . .	1000	1000

Кисель из кураги с молоком или сливками в основном готовят, как описано в рецептуре 716, с той лишь разницей, что его дополнительно варят 5—6 *мин*. Кисель разливают в порционную посуду и охлаждают. Густой кисель можно разливать в формочки, охладить, а при отпуске выложить в креманки.

Отпускают кисель с молоком или сливками.

√722. Кисель из яблок

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки свежие . .	321	225
или сушеные . .	100	100
Сахар-песок	120	120
Картофельный крахмал	40	40
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Свежие яблоки тщательно промывают, нарезают на тонкие ломтики, кладут в посуду, заливают горячей водой и варят 15—20 *мин* (продолжительность варки зависит от сорта яблок). Сушеные яблоки после промывания замачивают в горячей воде в течение двух часов, после чего варят 30 *мин*.

Когда яблоки разварятся, отвар сливают через частое сито, а яблоки протирают. Пюре соединяют с отваром, всыпают сахар, размешивают деревянной веселкой и доводят до кипения, после чего разливают кисель в порционную посуду и охлаждают. Лимонную кислоту добавляют в отвар.

На диету № 1 используют яблоки только сладких сортов, лимонную кислоту не добавляют.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

723. Кисель из яблок (густой)

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки свежие . .	285	200
Сахар-песок	120	120
Картофельный крахмал	75	75
Вес киселя		900
Клюква	26	25
или клубника . .	30	25
или малина . . .	40	35
Сахар-песок	50	50
Лимонная кислота	0,1	0,1
Вес сиропа		100
Выход . .		1000

Кисель приготовляют так же, как описано в рецептуре 716, но с большим количеством крахмала. Кисель, проварив 2—3 *мин*, разливают в порционную посуду и охлаждают.

Для приготовления сиропа клюкву, клубнику или малину перебирают, тщательно разминают деревянным пестом, отжимают сок, после чего мезгу заливают горячей водой и кипятят. Готовый отвар процеживают через сито или марлю, растворяют в нем сахар, доводят до кипения, вводят предварительно отжатый сок и охлаждают.

Отпускают кисель с сиропом.

724. Кисель из черники

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Черника сушеная	75	75
или свежая . . .	163	160
Сахар-песок	120	120
Картофельный крахмал	45	45
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Чернику перебирают, промывают в теплой воде, кладут в посуду, заливают холодной водой и варят до полного размягчения. Отвар процеживают, оставшиеся разваренные ягоды хорошо разминают, снова заливают горячей водой и процеживают.

В отвар всыпают сахар, добавляют лимонную кислоту, нагревают его до кипения, снимают с огня, вводят разведенный крахмал, быстро размешивают, доводят до кипения, снимают с плиты, разливают в порционную посуду, посыпают сахарным песком и охлаждают.

725. Кисель из шиповника

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Плоды шиповника сушеные	40	40
Сахар-песок	120	120
Картофельный крахмал	45	45
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Сушеные плоды шиповника перебирают, промывают в холодной воде, кладут в посуду, заливают горячей водой, закрывают крышкой, оставляют на 1,5 *ч* для набухания, после чего варят в этой же воде до размягчения (10—15 *мин*).

Готовый отвар процеживают, добавляют сахар, лимонную кислоту, нагревают до кипения, вводят разведенный крахмал, быстро размешивают и вновь доводят до кипения. Кисель разливают в порционную посуду и охлаждают.

На диету № 1 лимонную кислоту не добавляют.

726. Кисель из повидла, джема, варенья

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Повидло, джем или варенье[1]	150	150
Сахар-песок	40	40
Картофельный крахмал	35	35
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Повидло, джем или варенье кладут в посуду, разводят горячей водой, тщательно размешивают, варят 5—6 *мин*, процеживают через сито и одновременно слегка протирают. При-

[1] В кисель из клюквенного джема, варенья лимонную кислоту не добавляют.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

готовленный сироп вновь нагревают, всыпают сахар, вводят крахмал, разведенный холодной водой, быстро размешивают и доводят до кипения. Затем кисель разливают в посуду, посыпают сахаром и охлаждают.

На диету № 1 используются только повидло, джем, варенье из сладких плодов и ягод (яблочное, клубничное, малиновое); лимонная кислота не добавляется.

727. Кисель из молока (густой)

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	800	800
Сахар-песок	100	100
Кукурузный (маисовый) крахмал	75	75
Ванилин	0,01	0,01
или ваниль . . .	1/20 палочки	
Вес киселя		900
Клюква	26	25
или черная смородина	26	25
или клубника . .	30	25
Сахар-песок	50	50
Вес сиропа		1000
Выход . .		1900

Молоко процеживают, нагревают до кипения, всыпают в него сахар, вновь доводят до кипения, вливают предварительно разведенный холодным молоком крахмал с введенным в него ванилином и, непрерывно помешивая, варят при слабом кипении 3—4 *мин.*

Сироп приготовляют так же, как указано в рецептуре 723.

На диеты № 1, 5 клюкву для приготовления сиропа не используют.

728. Кисель из красной смородины

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Красная смородина	128	120
Сахар или сахарин (20%-ный раствор)	140	140
Картофельный крахмал	45	45
Выход . .		1000

Кисель готовят и отпускают так же, как указано в рецептуре 716.

729. Кисель из какао на воде

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Какао	20	20
Сахар	80	80
Картофельный крахмал	40	40
Выход . .		1000

Какао тщательно растирают с сахаром, разводят горячей водой, кипятят, соединяют с разведенным в холодной кипяченой воде картофельным крахмалом и дают закипеть.

Готовый кисель сверху посыпают сахаром.

КОМПОТЫ

Компоты приготовляют из свежих, консервированных (в банках), сушеных, быстрозамороженных фруктов и ягод в различных сочетаниях или из одного какого-либо вида.

Компоты из свежих фруктов и ягод. Яблоки, груши, айву (с кожицей или без нее) нарезают дольками или в виде долек чеснока; для некоторых компотов фрукты нарезают кружочками в зависимости от размера плодов. После удаления сердцевины с семенами фрукты и ягоды варят в сахарном сиропе, слегка подкисленном лимонной кислотой, которая предохраняет очищенные плоды от потемнения и быстрого разваривания. Некоторые сорта яблок и груш сильно развариваются, поэтому их кладут в кипящий сироп и тотчас же прекращают нагревание, после чего охлаждают.

Персики, абрикосы и сливы разрезают пополам и удаляют из них косточки. Апельсины, мандарины очищают от кожицы, нарезают кружочками или разделяют на дольки. Ви-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

поград, вишни, землянику и другие ягоды перебирают и моют в кипяченой холодной воде. Мякоть дынь и арбузов нарезают небольшими дольками, кубиками или ломтиками, в зависимости от наименования компота.

Мандарины, апельсины, виноград, вишни, дыни, арбузы, ананасы, малину, землянику кладут в охлажденный сироп сырыми. Свежие и сваренные фрукты и ягоды укладывают в порционную посуду и заливают охлажденным сиропом.

Компоты из консервированных фруктов и ягод. Компоты из консервированных фруктов и ягод приготовляют из одного какого-либо вида или смеси нескольких их видов в различных сочетаниях. Хороши компоты из консервированных фруктов и ягод, смешанных со свежими.

Компоты из сушеных фруктов и ягод. Сушеные фрукты и ягоды перебирают, удаляя посторонние примеси, тщательно промывают в теплой воде, сменяя ее три-четыре раза, добавляют сахар и варят. Если фрукты поступают в виде смеси, их сортируют, отделяя яблоки и груши, которые варятся значительно дольше остальных фруктов. Груши и яблоки варят 35—40 *мин*, затем добавляют остальные фрукты.

Ввиду того что сушеные фрукты во время варки сильно набухают, их закладывают в посуду не более чем на половину ее объема, после чего заливают горячей водой (180—200 *г* воды на порцию).

Фрукты и ягоды в компоте должны быть целыми, неперевареными, сироп — прозрачным, коричневого цвета. Компот должен быть сладким и ароматным.

Компот из свежих быстрозамороженных фруктов и ягод. Свежие быстрозамороженные фрукты и ягоды используют самостоятельно или в сочетании со свежими фруктами, особенно цитрусовыми плодами — лимонами, апельсинами и мандаринами, а также с орехами и пряностями (лимонной цедрой, ванилью, корицей и др.). Фрукты и ягоды предварительно немного оттаивают, а затем используют в целом виде или нарезают на части (яблоки, грушу, айву, персики, хурму и др.). Тепловая обработка их производится так же, как и свежих.

Подготовленные фрукты раскладывают в соответствующую посуду и заливают охлажденным сахарным сиропом, который должен только покрывать их.

№ 730. Компот из яблок

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки свежие . .	429	300
или сушеные . .	100	375
Сахар-песок	150	150
Лимонная цедра . .	5	5
Корица	0,01	0,01
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Свежие яблоки моют, очищают от кожицы, удаляют у них сердцевину, нарезают на дольки и заливают небольшим количеством воды, подкисленной лимонной кислотой. Кожицу и сердцевину помещают в отдельную посуду, заливают горячей водой, кладут палочку корицы и кипятят 10—12 *мин*. Полученный отвар процеживают через сито или марлю, добавляют сахар, хорошо размешивают, кладут в него подготовленные дольки яблок и варят при слабом кипении 6—8 *мин* (в зависимости от сорта плодов).

Сушеные яблоки промывают, заливают горячей водой, добавляют сахар и варят при слабом кипении.

Для ароматизации в компот можно положить цедру лимона, апельсина.

№ 731. Компот из айвы, груш

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Айва	417	300
или груши . . .	411	300
Сахар-песок	150	150
Лимон, шт.	1/4	1/4
или лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

У айвы и груши колончатой выемкой удаляют сердцевину и очищают их от кожицы. Чтобы айва не потемнела, ее до варки погружают в холодную воду, слегка подкисленную лимонной кислотой. Из сердцевины и

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

кожицы фруктов приготовляют отвар, процеживают, добавляют сахар, кладут подготовленные плоды и варят при слабом кипении: груши не более 6—8 *мин*; айву — 15—20 *мин*. Очень спелые груши не варят, а кладут в кипящий сироп, прекращая нагревание, и оставляют в нем до охлаждения.

732. Компот из апельсинов, мандаринов

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Апельсины	355	250
или мандарины	330	250
Сахар-песок	125	125
Цедра цитрусовых (лимона, апельсина)	25	25
Выход . .		1000

Апельсины или мандарины очищают от кожи, нарезают кружочками и укладывают в креманки или вазочки; мандарины можно разделить на дольки. В горячей воде растворяют сахар, варят 10—12 *мин*, добавляют цедру, которую предварительно очищают от белой мякоти и нарезают тонкой соломкой, сироп процеживают и после охлаждения заливают им апельсины или мандарины.

733. Компот из апельсинов с яблоками

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Апельсины	285	200
Яблоки	215	150
Сахар-песок	125	125
Апельсиновая цедра	10	10
Выход . .		1000

Сироп приготовляют так же, как описано в рецептуре 723. Яблоки кислых сортов очищают от кожицы и сердцевины, тонко нарезают, заливают их частью готового сиропа, доводят до кипения и охлаждают. Кружочки или дольки апельсинов и яблок раскладывают в вазочки и заливают охлажденным сиропом.

734. Компот из абрикосов

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Абрикосы	349	300
Сахар-песок	150	150
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Вымытые абрикосы погружают на 8—10 *мин* в горячую воду, вынимают шумовкой на сито, очищают от кожицы, разрезают вполам и удаляют косточки. В воду, которой были залиты абрикосы, добавляют сахар, кладут косточки, варят 5—6 *мин* и процеживают. В приготовленный сироп добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения и кладут в него разрезанные абрикосы.

735. Компот из слив

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сливы	333	300
Сахар-песок	150	150
или сахарин (0,2%-ный раствор)	150	150
Выход . .		1000

Сливы промывают, разрезают пополам и вынимают из них косточки. Приготовленный сироп наливают в посуду с горячей водой, всыпают сахар, хорошо перемешивают, кладут в сироп сливы, доводят до кипения и охлаждают.

736. Компот из вишни

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Вишня или черешня	316	300
Сахар-песок	150	150
Выход . .		1000

Черешню и вишню, удалив плодоножки, перебирают и промывают. Сахар растворяют в горячей воде, кипятят и снимают пену. После этого в сироп кладут подготовленные ягоды, доводят его до кипения и охлаждают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

737. Компот из крыжовника, черной смородины

НА ДИЕТЫ 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Крыжовник	153	150
Черная смородина	153	150
Сахар-песок	120	120
Выход . .		1000

Ягоды перебирают, удаляют у них плодоножки и промывают. В горячей воде растворяют сахар, кладут подготовленные ягоды, доводят до кипения и охлаждают.

738. Компот из крыжовника и вишни

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Крыжовник	153	150
Вишня	158	150
Сахар	150	150
Выход . .		1000

Приготовляют компот так же, как указано в предыдущей рецептуре.

739. Малина, земляника в сиропе

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Малина или садовая земляника (клубника) . . .	295	250
Сахар-песок	150	150
Выход . .		1000

В горячей воде растворяют сахар, нагревают до кипения и охлаждают. Ягоды перебирают, удаляют плодоножки, промывают кипяченой холодной водой, раскладывают в кремашки или вазочки, заливают охлажденным сиропом и дают настояться в течение 30—40 *мин.*

740. Груши в сиропе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Груши	955	714/571
Сахар-песок	200	200
или сахарин (0,2%-ный раствор)	200	200
Лимонная цедра . .	15	15
Вода	340	340
Выход . .		1000

Груши промывают, удаляют колончатой выемкой сердцевину, очищают от кожицы и до варки хранят в слабом растворе лимонной кислоты, чтобы они не потемнели. Кожицу, сердцевину и лимонную цедру варят в течение 10—12 *мин.* Отвар процеживают, добавляют сахар и доводят сироп до кипения. Подготовленные груши опускают в сироп и варят при слабом кипении 6—8 *мин.* Груши вместе заливают горячим сиропом и оставляют в нем до охлаждения. При отпуске груши укладывают в кремашку и заливают сиропом.

741. Яблоки в сиропе

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	1022	714/571
Сахар-песок	200	200
Корица	0,1	0,1
Вода	340	340
Выход . .		1000

Яблоки приготовляют так же, как списано в рецептуре 740.

742. Яблоки печеные (в сиропе)

НА ДИЕТЫ № 7, 10; БЕЗ СИРОПА — № 9

	Брутто	Нетто
Яблоки	1200	1050
Сахар	150	150
Вес печеных яблок . . .		1000
Сироп	300	300
Выход . .		1300

Из яблок, не очищая от кожицы, удаляют сердцевину, а образовавшееся отверстие заполняют сахаром. Приготовленные яблоки укладывают на противень, подливают немного воды и пекут в жарочном шкафу 15—20 *мин.* (в зависимости от сорта яблок). Из

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

воды и сахара варят сироп (4 : 1), которым поливают яблоки перед подачей. Сироп можно приготовить из клюквы или вишни.

На диету № 9 яблоки запекают без сахара, а сироп готовят на сахарине.

743. Компот из консервированных фруктов

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	125	125
Персики	100	100
Сливы	75	75
Черешня	75	75
Сироп от фруктов	300	300
Сахар-песок	25	25
Вода	300	300
Выход . .		1000

Консервированные яблоки и персики нарезают дольками; сливы и черешню оставляют в целом виде. Фрукты и ягоды укладывают горкой в креманки или вазочки, чередуя их по цвету. Из воды и сахара варят сироп, добавляют в него консервированный сироп от фруктов и ягод, кипятят, охлаждают и заливают им фрукты.

744. Компот из свежих и консервированных фруктов

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Груши	278	200
или яблоки . . .	284	200
Виноград	78	75
Персики консервированные	100	100
Черешня консервированная	50	50
Сахар-песок	100	100
Сироп от консервированных фруктов	175	175
Выход . .		1000

Свежие груши или яблоки моют, разрезают пополам, удаляют сердцевину, режут на дольки или ломтики, заливают горячим сиропом от консервированных фруктов, в который добавляют воду, сахар, и кипятят. Виноград перебирают и промывают. Консервированные персики нарезают дольками, черешню оставляют в целом виде.

Подготовленные свежие и консервированные плоды и ягоды раскладывают в креманки или вазочки и заливают сиропом.

745. Компот из сушеных фруктов

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Смесь сушеных фруктов (готовый набор)	125	125
или яблоки сушеные	35	35
Груши сушеные . .	35	35
Урюк	35	35
Изюм	20	20
Лимонная кислота[1]	1	1
Сахар-песок	100	100
Выход . .		1000

Сушеные фрукты тщательно перебирают и несколько раз промывают в теплой воде. Затем каждый вид фруктов кладут в отдельную посуду, заливают горячей водой, добавляют сахар и варят при слабом кипении: груши в зависимости от величины и вида варятся 1—2 *ч*, яблоки — 20 —30 *мин*, урюк — 18 —20 *мин*, изюм — 5—10 *мин*. Готовые фрукты раскладывают в креманки, вазочки или стаканы и заливают охлажденным сиропом.

На диету № 2 фрукты должны быть хорошо проварены и измельчены. Для этого плоды и ягоды варят в воде без сахара (можно в меньшем количестве воды), откидывают на сито, протирают, вводят в отвар, добавляют сахар, воду и снова доводят до кипения.

746. Компот из чернослива, кураги и изюма

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Чернослив	100	100
Курага	50	50

[1] Лимонную кислоту добавляют только в том случае, если кислотность компота недостаточна.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Изюм	25	25
Сахар-песок	100	100
Выход . .		1000

Чернослив перебирают, промывают в теплой воде, заливают горячей водой, добавляют сахар, нагревают до кипения и охлаждают. Курагу и изюм промывают и варят по отдельности до размягчения. Затем вареные фрукты раскладывают в кремашки, вазочки или стаканы. Сироп, в котором варились фрукты, соединяют, процеживают и заливают им фрукты и ягоды.

747. Компот из кураги, чернослива, винных ягод

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Курага	50	50
Чернослив	50	50
Винные ягоды . . .	75	75
Сахар-песок	100	100
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Компот приготовляют так же, как описано в рецептуре 746. Ягоды варят 15—20 *мин*.

748. Компот из чернослива

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Чернослив	150	150
Сахар-песок	100	100
Выход . .		1000

Приготовляют компот так же, как описано в рецептуре 746.

749. Компот из быстрозамороженных фруктов

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	214	150
Сливы	111	100
Вишни	118	100
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор) . .	100	100
Выход . .		1000

Оттаявшие яблоки и сливы нарезают дольками, вишни оставляют целыми. В выделившийся из фруктов и ягод сок добавляют сахар, воду и доводят до кипения. В полученный сироп кладут нарезанные сливы и яблоки, снова доводят до кипения и охлаждают. Подготовленные фрукты раскладывают в вазочки или кремашки и заливают охлажденным сиропом.

СВЕЖИЕ ЯГОДЫ И ФРУКТЫ

750. Ягоды с сахаром

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Вишни	1765	1500
или черешни . . .	1588	1500
или сливы	1667	1500
или земляника садовая (клубника)	1765	1500
или малина . . .	1765	1500
Сахарная пудра . .	150	150
Выход . .		1650

Спелые ягоды перебирают и промывают холодной кипяченой водой; из слив и вишен вынимают косточки. Фрукты раскладывают в вазочки и посыпают сахарной пудрой или подают ее на розетке.

751. Ягоды с молоком, сливками, сметаной

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Малина или земляника садовая (клубника) . . .	1180	1000
Сахарная пудра . .	200	200
Выход . .		1200

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Молоко	1500	1500
или сливки . . .	1000	1000
или сметана . . .	500	500

Малину или садовую землянику перебирают, удаляют плодоножки, промывают кипяченой водой, укладывают горкой в вазочки и посыпают сахарной пудрой. Молоко, сливки, сметану подают отдельно.

752. Дыня с сахаром

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Дыня	2600	2000
Сахар-песок	200	200
Выход . .		2200

Дыню промывают, очищают от кожи, разрезают пополам и удаляют семена. Мякоть разрезают вдоль на две или четыре части, в зависимости от размера дыни, после чего каждую часть нарезают ломтиками толщиной 1 *см* и аккуратно укладывают на тарелку или вазочку.

Отпускают дыню с сахаром.

753. Арбуз с сахаром

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Арбуз	2800	2500
Сахар-песок	200	200
Выход . .		2700

Арбуз разрезают на четыре — шесть частей, в зависимости от размера, а затем на ломтики толщиной 1—2 *см*.

Отпускают арбуз с сахаром; сладкие арбузы можно подавать без сахара.

754. Быстрозамороженная (с сахаром) клубника, малина

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Клубника, малина	1000	1000
Сироп клубничный, малиновый . . .	400	700
Вода	200	
Вино (сладкое) . . .	100	
Выход . .		1700

Банки с замороженными ягодами ставят на 10—15 *мин* в теплую воду, затем вытирают их и вскрывают.

Сироп от клубники или малины смешивают с охлажденной кипяченой водой и вином. Этой смесью заливают ягоды, уложенные в кремашки.

755. Быстрозамороженные (без сахара) ягоды и плоды

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Слива, вишня, смородина, персики, абрикосы	1000	1000
Сахар	235	500
Вода	220	
Вино (портвейн) . .	65	
Выход . .		1500

Быстрозамороженные плоды и ягоды не дефростируют. Спустя 10—15 *мин* после удаления обертки (картона, целлофана) их промывают, раскладывают в кремашки, заливают теплым сиропом с вином и дают настояться 25—30 *мин*. Персики и крупные сливы нарезают в замороженном виде. Замороженные ягоды и плоды можно подавать в любых сочетаниях (по 2—3 вида). Для приготовления сиропа сахар с водой нагревают до кипения и варят в течение 10—12 *мин*, снимая пену. После этого сироп охлаждают и добавляют в него вино.

ЖЕЛЕ

Желе приготовляют из ягод, фруктов или молока с сахаром и желатином. Вместо желатина можно применять агар (2,7 : 1).

Листовой желатин и агар перед использованием промывают в холодной кипяченой воде и откидывают на сито. Измельченный желатин не просеивают. Желатин и агар заливают холодной водой и оставляют для набухания: желатин — на 30—40 *мин*, агар — на 1—2 *ч*. После этого воду

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

сливают. Правильно набухший агар и желатин увеличиваются в объеме и весе в 6—8 раз.

Для желе из ягод и фруктов сначала готовят сок и отвар, как на кисель (стр. 238). В отвар добавляют сахар, нагревают до кипения, кладут приготовленный желатин и перемешивают до полного растворения. Затем в смесь вливают сырой ягодный фруктовый сок и перемешивают. После этого горячую смесь процеживают, охлаждают до 15—18°, разливают в формы, стаканы, чашки или вазочки и ставят на 1,5—2 *ч* в холодное помещение (8°). Смесь, приготовленную с агаром, разливают в формы при температуре 45—50°, так как при 35—40° она уже не желируется.

Если ягодная и фруктовая смесь, приготовленная с желатином или агаром, получилась недостаточно прозрачной, то ее осветляют. Для этого горячую смесь после введения в нее желатина и фруктового сока немного охлаждают (до 70—80°), вливают в нее яичные белки, предварительно смешанные с двукратным количеством холодной воды, размешивают и нагревают при слабом кипении 10—15 *мин*. Осветленный горячий сироп процеживают, далее поступают так же, как сказано выше. Для осветления 1 *л* сиропа требуется 30 *г* яичного белка.

Желе перед отпуском выкладывают из формы на блюдо. Для этого форму с желе погружают на 2—3 *сек* в горячую воду, быстро обтирают полотенцем, накрывают блюдом и, перевернув ее вверх дном, слегка встряхивают.

Готовое желе должно быть прозрачным, нежной консистенции кисловато-сладкого вкуса, с ароматом тех плодов и ягод, из которых оно приготовлялось. При изготовлении молочного желе сахаро-желатиновый сироп соединяют с молоком, в которое предварительно добавляют ванилин.

756. Желе из клюквы, черной смородины, кизила

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	147	140
или красная смородина	149	140
Кизил	179	175
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор) . .	140	140
Желатин	30	30
Выход . .		1000

Ягоды перебирают, промывают, разминают деревянным пестом в неокисляющейся посуде, добавляют кипяченую воду, размешивают, отжимают сок и охлаждают его. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5—8 *мин*. Полученный отвар процеживают, растворяют в нем сахар, нагревают до кипения, удаляют с поверхности сиропа пену, вводят в него подготовленный желатин и тщательно размешивают до полного его растворения. Затем сироп с желатином соединяют с ягодным соком, разливают в формы и выдерживают при 8° в течение 1—2 *ч*.

757. Желе из малины, земляники

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Малина или садовая земляника . .	206	175
Сахар-песок	140	140
Желатин	30	30
Яичные белки . . .	1 шт.	28
Выход . .		1000

Из малины или садовой земляники (клубники) приготовляют сок и отвар, как описано в рецептуре 756. На отваре готовят сахаро-желатиновый сироп, вливают в него полученный сок, разливают в формы и выдерживают при 8° в течение 1—2 *ч*.

758. Желе из лимонов

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Лимоны, шт.	3	3
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	150	150
Желатин	30	30
Яичные белки . . .	1 шт.	28
Выход . .		1000

Лимон очищают от кожицы, с которой срезают белую мякоть, и от-

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

жимают из него сок. Желтую часть кожи (цедру) нарезают тонкой соломкой и кладут в горячий сироп одновременно с желатином. После этого сироп нагревают до кипения, при непрерывном помешивании, и процеживают. В сироп вводят лимонный сок, разливают в порционные формочки и выдерживают при 8° в течение 1—2 ч.

759. Желе из апельсинов

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Апельсины	300	225
Сахар-песок или сахарин (2%-ный раствор)	140	140
Желатин	30	30
Яичные белки . . .	1 шт.	28
Выход . .		1000

Желе из апельсинов приготовляют так же, как указано в рецептуре 758.

760. Желе из свежих фруктов и ягод

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	215	150
Виноград	52	50
Арбуз	386	200
Вес готовых фруктов		400
Сахар-песок	100	100
Лимонная кислота	5	5
Желатин	20	20
Вес желе . .		600
Выход . .		1000

Яблоки, арбуз (без семян, сердцевины и кожи) нарезают дольками. Из сердцевины и кожицы варят отвар, на котором приготовляют сироп с добавлением лимонной кислоты. В сиропе варят яблоки, процеживают его, вводят набухший желатин, доводят до кипения и процеживают. Виноград, дольки яблок и арбуза кладут в креманки или вазочки, заливают сиропом с желатином и охлаждают.

На диеты № 1, 5 лимонную кислоту не используют. На диеты № 1 и 2, из винограда отжимают сок и используют его при изготовлении желе.

761. Желе с мандаринами и консервированными сливами

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Мандарины	61	45
Сливы консервированные	250	250
Сироп от слив . . .	300	300
Сахар-песок	100	100
Желатин	30	30
Выход . .		1500

Мандарины очищают от кожи и белых волокон, разделяют на дольки или нарезают тонкими кружочками и укладывают их вместе со сливами в формочки. Сироп от слив разводят водой, добавляют сахар, нагревают до кипения, соединяют с желатином, фильтруют, разливают в формочки и охлаждают.

762. Желе с консервированными персиками и вишнями

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Персики	300	300
Вишни	200	200
Сироп консервированного компота	400	1000
Вода	600	
Сахар	100	
Желатин	30	
Лимонная кислота	1	
Выход . .		1500

Сироп от консервированного компота разводят водой, добавляют сахар, соединяют с желатином, доводят до кипения, кладут лимонную кислоту и процеживают.

Персики, нарезанные тонкими ломтиками, и вишню укладывают в формы или вазочки, заливают желе и охлаждают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

763. Желе из натурального мандаринового сока

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сок мандариновый натуральный . .	400	400
Сахар	165	165
или сахарин . . .	0,5	0,5
Лимон	(1/20 шт.)	(1/20 шт.)
Желатин	40	40
Вода	550	550
Выход . .		1000

В кипящую воду добавляют сахар, предварительно замоченный желатин, размешивают и охлаждают. В охлажденный раствор вливают натуральный мандариновый сок и сок лимона, процеживают, разливают в формочки и охлаждают.

764. Желе из натурального яблочного сока

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 9

	Брутто	Нетто
Сок яблочный натуральный	400	400
Сахар	165	165
или сахарин . . .	0,5	0,5
Желатин	40	40
Лимонная кислота	1	1
Вода	600	600
Выход . .		1000

Желе из натурального яблочного сока приготовляют так же, как указано в предыдущей рецептуре.

765. Желе из черносмородинового сока

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сок черносмородиновый	300	300
Сахар	140	140
Желатин	30	30
Выход . .		1000

Желе приготовляют так же, как указано в рецептуре 763.

766. Желе из сока вишневого

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сок вишневый . . .	300	300
Сахар	140	140
Желатин	30	30
Выход . .		1000

В горячем сахарном сиропе растворяют набухший желатин (рецептура 763), добавляют сок, процеживают, разливают в формы и охлаждают.

767. Желе из плодово-ягодного сиропа

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сироп виноградный, апельсиновый, клюквенный, черносмородиновый, вишневый и др.	250	250
Желатин	30	30
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Приготовляют желе так же, как указано в рецептуре 763. При изготовлении желе из клюквенного и черносмородинового сиропа лимонную кислоту не используют.

768. Желе из сушеной черники

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Черника	75	75
Сахар-песок	140	140
Желатин	30	30
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

Перебранную промытую чернику заливают холодной водой, оставляют в ней на 2 *ч*, после чего варят в течение 20 *мин* в той же воде при слабом кипении. Готовый отвар процеживают, растворяют в нем сахар, соединяют с желатином и доводят до кипения. Затем сироп процеживают через ткань, разливают в формочки и охлаждают.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

769. Желе из простокваши, кефира, ацидофилина

НА ДИЕТУ № 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Простокваша . . .	750	750
или кефир	750	750
или ацидофилин	750	750
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	140	140
Ванилин	0,15	0,15
Желатин	27	27
Выход . .		1000

Простоквашу, кефир или ацидофилин хорошо размешивают, добавляют охлажденный не менее чем до 50° сироп с желатином, (рецептура 763), размешивают, разливают в формы и охлаждают.

На диеты № 2, 5, 7, 10 желе при отпуске можно полить вареньем из вишни, клубники, черной смородины, абрикосов.

770. Молочное желе

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	790	790
Миндаль горький	33	20
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	140	140
Желатин	30	30
Ванилин	0,15	0,15
Выход . .		1000

Миндаль перебирают, заливают горячей водой, кипятят 3—4 *мин*, откидывают на сито и очищают от кожицы. Очищенный миндаль измельчают в ступке, постепенно добавляя холодную кипяченую воду. Когда масса станет однородной, ее соединяют с горячим молоком, добавляют ванилин, сахар и, непрерывно помешивая, нагревают до кипения. В готовую смесь вводят подготовленный желатин, процеживают и охлаждают.

Смесь разливают в металлические формочки и ставят в холодное место (0—8°) на 1—2 ч. Желе можно готовить без миндаля.

771. Желе из миндаля

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Миндаль сладкий	250	150
Миндаль горький	50	50
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	140	140
Желатин	30	30
Выход . .		1000

Миндаль подготавливают, как указано в предыдущей рецептуре, и тщательно растирают в ступке, постепенно вливая горячую воду. Из полученной массы отжимают через марлю молоко, а затем ее вторично так же измельчают и вновь отжимают.

Миндальное молоко разбавляют водой, нагревают до кипения, кладут сахар, замоченный желатин и, непрерывно помешивая, вновь доводят до кипения.

Подготовленную смесь процеживают через ткань, разливают в металлические формочки и охлаждают.

МУСС, САМБУК

Мусс представляет собой взбитое желе. Готовят его из клюквы, малины, смородины, яблок, цитрусовых и других плодов в основном так же, как желе, т. е., помимо фруктового сока или пюре с сахаром, в него вводят желатин. Агар для мусса не используют. Поскольку мусс взбивают, его можно готовить из непрозрачных смесей, соков и фруктовых пюре.

Для приготовления мусса в горячем сахарном сиропе (на диету № 9 сироп готовят на сахарине) растворяют желатин, предварительно замоченный в холодной воде (стр. 248), добавляют сок плодов или ягод, приготовленный, как для желе, размешивают и процеживают. Смесь охлаждают до 30° и взбивают (лучше на льду). Как только масса увеличится в объеме в два-три раза и превратится в густую пену, ее раскладывают в формы и

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ставят в холодное место на 1—2 *ч*.

Перед отпуском мусс выкладывают из формы так же, как желе в вазочку или тарелку и поливают сиропом.

Самбук готовят из яблочного пюре. Для придания большой пышности в него вводят яичный белок.

При изготовлении мусса желатин можно заменить манной крупой, которую варят в воде с сахаром, после чего добавляют фруктово-ягодное пюре или сок. Приготовленную массу охлаждают до 45—50° и взбивают.

772. Мусс из клюквы, красной смородины

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	211	200
или сок клюквенный	200	200
или смородина красная	214	200
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	200	200
Желатин	30	30
Вес мусса . .	—	1000
Клюква	51	50
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	100	100
Вес сиропа	—	300
Выход . .		1000

Клюкву или смородину перебирают, промывают, протирают, добавляют кипяченую холодную воду, отделяют сок, процеживают его через сито в фарфоровую или фаянсовую посуду и хранят в прохладном месте. Оставшуюся мезгу заливают горячей водой, проваривают 5—6 *мин* и процеживают. В приготовленный отвар высыпают сахар, вводят желатин и, непрерывно помешивая, нагревают до кипения. Готовый сироп соединяют с сырым соком, охлаждают, ставят на лед и взбивают смесь кондитерским веничком до образования густой однородной пены. Полученную массу разливают в формочки и охлаждают.

Отпускают мусс с сиропом.

773. Мусс из земляники, малины

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Земляника садовая (клубника) или малина	176	150
Сахар-песок	120	120
Желатин	30	30
Вес мусса . .	—	1000
Земляника садовая	118	100
Сахар-песок	100	100
Вес сиропа	—	300
Выход . .		1300

Приготовляют мусс так же, как описано в предыдущей рецептуре 772.

774. Мусс из груш

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Груши	429	300
Сахар-песок	150	150
Желатин	30	30
Вес мусса . .	—	1000
Сахар-песок	100	100
Клюква	50	50
Вода	150	150
Вес сиропа	—	300
Выход . .		1300

Груши промывают, удаляют сердцевину, разрезают на четыре части, заливают водой и варят до готовности. Отвар процеживают, плоды протирают, соединяют их с отваром, добавляют замоченный желатин и нагревают, помешивая, до его растворения. В остальном мусс приготовляют так же, как описано в рецептуре 772.

775. Мусс из яблок

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	429	300
или соус яблочный	300	300
Сахар-песок	150	150
Желатин	30	30
Вес мусса . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Клубника или малина	118	100
Сахар-песок	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа	—	300
Выход . .	—	1300

Яблоки промывают, удаляют сердцевину, варят и протирают вместе с отваром. Яблочное пюре или яблочный соус разводят кипяченой водой (горячей), добавляют сахар, вводят замоченный желатин. В дальнейшем мусс готовят так же, как описано в рецептуре 772.

На диеты № 1, 5 используют яблоки сладких сортов.

776. Мусс из лимонов

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Лимоны	240	180
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	160	160
Желатин	30	30
Вес мусса . .		1000
Вишня	118	100
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа		300
Выход . .		1300

Лимоны очищают, разрезают пополам и отжимают из них сок. Цедру заливают горячей водой, варят 5—6 *мин* и процеживают. В отвар добавляют сахар, вводят желатин, соединяют его с лимонным соком, охлаждают и взбивают.

777. Мусс из апельсинов, мандаринов

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Апельсины	286	200
или мандарины	270	200
Сахар-песок	160	160
Желатин	30	30
Вес мусса . .		1000

Клюква	118	100
Сахар-песок	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа		300
Выход . .		1300

Сироп с соком и желатином приготовляется так же, как описано в рецептуре 776. Взбивают мусс, как обычно.

778. Мусс из яблок (на манной крупе)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	455	400
Сахар	150	150
или сахарин (0,2%-ный раствор)	150	150
Крупа манная . . .	80	80
Лимонная кислота	1	1
Выход . .		1000

У яблок удаляют сердцевину, разрезают их и варят. Отвар процеживают, яблоки протирают, смешивают с отваром, добавляют сахар, горячую воду и доводят до кипения. Затем вводят просеянную манную крупу и варят, помешивая, 15—20 *мин*. Смесь охлаждают до 40° и взбивают до образования густой пенообразной массы, которую разливают в формы и охлаждают.

На диету № 1 лимонную кислоту не добавляют.

779. Мусс из клюквы, абрикосов (на манной крупе)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	147	140
или пюре абрикосовое, мандариновое (консервы) . .	200	200
Сахар	150	150
или сахарин (0,2%-ный раствор)	150	150
Крупа манная . . .	100	100
Выход . .		1000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Приготовляют отвар из клюквы. Пюре разводят горячей водой, добавляют сахар или сахарин (на диету № 9) и доводят до кипения. В остальном способ приготовления мусса такой же, как из яблок (рецептура 778).

780. Самбук из яблок

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	1000	700
или соус яблочный	700	700
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	160	160
Желатин	20	20
Яичные белки . . .	1 шт.	28
Вес самбука		1000
Клюква	51	51
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	100	100
Вода	150	150
Вес сиропа		300
Выход . .		1300

Свежие яблоки промывают, удаляют из них сердцевину, укладывают на противни, подливают немного воды и протирают. В яблочное пюре кладут сахар, сырой яичный белок, ставят посуду на лед и взбивают пюре до образования пышной массы. Подготовленный желатин соединяют с небольшим количеством воды и, непрерывно помешивая, нагревают до 45—50°, затем процеживают, вливают тонкой струей во взбитую массу и быстро ее перемешивают. Приготовленную массу разливают в формочки и охлаждают так же, как желе.

Отпускают самбук с сиропом. На диеты № 1, 5 используют яблоки сладких сортов.

781. Самбук из абрикосов

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Абрикосы	640	550
или курага . . .	200	200
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	160	160
Желатин	20	20
Яичные белки . . .	1 шт.	28
Вес самбука		1000
Клубника или малина	118	100
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа		300
Выход . .		1300

Абрикосы перебирают, тщательно промывают, разрезают пополам, удаляют косточки, заливают горячей водой (15—20 *г* на порцию) и варят 10—15 *мин*. Сваренные абрикосы протирают, соединяют с сахаром, охлаждают, после чего добавляют яичный белок. В дальнейшем способ приготовления такой же, как описано в рецептуре 780.

Отпускают самбук с сиропом.

782. Самбук из слив

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Сливы	611	550
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	160	160
Желатин	20	20
Яичные белки . . .	1 шт.	28
Вес самбука		1000
Клубника или малина	118	100
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа .		300
Выход . .		1300

Сливы подготавливают так же, как абрикосы. В дальнейшем самбук готовят, как описано в рецептуре 780.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Крем приготовляют в основном из густых сливок, содержащих 20% жира, с добавлением яиц, молока, сахара, желатина, а также вкусовых и ароматических продуктов — ванилина, шоколада, орехов, кофе и др. Для приготовления крема используют и сметану.

Из продуктов, входящих в состав крема, кроме сливок и сметаны, приготовляют яично-молочную смесь, которую варят при помешивании, не доводя до кипения, и охлаждают до 30°. Затем в смесь добавляют растворенный желатин, вкусовые приправы, после чего процеживают. Сливки и сметану ставят на холод на один час, хорошо взбивают и постепенно вводят в них, при непрерывном помешивании, яично-молочную смесь.

Крем разливают в формы или порционные вазочки (по 75, 100, 125 г) и охлаждают. Перед отпуском крем вынимают из формы так же, как желе (стр. 249), и подают целиком на блюде или разрезают на порционные куски и подают на тарелках или в вазочках.

Сливки и сметану следует взбивать на льду непосредственно перед употреблением, иначе они теряют пышность и отстаиваются.

Крем можно приготовить и без яично-молочной смеси. В этом случае в сливки при взбивании вводят сахарную пудру, ягодное пюре, сиропы и другие вкусовые ароматизирующие продукты. Растворенный желатин вливают теплым, взбитые сливки тщательно размешивают, затем разливают крем в посуду и охлаждают.

При отпуске крем поливают фруктово-ягодным сиропом.

783. Ванильный, сливочный крем

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Сливки	700	700
Сахарная пудра	200	200
Желатин	20	20
Ванилин	0,15	0,15
Выход		1000

Охлажденные сливки взбивают до образования густой пышной пены и при непрерывном помешивании вводят в них сахарную пудру. Желатин заливают водой, дают ему набухнуть, лишнюю воду сливают, ставят его на мармит и дают раствориться, после чего процеживают и вводят в него ванилин. Подготовленный желатин тонкой струей вливают во взбитые сливки и размешивают, затем разливают в формы и охлаждают.

784. Ванильный, сливочный крем

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Сливки	500	500
Сахар-песок	150	150
Молоко	200	200
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Ванилин	0,15	0,15
Вес крема		1000
Клубника или малина	118	100
Сахар-песок	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа		300
Выход		1300

Яйца растирают с сахаром, соединяют с кипяченым молоком и, непрерывно помешивая, нагревают смесь до 70—80°. В яично-молочную смесь вводят набухший в воде желатин, слегка нагревают до полного растворения, после этого добавляют ванилин, тщательно размешивают и охлаждают смесь до 35°.

Сливки охлаждают и взбивают пышную массу. Затем, при непрерывном помешивании, соединяют их с яично-молочной смесью, быстро разливают в формочки и охлаждают.

Отпускают крем с сиропом.

Крем можно приготовить и другим способом: нарезать бисквит тонкими ломтиками (10 г на порцию), уложить их на дно формочки и залить кремом.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

785. Крем из ягод

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Черная смородина или вишня	220 200	120 120
земляника садовая, малина	200	120
Сливки	400	400
Сахар-песок	150	150
Молоко	200	200
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Вес крема		1000
Ягоды (земляника садовая или малина)	118	100
Сахар-песок	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа		300
Выход		1300

Ягоды перебирают, промывают холодной водой и протирают. Ягодное пюре охлаждают и соединяют с охлажденной до 18–20° яично-молочной смесью. В остальном крем приготовляют так же, как описано в рецептуре 784.

786. Кофейный, шоколадный крем

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Сливки	500	500
Сахар-песок	150	150
Молоко	200	200
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Кофе молотый	50	50
или шоколад, какао-порошок	30	30
Вес крема		1000
Клубника или малина	100	100
Сахар-песок	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа		300
Выход		1300

Взбитые в пену сливки соединяют с яично-молочной смесью, в которую предварительно добавляют крепкий экстракт натурального кофе или какао-порошок. В дальнейшем крем приготовляют так же, как описано в рецептуре 784.

Для кофейного экстракта в кипящее молоко всыпают натуральный молотый кофе, доводят до кипения и оставляют на 30 *мин* для настаивания, после чего процеживают.

787. Сметанный крем

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Сметана (высшего или 1-го сорта)	250	250
Сахар-песок	150	150
Молоко	500	500
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Ванилин	0,15	0,15
Вес крема		1000
Ягоды	118	100
Сахар-песок	100	100
Вода	100	100
Вес сиропа		300
Выход		1300

Сметану высшего или 1-го сорта процеживают через сито и охлаждают. Затем приготовляют яично-молочную смесь. Охлажденную сметану взбивают в пену и при непрерывном помешивании вливают в нее теплую яично-молочную смесь. Приготовленный крем немедленно разливают в формочки и охлаждают.

Отпускают крем с сиропом.

788. Ореховый карамельный крем

НА ДИЕТУ № 1

	Брутто	Нетто
Сливки	450	450
Сахар-песок	150	150
Молоко	200	200
Яйца	2 шт.	80
Миндаль	89	50
Желатин	20	20
Карамель (жженый сахар)	30	30
Выход		1000

Приготовляют этот крем, как ванильный. Орехи (миндаль, фундук,

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

грецкие или арахис), очищенные от скорлупы, поджаривают с сахаром (20 *г* сахара на 100 *г* орехов) до светло-коричневого цвета, охлаждают и измельчают в ступке. Подготовленные орехи соединяют со взбитыми сливками или кладут их в яично-молочную смесь. Карамель (жженый сахар) растворяют в молоке перед приготовлением яично-молочной смеси.

789. Крем сливочный, кофейный, шоколадный на сахарине

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Сливки	700	700
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Сахарин	0,5	0,5
Вода	150	150
Ванилин	0,15	0,15
или кофе натуральный	20	20
или какао-порошок	20	20
Выход		1000

Сливки пропеживают через марлю и взбивают на льду в густую пышную пену. Яйцо тщательно растирают, добавляют растворенный в воде сахарин и нагревают, помешивая, не доводя до кипения. В горячую смесь вводят предварительно замоченный желатин, мешают до полного его растворения, затем процеживают и охлаждают. Приготовленную массу соединяют со взбитыми сливками и добавляют ванилин. Для кофейного крема смесь готовят с добавлением кофейного настоя, а для шоколадного — в горячую яичную смесь добавляют какао-порошок.

790. Крем миндальный на сахарине

НА ДИЕТУ № 9

	Брутто	Нетто
Сливки	700	700
Миндаль	123	75
Яйца	2 шт.	80
Желатин	20	20
Сахарин	0,05	0,05
Вода	120	120
Выход		1000

Миндаль просушивают, очищают и дробят. В остальном крем приготовляют так же, как в рецептуре 789.

791. Крем творожный с изюмом, курагой или черносливом

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Творог жирный	700	700
Изюм	153	150
или курага	150	150
или чернослив	200	150
Сахар	200	200
Выход		1000

Творог протирают. Изюм, курагу тщательно перебирают и промывают; из чернослива удаляют косточки. Затем их измельчают на мясорубке. В протертый творог добавляют измельченный изюм, курагу или чернослив, сахар и все тщательно перемешивают. В крем творожный с изюмом можно добавить ванилин (1 *г* на 1 *кг* крема). При помощи отсадочного конверта массу раскладывают на порции.

При отпуске украшают изюмом (2—3 шт.), дольками кураги или чернослива.

792. Крем из простокваши

(1-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Простокваша	800	800
Сахарная пудра	165	165
Желатин	20	20
Корица	4	4
Выход		1000

Простоквашу хорошо размешивают, добавляют сахарную пудру вместе с корицей, предварительно растворенный желатин, все тщательно перемешивают, разливают в формочки и охлаждают.

793. Крем из простокваши

(2-й вариант)

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Простокваша	500	500
Сметана	125	125
Молоко	100	100

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Сахар	125	125
Желатин	15	15
Яйца (желтки) . . .	1¼ шт.	50
Корица	0,5	0,5
Выход . .		1000

Желток растирают с сахаром, соединяют с размоченным желатином, кипящим молоком и, помешивая, нагревают, чтобы желатин растворился и слегка загустел. Смесь процеживают и добавляют в нее толченую корицу. Сметану вместе с простоквашей взбивают в пену, струйкой вводят раствор желатина, хорошо перемешивают, выливают в формочки и охлаждают.

794. Крем из молочного киселя

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	590	590
Крахмал	110	110
Сахар	220	220
Яйца	2 шт.	80
Ванилин		
Выход . .		1000

Молоко кипятят и добавляют в него сахар. Крахмал разводят небольшим количеством кипяченого остывшего молока и варят молочный кисель. В горячий кисель вводят яичные желтки, перемешивают, после чего добавляют взбитые белки, ванилин и вновь перемешивают до образования однородной массы, которую разливают в формы, слегка смоченные водой.

При отпуске крем вынимают из формы и поливают ягодным сиропом. В крем вместо ванилина можно добавить какао, кофе, шоколад или орехи.

ВОЗДУШНЫЕ ПИРОГИ (СУФЛЕ)

Суфле приготовляют из взбитых яичных белков и сахара с добавлением вкусовых и ароматических продуктов.

Яичные белки тщательно отделяют от желтков и охлаждают, с тем чтобы они лучше и быстрее взбивались. Для лучшего взбивания следует использовать сахарную пудру, которую добавляют частями во взбитые в пену белки. Взбитые белки смешивают с горячим фруктовым пюре, сваренным с сахаром (фруктово-ягодное суфле), или со сладким яично-молочным соусом (ванильное суфле). Массу кладут на порционную сковороду, смазанную сливочным маслом, и выпекают в жарочном шкафу при 180—200° в течение 15—20 *мин*. Суфле выпекают непосредственно перед подачей.

Отпускают суфле горячим, посыпав сахарной пудрой (5 *г*); кроме того, его можно отпускать со сливками или молоком.

795. Суфле из яблок

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яичные белки . . .	30 шт.	840
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	400	400
Яблоки	743	520
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .		1000
Сахарная пудра . .	50	50
Молоко или сливки	1500	1500

Вымытые яблоки разрезают на четыре части, удаляют сердцевину, раскладывают на противень и, слегка смочив водой, припускают на пару или запекают в жарочном шкафу, после чего протирают. В полученное пюре добавляют сахар и, помешивая, проваривают до загустения. Горячее яблочное пюре при непрерывном помешивании соединяют со взбитыми в пену белками.

Мельхиоровую сковороду смазывают маслом и выкладывают на нее массу горкой. Выпекают суфле в жарочном шкафу при температуре 180—200° в течение 12—15 *мин* непосредственно перед отпуском. Готовое суфле хранить нельзя, так как оно быстро опадает и внешний вид и вкус его ухудшаются.

Отпускают суфле горячим на той же сковороде, в которой его выпекали, посыпав сахарной пудрой. Отдельно подают холодное молоко или сливки.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

796. Суфле из ягод

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яичные белки . . .	30 шт.	840
Сахар-песок	400	400
Земляника (клубника) садовая	830	500
малина	1000	500
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .	—	1000

Подготовленные ягоды протирают, добавляют сахар и варят до тех пор, пока пюре будет держаться на веселке. Затем пюре соединяют со взбитыми белками и хорошо размешивают венчиком. В дальнейшем суфле приготовляют так же, как описано в рецептуре 795.

797. Суфле из абрикосов, слив

НА ДИЕТЫ № 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яичные белки . . .	30 шт.	840
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	400	400
Абрикосы	696	600
или сливы	667	600
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .	—	1000

Подготовленные ягоды протирают, добавляют сахар и варят до тех пор, пока пюре будет держаться на веселке. Затем пюре соединяют со взбитыми белками и хорошо размешивают венчиком. В дальнейшем суфле приготовляют так же, как описано в рецептуре 795.

799. Чернослив в сметане с орехами

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Чернослив	600	600
Сметана	300	300
или сливки . . .	400	400
Сахарная пудра . .	250	250
Орехи грецкие . . .	223	100
Выход . .	—	1250

Чернослив перебирают, промывают в теплой воде, кладут в посуду, заливают горячей водой, нагревают до кипения, закрывают крышкой и оставляют до полного набухания. Из сваренного чернослива вынимают косточки, раскладывают его в вазочки, заливают сметаной или сливками и посыпают орехами и сахарной пудрой.

На диету № 2 чернослив протирают, а орехи толкут в ступке с сахаром.

Сахарная пудра . .	50	50
Молоко	1500	1500

Абрикосы промывают и удаляют из них косточки. Подготовленные плоды кладут в кастрюлю, добавляют немного воды, припускают до готовности и протирают. В дальнейшем готовят так же, как описано в рецептуре 795.

Свежие абрикосы можно заменить консервированным абрикосовым пюре.

798. Суфле из чернослива

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Яичные белки . . .	30 шт.	840
Чернослив	600	600
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	400	400
Сливочное масло . .	20	20
Выход . .	—	1000
Сахарная пудра . .	50	50
Молоко или сливки	1500	1500

Чернослив промывают, заливают холодной водой так, чтобы она покрыла чернослив, и варят. После удаления косточек чернослив протирают. В дальнейшем суфле готовят так же, как описано в рецептуре 795.

РАЗНЫЕ СЛАДКИЕ БЛЮДА

800. Яблоки печеные

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	1200	1050
Сахар-песок	150	150
Вес яблок . .	—	1000
Клюква	51	50
Сахар-песок	200	200
Вода	—	150
Вес сиропа	—	400
Выход . .	—	1400

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Яблоки моют, удаляют из них сердцевину и укладывают на противень. Отверстия заполняют сахарным песком, сбрызгивают яблоки водой и запекают в жарочном шкафу в течение 15—20 *мин* (в зависимости от сорта яблок). Раскладывают печеные яблоки в вазочки или на пирожковые тарелки и поливают сиропом.

На диету № 9 яблоки запекают без сахара, а сироп приготовляют на сахарине. На диеты № 1, 5 используют яблоки сладких сортов.

801. Яблоки с рисом

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	1000	700
Рис	150	150
Молоко	450	450
Сливочное масло	50	50
Сахар-песок	100	100
Ванилин	0,2	0,2
Яйца	1 шт.	40
Лимонная кислота	30	30
Лимонная цедра	0,03	0,03
Изюм	100	100
Вес яблок с рисом	—	1500
Курага	100	100
Сахар-песок	150	150
Вода	100	100
Вес соуса	—	300
Выход	—	1800

У яблок удаляют сердцевину, очищают их от кожицы, кладут в горячую воду, добавляют лимонную кислоту, цедру лимона и варят до готовности.

Рис перебирают, тщательно промывают в теплой воде, погружают на 5 *мин* в кипяток и откидывают на сито. В горячее молоко добавляют сливочное масло, сахар и ванилин, кладут рис и варят его до готовности. В готовую горячую рисовую кашу кладут перебранный изюм, яйца, хорошо перемешивают, закрывают посуду крышкой и ставят на 15—20 *мин* в жарочный шкаф.

Перед отпуском рис раскладывают в круглые или кольцевые формы, смазанные маслом, а затем выкладывают на пирожковые тарелки. Сверху на рис кладут горячие яблоки и поливают густым абрикосовым соусом.

На диету № 2 изюм используют без косточек в измельченном виде.

802. Яблоки, груши в сметане с орехами

НА ДИЕТЫ № 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	1140	800[1]
или груши	1120	800[1]
Сметана (30%-ной жирности)	400	400
или сливки (35%-ной жирности)	250	250
Сахарная пудра	250	250
Миндаль	113	100
или орехи	214	100
Выход	—	1500

[1] Вес вареных яблок и груш.

У яблок и груш удаляют сердцевину и варят их до готовности. Орехи подсушивают с сахарной пудрой и измельчают (50% нормы). Если вместо сметаны используют сливки, то их взбивают, а затем соединяют с сахарной пудрой и орехами.

При отпуске яблоки или груши раскладывают в вазочки, заливают сметаной или взбитыми сливками и посыпают орехами.

803. Блинчики с яблоками или вареньем

НА ДИЕТЫ № 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшеничная мука	400	400
Молоко	1000	1000
Яйца	2,5 шт.	100
Сахар-песок	30	30
Соль	5	5
Сливочное масло	20	20
Вес блинчиков	—	1000
Яблоки	745	520
Сахар-песок	150	150
Корица в порошке	0,25	0,25
Сливочное масло	50	50
Вес фарша	—	1000
Сахарная пудра	50	50
Выход	—	1500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Для приготовления жидкого теста на молоке яйца, соль, сахар смешивают в кастрюле и разводят холодным молоком. В полученную смесь всыпают муку, тщательно размешивают, процеживают, после чего выпекают на сковородах тонкие блины, поджаривая их с одной стороны.

Для фарша яблоки очищают от кожицы и семян, нарезают ломтиками, кладут в сотейник, добавляют сахар, закрывают сотейник крышкой и припускают до готовности, после чего добавляют корицу в порошке и перемешивают.

Начинку раскладывают на середину поджаренной стороны блинчиков и завертывают края, придав блинчику форму небольшого конверта. Обжаривают блинчики на масле с обеих сторон.

При отпуске блинчики посыпают сахарной пудрой.

Так же приготовляют блинчики с вареньем, которого берут 40 *г* на порцию. Если варенье жидкое, в него добавляют 2—3 *г* пшеничных сухарей.

804. Гренки с фруктами

НА ДИЕТЫ № 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшеничный хлеб из муки высшего сорта	500	500
Яйца	2 шт.	80
Молоко	350	350
Сливочное масло . .	50	50
Сахар-песок	100	100
Вес гренков	—	700
Сироп от фруктов	250	250
Сахар-сироп	50	50
Картофельный крахмал	20	20
Вес соуса . .	—	300
Фрукты консервированные	300	300
Выход . .	—	1300

С батона срезают корки и нарезают его ломтиками толщиной 5—6 *см* (на одну порцию два-три ломтика). Хлеб пропитывают смесью из яиц, молока и сахара и обжаривают на масле с обеих сторон. В сироп от консервированных фруктов добавляют сахар, воду и доводят до кипения, после чего кладут нарезанные консервированные фрукты.

При отпуске жареный хлеб укладывают на тарелку, оформляют прогретыми в сиропе фруктами и поливают соусом.

805. Сухарный пудинг

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Ванильные сухари	400	400
Молоко	800	800
Яйца	5 шт.	200
Сахар-песок	150	150
Цукаты	150	150
Сливочное масло . .	50	50
Вес пудинга	—	1500
Курага	100	100
Сахар-песок	150	150
Вес соуса . .	—	300
Выход . .	—	1800

Ванильные сухари нарезают кусочками в виде кубиков, кладут в посуду, заливают горячим молоком, смешанным с желтками и сахаром, закрывают посуду крышкой и оставляют на 15 *мин* для набухания. Цукаты мелко нарезают. Белки взбивают в густую пену.

В приготовленную смесь кладут цукаты, сухари, перемешивают, после чего вводят взбитые белки и вновь осторожно перемешивают. Подготовленную массу выпекают в формочках, смазанных маслом.

Отпускают пудинг с соусом.

806. Хлебный пудинг с яблоками

НА ДИЕТУ № 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Пшеничный хлеб . .	500	500
Яйца	5 шт.	200
Молоко	800	800
Яблоки	860	600
Сахар-песок	200	200
Ванилин	0,15	0,15
Сливочное масло . .	50	50
Пшеничные сухари	30	30
Вес пудинга	—	1400

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Курага	100	100
Сахар-песок	150	150
Вода	50	50
Вес соуса . .	—	300
Выход . .	—	1700

Пшеничный хлеб (без корок) нарезают кубиками размером 8—10 *мм*, кладут в кастрюлю и заливают теплым кипяченым молоком, смешанным с желтками и сахаром. Яблоки очищают, нарезают ломтиками и смешивают с подготовленным хлебом. В дальнейшем пудинг приготовляют так же, как описано в рецептуре 805.

807. Яблочный пудинг с орехами

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Яблоки	930	650
Молоко	1000	1000
Яйца	5 шт.	200
Сахар-песок	150	150
Орехи	595	250
или миндаль . . .	445	250
Манная крупа . . .	80	80
Сливочное масло . .	50	50
Вес пудинга	—	1500
Курага	100	100
Сахар-песок	150	150
Вода	50	50
Вес соуса . .	—	300
Выход . .	—	1800

Очищенные и слегка подсушенные в жарочном шкафу орехи измельчают в ступке, заливают молоком и варят несколько минут, непрерывно помешивая. После этого в молоко с орехами всыпают манную крупу и вновь доводят до кипения.

В подготовленную смесь вводят желтки, растертые с сахаром, яблоки, очищенные от кожи, сердцевины и нарезанные кубиками, добавляют немного соли, размешивают, вводят взбитые белки и вторично осторожно перемешивают. Массу раскладывают в конусные формы, смазанные маслом, ставят на водяную баню и при слабом кипении варят 20—25 *мин*.

Отпускают пудинг с соусом.

808. Манный пудинг с черносливом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Манная крупа . . .	150	150
Чернослив	250	250
Сахар-песок	150	150
Яйца	5 шт.	210
Молоко	600	600
Сливочное масло . .	30	30
Вес пудинга	—	1200
Курага	100	100
Сахар-песок	150	150
Вода	50	50
Вес соуса . .	—	300
Выход . .	—	1500

Просеянную манную крупу всыпают в кипящее молоко и, непрерывно помешивая, варят до загустения. Затем нагревание прекращают, в кашу кладут сахар, чернослив, сваренный до полуготовности в воде и мелко нарезанный, яичные желтки и хорошо размешивают. После этого в подготовленную массу вводят взбитые белки, вторично ее перемешивают и раскладывают в смазанные маслом формы. В дальнейшем пудинг готовят так же, как описано выше. Припускают его на пару.

Отпускают пудинг с соусом. На диету № 2 чернослив протирают.

809. Манный пудинг с яблоками

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Манная крупа . . .	150	150
Яблоки	571	400
Сахар-песок	150	150
Яйца	5 шт.	200
Молоко	600	600
Ванилин	0,15	0,15
Сливочное масло . .	30	30
Вес пудинга	—	1200
Курага	100	100
Сахар-песок	150	150
Вода	50	50
Вес соуса . .	—	300
Выход . .	—	1500

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Приготовляют пудинг так же, как описано в рецептуре 808. Яблоки нарезают мелкими кубиками. Припускают пудинг на пару.

На диеты № 1, 5 используют яблоки сладких сортов.

810. Творожный пудинг паровой

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 9

	Брутто	Нетто
Творог	1010	1000
Яйца	10 шт.	400
Манная крупа . . .	50	50
Молоко	400	400
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	150	150
Сливочное масло . .	50	50
Ванилин	0,15	0,15
Вес пудинга	—	1500
Курага	100	100
Сахар-песок или сахарин (0,2%-ный раствор)	150	150
Вода	50	50
Вес соуса . .	—	300
Выход . .	—	1800

Хорошо отжатый творог протирают. Молоко нагревают до кипения, всыпают в него манную крупу и варят 4—5 *мин*. В приготовленную кашу, непрерывно помешивая, кладут масло, творог, желтки, сахар, ванилин, растворенный в горячей воде, вводят взбитые белки и вновь осторожно перемешивают. Массу раскладывают в формы и варят на пару 20—25 *мин*.

Отпускают пудинг с соусом.

НАПИТКИ

В лечебном питании широко применяются соки, а также отвары и настои фруктов и ягод, которые содержат минеральные соли, витамины, ароматические вкусовые вещества.

Помимо фруктово-ягодных напитков, в диетической столовой должны быть кофе, молоко, чай, какао, кефир, простокваша.

Соки необходимо хранить при низкой температуре, чтобы избежать их брожения.

На диету № 9 напитки приготовляют на сахарине, сорбите или ксилите, норма сорбита или ксилита соответственно в 1,5—2 раза больше нормы сахара, предусмотренной рецептурой.

811. Напиток из сушеных ягод

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Черная смородина сушеная	75	75
или абрикосы, или чернослив, или вишни сушеные	125	125
Сахар-песок	100	100
Вода	1200	1200
Выход . .	—	1000

Сушеные ягоды или фрукты промывают, кладут в кипящую воду и варят в течение 10 *мин*. Затем их ставят на четыре часа в темное место для настаивания. После этого напиток процеживают и добавляют в него сахар.

Оставшиеся фрукты и ягоды можно использовать для киселей, компотов. На диету № 1 абрикосы не используют.

812. Морковно-апельсиновый напиток

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 8, 10

	Брутто	Нетто
Морковь	788	630
Апельсин	1333	1000
Сахар-песок	150	150
Вода	1250	1250
Выход . .	—	1500

В кипящую воду добавляют сахар, цедру апельсина, нагревают в течение 5—8 *мин*, закрывают крышкой и охлаждают. Морковь натирают на

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

терке, смешивают с сиропом и дают настояться 1—2 ч. Сок отжимают через марлю, добавляют в него апельсиновый сок и охлаждают.

813. Витаминный напиток из плодов шиповника

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Шиповник (целые плоды)	100	100
или кожура плодов шиповника .	50	50
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	100	100
Выход . .	—	1000

Целые сушеные плоды шиповника промывают холодной водой, для лучшей экстракции дробят, заливают кипятком и кипятят 10 *мин*. Затем снимают с огня и оставляют в теплом месте для настаивания на сутки, после чего настой процеживают. Если напиток приготовляют из кожуры плодов шиповника, то после ополаскивания холодной водой кожуру растирают в ступке, заливают кипятком и кипятят в посуде, закрытой крышкой, в течение 10 *мин*, после чего настаивают в течение 2—3 *ч* и процеживают.

На диету № 9 напиток можно подать без сахара. В этом случае в него добавляют лимонную кислоту (0,2 *г* кислоты на 1 стакан напитка).

814. Рисовый отвар с черникой

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Рис	75	75
Вода	1500	1500
Сок черники	150	150
Сахар	75	75
Выход . .	—	1000

Приготовляют рисовый отвар. Для этого рис промывают, кладут в кипящую воду, варят до полного разваривания и процеживают. Затем соединяют его с соком черники и сахаром, вторично кипятят и процеживают. Подают напиток теплым.

815. Клюквенный напиток

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Клюква	125	125
Сахар	120	120
Выход . .	—	1000

Подготовленную клюкву разминают деревянным пестиком и отжимают сок. Мезгу заливают горячей водой и кипятят 5—8 *мин*. После процеживания в отвар добавляют сахар и отжатый сок. Приготовленный напиток охлаждают.

816. Напиток из ревеня

НА ДИЕТЫ № 8, 10

	Брутто	Нетто
Ревень (черешки)		300
Сахар-песок	120	120
Выход . .	—	1000

Черешки ревеня, очищенные от волокон, мелко нарезают и отваривают в закрытой посуде в течение 15—20 *мин*. После настаивания отвар процеживают, добавляют сахар и охлаждают.

817. Фруктово-овощной напиток

ПО НАЗНАЧЕНИЮ

	Брутто	Нетто
Яблочная кожура	75	75
Сахар	60	60
Лимонная цедра . .	35	35
Морковь	95	75
Шпинат	47	35
Вода	750	750
Выход . .	—	1000

Из кожуры яблок приготовляют отвар, кипятят его с сахаром, цедрой и процеживают. Шпинат мелко рубят, морковь натирают на терке и отжимают из них сок. Яблочный отвар соединяют с сырым морковным и шпинатным соками. Напиток содержит витамины А и С.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

818. Напиток из сока салата, шпината, свежих огурцов

НА ДИЕТЫ № 3, 10

	Брутто	Нетто
Салат ромэн	209	150
Шпинат	300	220
Огурцы свежие . .	452	430
Сливки	200	200
Выход . .	—	1000

Листья шпината и салата моют и мелко рубят. Огурцы натирают на терке или шинкуют. Из зелени и огурцов отжимают сок, соединяют вместе и добавляют сливки и соль.

819. Картофельный напиток с клюквой

НА ДИЕТЫ № 2, 3, 8, 10

	Брутто	Нетто
Картофель	1875	1500
Сахар-песок	100	100
Клюква	158	150
Выход . .	—	1000

Сырой очищенный картофель натирают на терке и отжимают сок. Затем оставляют его на 1—2 ч для отстоя крахмала в хорошо закупоренном виде. После отстоя крахмала сок осторожно сливают. Из клюквы также отжимают сок. Мезгу варят в воде с сахаром и охлаждают. Затем картофельный сок смешивают с клюквенным и полученным отваром. Для вкуса можно добавить ванилин.

Напиток следует приготавливать по мере надобности; хранению он не подлежит. Напиток содержит витамин С.

820. Яблочно-лимонный напиток

НА ДИЕТЫ № 2, 4, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Яблоки	429	300
Лимон	1 шт.	1 шт.
Сахар	30	30
Вода	600	600
Выход . .	—	1000

Яблоки очищают, трут, отжимают сок и ставят на холод. Отжимки и яблочную кожуру заливают водой, добавляют лимонную цедру, кипятят, процеживают и охлаждают. Из лимона отжимают сок и соединяют его с яблочным соком и полученным отваром.

821. Напиток из отрубей и дрожжей

ПО НАЗНАЧЕНИЮ

	Брутто	Нетто
Дрожжи жидкие пивные	200	200
Лимон	3/4 шт.	60
Отруби пшеничные	80	80
Сахар	60	60
Вода	600	600
Выход . .	—	1000

Отруби и лимонную цедру заливают горячей водой, кипятят и дают настояться в течение 2—3 ч, после чего процеживают, добавляют сахар, дрожжи, снова процеживают и добавляют лимонный сок.

822. Напиток из сушеной черники

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Черника	75	75
Сахар-песок	75	75
Вода	1200	1200
Выход . .	—	1000

Напиток приготовляют так же, как описано в рецептуре 820.

823. Малиновый, земляничный, ежевичный соки

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Малина, ежевика, или садовая земляника (клубника)	1180	1000
Сахар-песок	100	100
Выход . .	—	1000

Для соков используют только свежие, зрелые и неповрежденные ягоды. Их перебирают, отделяют плодоножки,

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

тщательно моют в решетах под душем, а затем ополаскивают кипяченой водой. Ягоды измельчают и отжимают из них сок через сито и марлю. В сок добавляют сахар и дают настояться на холоде до его растворения. Сок можно приготовить без сахара.

824. Вишневый, черносмородиновый соки

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Вишня	1760	1500
или смородина . .	1020	1000
Сахар-песок	100	100
Выход . .	—	1000

Из вишни приготовляют сок. Мезгу черной смородины заливают кипятком и дают настояться в течение 3 ч, затем отжимают, соединяют с соком из вишни и добавляют сахар.

На диету № 9 сок готовят без сахара, при этом расход ягод соответственно увеличивается.

825. Морковный сок с лимоном

НА ДИЕТУ № 2

	Брутто	Нетто
Морковь	1875	1500
Сахар-песок	100	100
Лимон	133	100
Вода	100	100
Выход . .	—	1000

В кипящую воду кладут лимонную цедру, сахар и охлаждают сироп. Очищенную морковь натирают на терке, соединяют с сиропом, отжимают через марлю и добавляют лимонный сок.

√ 826. Помидорный сок

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Помидоры	1072	1500
Выход . .	—	1000

Используют только совершенно спелые неповрежденные помидоры, которые промывают и в сетке опускают на 2—3 *мин* в кипяток. Затем дробят, отжимают сок через марлю и охлаждают.

827. Помидорный сок со сливками

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Помидорный сок . .	150	150
Сливки	50	50
Выход . .	—	200

Помидорный сок (рецептура 826) перед отпуском смешивают со сливками.

√ 828. Чай с сахаром, вареньем, медом, повидлом

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 10

	Брутто	Нетто
Чай	4,5	4,5
Сахар	250	250
или варенье . . .	400	400
Выход . .	—	1000

Чай заваривают в фарфоровых или эмалированных чайниках свежеприготовленным кипятком. Перед заваркой чайник согревают кипятком. Настаивают чай 5—10 *мин*, затем разливают в стаканы по 50 *г* заварки и доливают кипятком.

При отпуске сахар, варенье, мед, повидло подают в розетке. К чаю рекомендуется подавать кусковой сахар; может быть подан также лимон — $^1/_{10}$ шт. на стакан.

√ 829. Чай с молоком, сливками

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Чай	4,5	4,5
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	250	250
Молоко	750	750
или сливки (20%-ной жирности) . .	500	500
Выход . .	—	2000

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Заваривают и отпускают чай, как описано в рецептуре 828; сливки или кипяченое молоко подают отдельно горячими.

830. Чай охлажденный с фруктовым или ягодным соком

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 5, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Чай	4,5	4,5
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	200	200
Фруктовый или ягодный сок . . .	500	500
Выход . .	—	2000

Чай приготовляют, как описано в рецептуре 828, охлаждают, добавляют в него фруктовый или ягодный сок и размешивают.

Отпускают чай в стаканах или чашках. На диету № 9 добавляют соки плодов или ягод кислых сортов, приготовляемые без сахара.

831. Кофе черный

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Кофе	22	22
Цикорий	22	22
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	250	250
Выход . .	—	1000

Варят кофе в кофеварках, больших кофейниках или кастрюлях, специально выделенных для этой цели. Посуду перед заваркой кофе ополаскивают горячей водой, после чего наливают по норме воду, всыпают молотый кофе, доводят до кипения, а затем дают отстояться в течение 5—8 *мин*. При варке в кастрюле готовый кофе после отстаивания процеживают через частое сито или ткань (марлю и др.), после чего разливают в порционные кофейники, стаканы или чашки.

Отпускают кофе в чашках емкостью не более 10 *мл*. К черному кофе можно подать лимон.

832. Кофе с молоком или сливками

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 9

	Брутто	Нетто
Кофе черный, *мл* . .	150	150
Молоко	50	50
или сливки . . .	25	25
Выход: с молоком . . .	—	200
со сливками . .	—	175

Варят черный кофе, как описано в рецептуре 831. Отдельно подают горячее молоко или сливки и сахарин.

При массовом приготовлении сахарин и молоко можно добавлять в кофе в процессе его приготовления. После добавления сахарина и молока кофе вновь доводят до кипения, а затем разливают в стаканы.

833. Кофе на молоке (по-баршавски)

НА ДИЕТЫ № 2, 9

	Брутто	Нетто
Кофе	22	22
Цикорий	22	22
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	120	120
Молоко	720	625
Молоко для пенок	425	425
Выход . .	—	1000

Варят черный кофе, как описано в рецептуре 831, взяв меньшее количество воды. В сваренный процеженный черный кофе добавляют сахар, топленое молоко и вновь доводят до кипения.

При отпуске в стакан с налитым кофе кладут горячую молочную пенку, полученную при топлении молока.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

834. Какао с молоком

НА ДИЕТЫ № 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Какао	40	30
Сахар	120	100
Молоко	800	580
Выход . .	—	1000

Порошок какао смешивают с сахарным песком, добавляют небольшое количество кипятка (100 *мл*) и растирают до однородной массы. После этого тонкой струей при непрерывном помешивании вливают горячее молоко и доводят до кипения. Отпускают какао в стаканах или чашках с блюдцами.

835. Какао на рисовом отваре

НА ДИЕТЫ № 4, 10

	Брутто	Нетто
Какао	25	25
Рис	75	75
Вода	1500	1500
Сахар-песок	75	75
Выход . .	—	1000

Порошок какао смешивают с сахаром и растирают. Затем при непрерывном помешивании соединяют с рисовым отваром и процеживают. Подают какао теплым. В напиток можно добавить сырой яичный желток 1 шт. на порцию, 200 *г* молока и 20—30 *г* сливок (кроме диеты № 4).

Для приготовления рисового отвара рис промывают, кладут в кипящую воду, варят до полного разваривания и процеживают.

836. Молоко кипяченое

НА ДИЕТЫ № 1, 5, 6, 7, 9, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	210	200
Выход . .	—	200

Молоко подают в стакане или фаянсовой кружке. К молоку можно подать молотые сухари из ржаного хлеба (5—7 *г*).

837. Молоко с джемом или вареньем

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	183	175
Джем или варенье	25	25
Выход . .	—	200

Джем или варенье без косточек тщательно растирают и постепенно добавляют в охлажденное молоко.

838. Молоко с земляничным пюре

НА ДИЕТЫ № 1, 2, 7, 10

	Брутто	Нетто
Молоко	1500	1500
Садовая земляника (клубника) . . .	355	300
Сахар или сахарин (0,2%-ный раствор)	250	250
Выход . .	—	2000

Землянику перебирают, протирают через сито, в полученное пюре добавляют сахар, вливают пастеризованное молоко и взбивают веничком, после чего охлаждают.

839. Сливки с фруктовым соком

НА ДИЕТЫ № 1, 2

	Брутто	Нетто
Сливки	1000	1000
Яйца (желтки) . . .	5 шт.	75
Сахар	250	250
Малиновый, клубничный или апельсиновый сок	250	250
Выход . .	—	1500

Яичные желтки растирают с сахаром, добавляют фруктовый сок, доливают пастеризованными сливками, размешивают и разливают в чашки или стаканы.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

√ 840. Ацидофилин, кефир, простокваша, ряженка

НА ДИЕТЫ № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка . . .	200	200
Сахар-песок или сахарин	5	5
или сахарная пудра	4	4
Корица молотая . .	1	1
Выход . .	—	200/5

Молочнокислые продукты так же, как и молоко, подают в стакане или фаянсовой кружке. Сахарный песок и сахарную пудру подают отдельно на розетке.

На диету № 9 эту продукцию можно отпускать без сахара.

841. Кумыс

НА ДИЕТЫ № 8, 9, 10

	Брутто	Нетто
Кумыс	200	200
Выход . .	—	200

Кумыс отпускают так же, как указано в рецептуре 840.



Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

ПРИЛОЖЕНИЕ

Перечень блюд и их пищевая ценность

№ рецептур	Наименование блюд	Выход порции	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	№ диет
		в граммах					
1	2	3	4	5	6	7	8
	ХОЛОДНЫЕ БЛЮДА						
	Овощные блюда						
1	Зеленый салат со сметаной	80/20	2	6	7	92	2, 5, 7, 8, 9, 10
2	Зеленый салат с маслом . . .	100/20	2	8	8	113	9
3	Зеленый салат с огурцами (со сметаной)	130/20	2	6	3	79	5, 7, 8, 9, 10
4	Морковь со сметаной	80/20	16	6	6	87	1, 2, 5, 7, 8, 10
5	Морковь с медом (со сметаной)	80/20	2	6	23	154	1, 2, 5, 7, 10
6	Морковь с яблоками (со сметаной)	80/20	1	6	29	180	2, 5, 7, 8, 10
7	Морковь с курагой (со сметаной)	90/20	2	4	16	117	5, 7, 8, 10
8	Помидоры с маслом	85/15	0,6	8	4	127	2, 5, 7, 8, 10
9	Помидоры и яблоки с маслом	85/15	1	15	10	185	5, 7, 8, 9, 10
10	Помидоры и яблоки со сметаной	85/20	2,0	9	3	393	5, 7, 8, 9, 10
11	Помидоры и стручковый перец со сметаной	80/20	2	7	5	103	8, 9, 10
12	Огурцы с маслом	80/20	1	12	7	219	5, 7, 8, 9, 10
13	Огурцы со сметаной.	80/20	1	6	3	75	7, 8, 9, 10
14	Белокочанная капуста со сметаной	80/20	2	6	9	103	5, 7, 8, 9, 10
15	Белокочанная капуста с помидорами и огурцами (со сметаной)	80/20	2	7	4	92	5, 7, 8, 9, 10
16	Белокочанная капуста с яблоками (со сметаной) . . .	80/20	1	6	17	132	5, 7, 8, 10
17	Белокочанная капуста с морковью (со сметаной)	80/20	1	4	12	90	5, 7, 8, 9, 10
18	Белокочанная капуста со свеклой и морковью (со сметаной)	80/20	2	4	9	80	5, 7, 8, 10
19	Кочерыжки капусты с яблоками (со сметаной) . . .	80/20	1	4	9	75	5, 7, 8, 10
20	Кочерыжки капусты с яблоками (с сахарином)	80/20	1	6	4	85	9
21	Квашеная капуста с яблоками (с маслом)	90/10	1	10	12	150	5, 8
22	Квашеная капуста с луком (с маслом)	85/15	3	15	14	190	8, 9
23	Краснокочанная капуста с маслом	85/15	2	15	7	177	9

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
24	Редис с маслом	90/10	1	11	4	124	8, 9
25	Редис со сметаной	80/20	4	8	3	107	8, 9
26	Редька с яблоками сладких сортов (со сметаной) . . .	80/20	1	6	10	101	5, 7, 8, 10
27	Картофель с растительным маслом	85/15	1	15	19	224	7, 10
28	Картофель с зеленым горошком (со сметаной или майонезом)	85/15	4	8	20	130	5, 10
29	Картофель с морковью (со сметаной)	85/15	2	8	19	131	5, 7, 10
30	Картофель с грибами	85/15	2	14	13	178	9, 10
31	Свекла со сметаной	90/10	2	3	14	94	2, 5, 7, 8, 10
32	Свекла с растительным маслом	95/50	1	5	13	104	7, 8, 10
33	Винегрет с маслом	90/10	1	10	12	146	5
34	Винегрет со сметаной . . .	80/20	1	10	8	131	5, 7, 8, 10
35	Винегрет из свежих овощей и зелени с маслом	90/10	1	9	9	140	5, 7, 8, 10
36	Салат овощной со сметаной	80/20	3	6	7	101	5, 7, 9, 10
37	Баклажанная икра	100	0,7	10	4	113	2, 5, 7, 8, 9, 10
38	Икра кабачковая	100	1	9	9	143	5, 7, 8, 9, 10
39	Овощная икра	100	2	9	9	150	2, 5, 7, 8, 9, 10
40	Грибы маринованные с луком и маслом	100	4	10	4	131	9
41	Яйца крутые рубленые со сметаной	55/20	5	6	2	93	2, 7, 8, 9, 10
	Рыбные блюда						
42	Рыбный салат	25/75	7	14	5	179	2, 5, 7, 10
43	Салат с крабами	25/75	10	14	9	200	5, 7, 10
44	Судак заливной	50/100	13	1	1	75	2, 5, 7, 8, 9, 10
45	Рыба отварная: осетрина (или севрюга) .	50/75/15	10	7	3	132	8, 9, 10
	судак (или сом, или треска, или щука)	50/75/15	13	0,4	3	60	8, 9, 10
46	Рыба фаршированная	100	16	4	8	135	2, 5, 7, 8, 9, 10
47	Рыба в маринаде	75/75	16	16	23	309	5, 7, 8, 10
48	Селедочный паштет	125/35	15	27	7	343	2, 8
49	Рыбный паштет	130	19	26	2	327	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
50	Сельдь с гарниром	25/50	5	9	8	148	8, 9, 10
51	Сельдь натуральная с луком	25/20	4	7	2	102	8, 9, 10
52	Сельдь рубленая	100	9	19	7	257	2, 5, 8, 9
53	Сельдь рубленая с гарниром	60/40	8	17	1	209	2, 5, 8, 9
54	Килька с зеленым луком	50/15	9	2	1	65	8, 9
	Мясные блюда						
55	Мясной салат	20/80	10	18	20	290	9
56	Печеночный паштет	100	26	30	3	397	2, 8
57	Телячьи фрикадельки заливные	100/140	18	15	9	254	2, 8, 9

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
58	Отварные мясные продукты с гарниром	50/75/20	13	19	3	261	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
59	Мясо заливное	50/75	13	8	0	146	2, 8, 9, 10
60	Мясной сыр	80	7	20	5	241	1, 2
61	Мозги в желе	100/150	13	11	—	162	2, 8
62	Язык отварной с овощами	75/60	12	13	—	118	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
63	Язык отварной в желе . . .	75/75	10	9	—	126	2, 8
64	Студень	100	14	4	1	99	2, 8, 9
	Бутерброды						
65	Бутерброд с маслом	15/30	3	12	16	200	1, 2, 5, 8
66	Бутерброд с маслом и сыром	20/30/5	7	9	16	178	2, 5, 8
67	Бутерброд с маслом и паюсной икрой	15/30/5	7	7	16	160	1, 2, 8
68	Масло с сыром	20/20	5	22	—	228	1, 2
69	Бутерброд с кетовой икрой	15/30/5	13	4	26	202	2, 8
70	Бутерброд с колбасой вареной	30/30/5	6	10	16	200	1, 2, 7, 8, 10
71	Бутерброд с ветчиной вареной	30/30/5	6	13	16	211	2, 8
	Гастрономические товары (порциями)						
72	Масло	15	—	12	—	121	1, 2, 5, 7, 9, 10
73	Масло (порциями с овощами)	15/15	—	12	1	124	5, 7, 8, 9, 10
74	Масло селедочное с овощами	15/15	1	10	1	110	2, 5, 8, 9
75	Икра зернистая	35	5	11	3	131	2, 5, 8, 9, 10
76	Икра паюсная	35	6	11	3	141	1, 2, 5, 8, 9, 10
77	Икра кетовая	35	5	11	3	131	8, 9
78	Сыр	30	6	6	1	95	2, 5, 8, 9, 10
79	Колбаса вареная	40/50	5	11	1	133	1, 2, 7, 8, 9, 10
80	Ветчина вареная	50/50	9	16	1	207	2, 8, 9, 10

СУПЫ

	Мясные супы и бульоны						
81	Мясной бульон	400	1	1	—	13	2, 9
82	Бульон костный	400	—	—	1	9	8, 9, 10
83	Мясной прозрачный бульон	400	1	1	1	17	2, 9
84	Куриный бульон	400	7	2	1	51	2, 9
85	Бульон с мясными фрикадельками	400	16	15	—	205	2, 9
86	Бульон с кнелями	400	11	8	4	137	2, 9
87	Бульон с гренками	400	14	14	64	486	2, 9
88	Бульон с яичными хлопьями	400	4	9	—	101	2, 9
89	Бульон с цветной капустой	400	3	2	4	46	2, 9
90	Бульон с рисом или манной крупой	400	5	2	22	133	2
91	Бульон с овощами	400	3	2	4	46	2, 9
92	Бульон с омлетом	400	5	6	1	83	2, 9

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
93	Бульон с лапшой	400	7	3	26	165	2
94	Щи из свежей капусты . . .	400	4	12	14	186	2, 8, 9, 10
95	Борщ с фрикадельками .	400	14	15	12	260	2, 8, 9, 10
96	Щи из квашеной капусты	400	3	13	11	183	2, 8, 9
97	Крестьянский суп	400	4	5	14	124	2, 8, 9
98	Щи из крапивы	400	8	16	10	227	2, 8, 9
99	Суп из разных овощей . . .	400	3	9	7	126	2, 8, 9
100	Солянка сборная мясная	100/300	13	19	6	259	8, 9
	Рыбные супы и бульоны						
101	Рыбный бульон	400	—	2	—	18	2, 8, 9
102	Бульон рыбный прозрачный (уха)	400	1	3	—	34	2, 9
103	Уха из судака или налима	50/350	14	3	1	91	2, 9
104	Бульон с фрикадельками из судака, щуки, налима	75/325	10	2	5	84	2, 9
105	Бульон с фрикадельками из трески, окуня морского, хека серебристого	75/325	17	3	1	101	2, 9
106	Щи из квашеной капусты с головизной	400	2	10	10	140	2, 8, 9
107	Солянка рыбная жидкая	75/325	13	19	7	256	8, 9
	Грибные супы						
108	Грибной бульон	400	2	—	2	18	2, 8, 9
109	Борщ с грибами	400	5	10	15	183	2, 8, 9
110	Рассольник с грибами . . .	400	5	10	11	163	8, 9
111	Суп-лапша грибная	400	6	5	24	171	2
	Овощные супы						
112	Овощной отвар	400	1	—	3	17	2, 5, 7, 8, 9, 10
113	Щи из свежей капусты . . .	400	7	13	14	206	2, 5, 7, 8, 9, 10
114	Борщ	400	4	14	28	266	2, 5, 7, 8, 9, 10
115	Борщ зеленый	400	5	10	19	213	2, 8, 9
116	Овощной суп	400	4	4	21	146	2, 5, 7, 8, 10
117	Овощной суп с перловой крупой	400	4	11	29	241	5, 7, 10
118	Суп с кукурузой и овощами	400	9	12	66	462	5, 7, 8, 10
119	Овощной суп с клецками	400	6	11	28	246	5, 7, 10
120	Овощной суп со свежими огурцами	400	5	11	29	244	2, 5, 7, 10
121	Щи зеленые с яйцом	400	6	11	13	217	2, 8, 9
122	Суп с цветной или брюссельской капустой	400	5	13	24	236	2, 5, 7, 10
123	Рисовый суп с томатом . . .	400	5	11	36	269	2, 5, 7, 10
	Супы-пюре						
124	Суп-пюре из картофеля . . .	400	4	14	30	294	1, 2, 5, 7, 10
125	Суп-пюре из моркови	400	7	13	23	258	1, 2, 5, 7, 10
126	Суп-пюре из зеленого горошка	400	11	13	37	356	1, 2, 5, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
127	Суп-пюре из кабачков . . .	400	5	13	17	232	2, 5, 7, 10
128	Суп-пюре из кур	400	21	24	13	364	1, 2, 5, 7, 10
129	Суп-пюре из мяса	400	15	19	20	352	1, 2, 5, 7, 10
130	Суп-крем из разных овощей	400	10	19	29	358	1, 2, 5, 7, 10
131	Суп-крем из тыквы	400	14	22	58	500	1, 5, 7, 10
132	Суп-крем из цветной капусты	400	9	19	22	332	1, 2, 5, 7, 10
133	Суп-крем из помидоров и яблок	400	8	19	27	345	2, 7, 10
	Молочные супы						
134	Суп молочный рисовый . . .	400	11	15	38	340	1, 5, 7, 10
135	Молочный суп с манной крупой	400	12	15	39	346	1, 5, 7, 10
136	Молочный суп с лапшой . .	400	14	16	42	381	1, 5, 7, 10
137	Суп с макаронными изделиями молочный	400	12	15	39	375	1, 5, 7, 10
138	Молочный суп с саго	400	11	14	43	355	1, 5, 7, 10
139	Суп молочный с геркулесом	400	12	28	36	457	1, 5, 7, 10
140	Молочный суп с тыквой или морковью	400	11	14	37	330	1, 5, 7, 10
141	Молочный суп с овощами	400	10	13	20	248	1, 5, 7, 10
142	Суп молочный с дыней . . .	400	10	12	31	277	1, 5, 7, 10
	Фруктовые супы						
143	Суп из вишен	400	3	4	61	297	2, 5, 7, 10
144	Суп из клубники	400	4	8	40	256	1, 2, 5, 7, 10
145	Суп из ягод с манной крупой	400	2	7	49	304	1, 2, 5, 7, 10
146	Суп из свежих фруктов	400	1	6	45	263	1, 2, 5, 7, 10
147	Суп из шиповника с яблоками	400	3	—	74	315	2, 5, 7, 10
148	Суп из чернослива	400	3	8	61	338	1, 2, 5, 7, 10
149	Суп яблочный с ревенем	400	1	—	32	135	7, 8, 10
150	Суп из кураги с рисом . . .	400	4	5	64	325	2, 5, 7, 10
151	Суп из клюквы и яблок	400	7	—	70	315	2, 7, 10
152	Суп-пюре из малины	400	6	8	56	332	1, 2, 5, 7, 10
153	Суп из сушеных фруктов	400	2	4	75	357	5, 7, 10
154	Суп клюквенный на рисовом отваре с клецками	400	3	7	68	399	2, 7, 10
155	Суп из черники со сливками	400	2	6	34	292	2, 5, 7, 10
	Супы на хлебном квасе и другие холодные супы						
156	Мясная окрошка	50/350	10	15	3	194	5, 7, 8, 9, 10
157	Овощная окрошка	400	6	10	20	202	5, 7, 8, 9, 10
158	Ботвинья	75/325	16	8	7	173	8, 9
159	Рыбный холодник	50/350	18	15	3	207	8, 9, 10
160	Свекольник холодный	400	3	8	14	149	5, 7, 10
161	Свекольник холодный из сырой свеклы	400	9	13	17	228	5, 7, 8, 10
162	Борщ литовский холодный	400	8	14	17	230	5, 7, 8, 9, 10
163	Щи зеленые холодные . . .	400	8	13	12	207	2, 8, 9
164	Суп из тыквы летний	400	1	6	17	122	5, 7, 8, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
	РЫБНЫЕ БЛЮДА						
	Отварные блюда						
166	Рыба отварная	75	14	1	—	66	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
167	Рыба фаршированная (с маслом)	100/5	17	10	10	207	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
168	Сазан, треска, фаршированные кусками (с маслом)	100/5	18	8	3	166	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
169	Рыбные котлеты (паровые)	100/5	17	5	10	167	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
170	Рыбные кнели	100/5	16	10	6	190	1, 5, 7, 8, 9, 10
171	Рыбные фрикадельки	100/5	17	7	8	173	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
172	Рулет рыбный с омлетом . .	100/5	18	13	12	249	1, 2, 8, 9
173	Пудинг рыбный	115/5	21	9	9	208	1, 5, 7, 8, 9, 10
174	Суфле рыбное (паровое) . .	110/5	18	7	5	164	1, 5, 7, 8, 9, 10
175	Филе рыбы фаршированное	105/5	18	10	10	208	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
176	Тефтели рыбные	100/75	15	13	13	240	2, 8, 9, 10
177	Зразы рыбные (паровые)	115/5	15	12	11	211	1, 2, 5, 7, 10
178	Рыба паровая	100/5	18	10	0,3	166	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
	Жарсные блюда						
179	Рыба жареная	100/5	23	13	—	215	2, 8, 9
180	Рыба в яйце, жареная . . .	90/5	18	17	6	258	2, 8, 9
181	Рыбные котлеты жареные	100/5	18	14	10	248	2, 8, 9
182	Зразы рыбные рубленые	115/5	20	16	10	273	2, 8, 9
183	Шницель рыбный (без хлеба)	100/5	18	18	2	249	2, 8, 9
184	Шницель рыбный рубленый (с хлебом)	100/5	17	16	9	257	2, 8, 9
185	Рыба осетровых пород жареная на вертеле	100/4	20	16	2	239	8, 9
186	Рыба запеченая	100/5	21	13	—	206	2, 8, 9, 10
187	Рыба, запеченная в сметанном соусе	325/3	21	31	6	400	2, 5, 7, 8, 9, 10
188	Рыба, запеченная с макаронами	300/3	20	28	50	547	2, 5, 7, 10
189	Рыба, запеченная с помидорами	280/3	20	23	5	315	2, 7, 8, 9, 10
190	Солянка рыбная на сковороде	280/5	26	17	25	365	8, 9
191	Рыбные котлеты запеченные	95/100/3	17	18	14	294	2, 5, 7, 8, 9, 10
192	Суфле рыбное	100/5	19	9	5	185	1, 5, 7, 8, 9, 10
193	Рыба фаршированная запеченная	100/100/3	21	20	20	354	1, 5, 7, 10
194	Запеканка из икры	100/5	31	10	32	437	2, 5, 7, 10
195	Биточки из рыбы с творогом	255	19	16	4	220	2, 5, 7, 8, 9
196	Кальмары отварные	75	11	0,9	0,4	55	5, 7, 8, 9, 10
197	Биточки из кальмаров и рыбы	75	10	8	8	148	2, 8, 9

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
	МЯСНЫЕ БЛЮДА						
	Блюда из кускового мяса						
	Отварные блюда						
198	Говядина отварная (с маслом)	75/10	23	23	1	312	5, 7, 8, 9, 10
198	Говядина отварная (2-й вариант)	50/10	16	16	0,4	215	5, 7, 8, 9, 10
199	Говядина отварная в соусе	75/50	24	24	5	354	5, 7, 8, 9, 10
199	Говядина отварная в соусе (2-й вариант)	50/50	16	16	2	223	5, 7, 8, 9, 10
200	Говядина с луком	75/35	26	25	10	381	7, 8, 9, 10
200	Говядина с луком (2-й вариант)	50/20	17	17	6	244	7, 8, 9, 10
201	Говядина отварная с овощным рагу	300	28	37	33	477	5, 7, 10
202	Плов из отварной говядины	250	20	18	57	483	5, 7, 10
203	Говядина в сухарях с маслом	100/5	28	25	18	422	7, 10
204	Говядина в яйце	90/5	27	24	4	350	8, 9
205	Беф-строганов из отварной говядины	75/120	26	27	7	386	1, 5, 7, 8, 9, 10
206	Гуляш из отварной говядины	75/100	25	24	7	354	5, 7, 10
207	Телятина отварная	75	19	8	—	152	5, 8, 9
208	Телячья грудинка (с маслом)	75/5	19	12	—	200	5, 8, 9
209	Котлеты натуральные паровые из телятины (с маслом)	95/5	19	12	—	200	5, 8, 9
210	Свинина отварная	75	23	20	—	354	1, 2, 8, 9
211	Куры отварные (с маслом)	100/5	22	19	—	268	1, 5, 7, 8, 9, 10
212	Куры в яйце	110/5	24	30	4	377	2
213	Филе из кур паровое (с маслом)	75/5	24	15	—	238	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
214	Котлеты из кур фаршированные паровые (с маслом)	120/5	24	17	1	260	1, 2, 5, 7, 10
215	Индейка отварная (с маслом)	100/5	20	12	—	193	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
216	Кролик отварной (с маслом)	100/5	19	11	—	183	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
217	Котлеты из кролика натуральные паровые (с маслом)	75/5	16	14	—	200	1, 5, 8
218	Сосиски, сардельки отварные	75	10	10	1	130	2, 8
	Тушеные блюда						
219	Говядина, шпигованная овощами	75/100	25	19	9	316	8, 9
220	Говядина тушеная (1-й вариант)	75/100	25	19	6	304	8, 9
220	Говядина тушеная (2-й вариант)	50/75	16	13	5	203	8, 9
221	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе (1-й вариант)	75/100	25	19	17	346	8, 9

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
221	Говядина тушеная в кисло-сладком соусе (2-й вариант)	50/75	17	13	13	244	8, 9
222	Говядина с черносливом (1-й вариант)	75/75	25	16	19	329	8, 9
223	Говядина с черносливом (2-й вариант)	75/100	25	19	24	378	8, 9
224	Зразы отбивные из говядины	100/75	25	25	8	381	8, 9
225	Гуляш из говядины (1-й вариант)	75/100	24	24	7	350	8, 9
225	Гуляш из говядины (2-й вариант)	50/75	16	17	5	242	8, 9
226	Рагу из куриных потрохов	100/100	10	14	6	218	8, 9
227	Куриные потроха в сметане	100/100	9	14	5	302	7, 8, 9, 10
228	Зразы отбивные из телятины	100/75	25	14	3	253	9
	Жареные блюда						
229	Говядина жареная (ростбиф)	75	22	15	—	230	9
230	Бифштекс	75	22	18	—	259	9
231	Филе с помидорами	75/25	23	22	2	307	9
232	Лангет.	75	22	18	—	259	9
233	Лангет с помидорами	75/65	23	22	4	314	9
234	Антрекот	75	22	18	—	260	9
235	Телятина жареная	75	19	13	—	199	9
236	Котлеты натуральные из телятины	95/5	18	19	—	254	2, 9
237	Цыплята жареные (с маслом)	100/5	18	13	—	195	2, 9
238	Куриное филе, жареное (с маслом)	100/5	24	18	—	265	2
	Запеченные блюда						
239	Говядина, запеченная с картофельным пюре (с маслом)	260/5	19	18	40	411	5
240	Говядина, запеченная в соусе (с маслом)	300/5	19	36	36	565	5
241	Говядина, запеченная в сметане	300/5	23	35	37	570	2, 5, 7, 10
242	Запеканка картофельная с говядиной (с маслом) . . .	320/5	20	21	64	540	2, 5
243	Лапшевник с говядиной (с маслом)	255/5	24	18	64	531	2, 5
244	Телятина, запеченная в соусе (с маслом)	300/5	18	28	9	379	5, 9
245	Рулет картофельный со свининой (с маслом)	335/5	20	36	65	618	7, 10
246	Блинчики с мясом	170	24	24	46	510	2, 7, 10
	Блюда из рубленого мяса						
	Отварные блюда						
251	Котлеты, биточки из говядины	100	15	13	10	227	1, 2, 5

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
252	Бифштекс рубленый, соус сметанный	75/50	14	32	3	398	1, 2, 5
253	Тефтели из говядины в молочном соусе	60/50	10	12	11	208	1, 2, 5, 10
254	Зразы из говядины с омлетом (с маслом)	125/5	19	18	9	291	1, 2, 5
255	Зразы из говядины с рисом (с маслом)	135/5	16	16	16	289	1, 2, 5
256	Зразы из говядины с манной кашей (с маслом) .	135/5	18	17	16	299	1, 2, 5
257	Фрикадельки из говядины (с маслом)	100/5	16	17	9	262	1
258	Фрикадельки из говядины в соусе	100/75	18	28	15	399	7, 10
259	Рулет из говядины (с маслом)	105/5	17	14	10	244	1, 5
260	Рулет из говядины с яйцом (с маслом)	190/5	30	24	14	403	1, 2
261	Рулет из говядины с омлетом (с маслом)	200/5	30	27	14	431	1, 2
262	Тефтели из говядины с рисом	100/75	16	27	12	386	1, 2, 10
263	Кнели из говядины (с маслом)	80/5	16	17	2	262	1
264	Кнели из говядины с рисом (с маслом)	80/5	15	15	8	242	1
265	Кнели из говядины с творогом (с маслом)	100/5	23	24	1	326	1, 5, 7, 10
266	Суфле из говядины (с маслом)	110/5	16	19	—	241	1
267	Суфле из говядины с рисом (с маслом)	110/5	16	14	7	223	1
268	Пюре из говядины (с маслом)	90/5	13	16	—	207	1
269	Пюре из говядины с рисом (с маслом)	110/5	14	10	19	252	1
270	Пудинг из говядины (с маслом)	100/5	16	19	1	245	1
271	Котлеты из телятины (с маслом)	100/5	16	11	10	210	1, 2
272	Кнели из телятины (1-й вариант)	110	20	11	11	229	1, 2
274	Пюре из телятины (с маслом)	90/5	16	17	4	244	1
275	Котлеты, биточки из кур .	100/5	19	13	10	246	1
276	Фрикадельки из кур (с маслом)	100/5	19	14	9	251	1
277	Зразы из кур с омлетом (с маслом)	120/5	20	18	10	293	1
278	Суфле из кур (с маслом)	110/5	21	24	4	328	1
279	Суфле из кур с цветной капустой (с маслом) . . .	110/5	21	24	6	335	1, 2
280	Кнели из кур	110/75	26	17	12	332	1
281	Кнели из кур с рисом (с маслом)	80/5	22	14	16	286	1

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
282	Пюре из кур (с маслом)	90/5	17	14	—	199	1, 5, 7, 10
283	Котлеты, биточки из индейки (с маслом)	100/5	20	14	10	258	1
284	Котлеты, биточки из кролика (с маслом)	100/5	18	13	11	246	1
	Жареные и тушеные блюда						
285	Котлеты, биточки, шницели из говядины (с маслом)	100/5	15	13	10	226	2
286	Биточки, котлеты из говядины с творогом (с маслом)	100/5	19	29	1	354	2, 9
287	Бифштекс рубленый	75	17	17	—	231	2, 9
288	Зразы из говядины с рисом (с маслом)	135/5	16	22	16	345	2
289	Зразы из говядины с омлетом (с маслом)	120/5	19	23	9	337	2
290	Шницель из телятины рубленый, натуральный (с маслом)	75/5	18	19	—	257	2, 9
291	Котлеты, биточки из свинины (с маслом)	100/5	16	23	11	325	2
292	Фрикадельки из свинины, тушеные в соусе	110/75	21	30	23	458	2
293	Котлеты, биточки из кур (с маслом)	110/5	20	18	18	327	2
294	Котлеты, биточки из индейки (с маслом)	100/5	22	19	18	340	2
295	Котлеты, биточки из кролика (с маслом)	100/5	19	19	18	328	2
	Запеченные блюда						
296	Пудинг из говядины с овощами (с маслом)	180/5	20	25	12	364	5
297	Котлеты из говядины с овощами (с маслом)	300/5	18	24	6	351	5
298	Зразы из говядины	150	19	17	19	318	5
299	Котлеты, биточки из говядины, запеченные с молочным соусом	140	18	21	15	335	2
300	Котлеты, биточки из говядины, запеченные со сметанным соусом	140	18	28	13	388	2
301	Биточки из говядины с кабачками, запеченные с соусом	275	20	21	21	370	5, 7, 10
302	Рулет из говядины (с маслом)	105/5	16	13	9	223	2
303	Голубцы с говядиной и рисом	250	28	19	20	374	5
304	Запеканка из капусты и отварного мяса (с маслом)	300/5	26	24	11	403	7, 8, 9, 10
305	Кабачки, баклажаны с говядиной и рисом	300	27	19	32	420	5

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
306	Помидоры с говядиной и рисом	300	27	19	32	420	5, 7, 10
307	Суфле из телятины (с маслом)	110/5	17	16	4	235	2, 5
308	Голубцы со свининой и рисом.	250	28	28	20	457	5, 9
309	Кабачки, баклажаны со свининой и рисом	300	27	26	31	480	2, 5, 7, 10
310	Помидоры со свининой и рисом	300	27	26	32	483	2, 5, 7, 9, 10
311	Суфле из кур (с маслом) . .	110/5	29	15	15	289	1, 2
	Блюда из субпродуктов						
312	Говяжий язык отварной . .	75	17	18	—	237	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
313	Мозги отварные (с маслом)	75/10	9	17	—	195	2, 7, 8, 9, 10
314	Мозги в яйце, жареные (с маслом)	75/5	8	13	3	170	2, 7, 8, 9, 10
315	Сердце тушеное	75/75	23	15	6	258	8, 9
316	Рубцы в соусе	75/75	13	8	7	161	8, 9
317	Печенка говяжья по-строгановски	75/75	15	16	6	236	2, 8, 9
318	Печенка жареная с луком	75/15	14	6	5	236	8, 9
319	Оладьи из говяжьей печенки (с маслом)	90/5	17	25	10	353	2

ОВОЩНЫЕ БЛЮДА

	Блюда из картофеля						
320	Картофель отварной (с маслом)	250/15	5	10	52	337	1, 2, 5, 7, 10
321	Картофель в молоке	250/10	5	12	40	296	1, 2, 5, 7, 10
322	Картофель в молочном соусе (с маслом)	250/10	5	11	40	287	1, 2, 5, 7, 10
323	Картофель молодой в сметанном соусе (с маслом)	250/5	5	8	44	276	1, 2, 5, 7, 10
324	Картофельное пюре (с маслом)	250/5	6	8	46	288	1, 2, 5, 7, 10
325	Картофельное пюре с морковью (с маслом)	250/5	5	9	40	297	1, 2, 5, 7, 10
326	Картофельное пюре с яйцом (с маслом)	250/40/5	12	15	55	417	1, 2
327	Картофельный пудинг с творогом (со сметаной) . . .	250/20	18	33	42	558	2, 5, 7, 10
328	Картофельные котлеты (со сметаной)	250/20	9	22	67	522	2, 5, 7, 10
329	Картофельные котлеты с творогом (со сметаной) . . .	250/20	17	37	54	639	2, 5, 7, 10
330	Картофельные зразы с овощами (со сметаной) . . .	250/20	10	9	60	370	2, 5, 7, 10
331	Картофельная ватрушка с творогом (со сметаной)	250/20	18	34	52	633	2, 5, 7, 10
332	Картофельное суфле с морковью (со сметаной) . . .	250/20	9	23	46	446	1, 2, 5, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
333	Зразы картофельные с творогом	225/20	14	20	51	497	2, 5, 7, 10
334	Картофельное пюре запеченое	240/7	6	22	46	450	2, 5, 7, 10
335	Картофельные оладьи (со сметаной)	200/20	10	25	57	506	2, 7, 10
336	Картофельные оладьи с сыром (со сметаной)	250/20	13	33	59	609	2, 7, 10
337	Рулет картофельный с морковью и творогом (с маслом)	260/10	8	19	27	395	2, 5, 7, 10
338	Картофель печеный в кожуре	250/15	6	12	63	429	2, 5, 7, 10
339	Запеканка картофельная с пшеном и морковью	250/5	8	23	45	471	5, 7, 10
	Блюда из капусты						
340	Капуста отварная (с маслом)	180/15	4	12	13	188	5, 7, 8, 9, 10
341	Капуста, тушенная в молоке (с маслом)	200/10	6	15	9	202	2, 5, 7, 8, 9, 10
342	Капуста тушеная с творогом	250/15	5	26	18	336	5, 7, 8, 9, 10
343	Капуста тушеная с тмином	250/5	6	14	18	228	8, 9
344	Капуста жареная (с маслом)	175/5	4	12	12	177	7, 8, 9, 10
345	Капустный шницель (со сметаной)	200/20	6	10	17	195	7, 8, 9, 10
346	Капустные оладьи (со сметаной)	200/20	9	25	22	394	2, 7, 8, 9, 10
347	Капустные котлеты (со сметаной)	150/20	8	20	29	337	2, 5, 7, 10
348	Капустные котлеты с яблоками	150/20	8	23	30	370	2, 5, 7, 8, 9, 10
349	Голубцы с овощами и рисом	300	8	27	33	424	5, 7, 8, 10
350	Голубцы с фруктами (со сметаной)	250/20	6	14	65	422	5, 7, 10
351	Цветная капуста отварная (с маслом)	250/15	7	13	20	232	1, 2, 5, 7, 8, 10
352	Цветная капуста, запеченная в соусе	250/5	11	24	22	358	2, 5, 7, 8, 9, 10
353	Цветная капуста в белковом омлете	230/5	13	11	10	202	5, 7, 8, 9, 10
354	Пюре из цветной капусты	250/5	7	14	23	253	1, 2, 5, 7, 10
355	Пудинг из цветной капусты	240/5	11	14	24	274	2, 5, 7, 10
356	Суфле из цветной капусты, паровое (с маслом)	200/7	6	14	21	250	1, 2, 5, 7, 10
357	Краснокочанная капуста тушеная с яблоками	200/5	3	8	25	194	7, 8, 9, 10
358	Капуста брюссельская отварная	200/15	10	12	15	231	5, 7, 8, 9, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
359	Брюссельская или савойская капуста, запеченная с соусом	225/5	12	18	18	319	5, 7, 8, 9, 10
360	Кольраби в молочном соусе	200/5	6	13	21	252	5, 7, 8, 9, 10
361	Кольраби в масле	200/10	7	13	21	256	5, 7, 8, 9, 10
362	Кольраби, тушенная в сметане с помидорами	225/5	6	19	19	308	5, 7, 8, 9, 10
363	Кольраби, тушенная с грибами и помидорами	220	9	16	20	273	8, 9
364	Кольраби, жаренная с яблоками (со сметаной)	180/20	5	13	27	252	7, 8, 9, 10
365	Пудинг из кольраби и яблок (со сметаной)	220/20	8	18	36	347	5, 7, 8, 9, 10
	Морковные блюда						
366	Морковь в молочном соусе (с маслом)	220/5	4	13	24	239	5, 7, 10
367	Морковь тушеная с медом и черносливом (с маслом)	240/5	4	8	65	359	5, 7, 10
368	Морковное пюре (с маслом)	200/5	4	10	25	213	1, 2, 5, 7, 10
369	Морковное пюре с курагой (с маслом)	250/5	6	10	51	330	2, 5, 7, 10
370	Морковное суфле с творогом (с маслом)	225/5	14	22	22	352	1, 2, 5, 7, 10
371	Морковный пудинг с яблоками, паровой (с маслом)	225/10	6	15	39	330	1, 2, 5, 7, 10
372	Морковные котлеты (со сметаной)	200/20	8	18	35	349	1, 2, 5, 10
373	Котлеты морковные с творогом	150/20	10	20	33	393	2, 5, 7, 10
374	Котлеты морковные с яблоками	170/5	6	15	38	356	2, 5, 7, 10
375	Котлеты морковные под молочным соусом	250	13	23	40	431	2, 5, 7, 10
376	Запеканка морковная с творогом (с маслом)	200/10	16	19	27	353	5, 7, 10
377	Пудинг морковный (со сметаной)	200/20	9	22	46	454	1, 2, 5, 7, 10
378	Зразы морковные с фруктами (со сметаной)	225/20	9	18	68	468	2, 5, 7, 10
379	Зразы морковные с творогом (со сметаной)	225/20	14	27	50	517	2, 5, 7, 10
	Свекольные и брюквенные блюда						
380	Свекольное пюре с яблоками (с маслом)	225/5	3	14	31	274	1, 2, 5, 7, 10
381	Свекла тушеная с яблоками (с маслом)	210/5	3	10	30	230	1, 2, 5, 7, 10
382	Свекла, фаршированная рисом и яблоками (со сметаной)	250/20	11	17	55	429	5, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
383	Свекла, тушенная в сметане	200/5	3	16	27	305	2, 5, 7, 10
384	Котлеты свекольные	150/20	10	19	34	392	2, 5, 7, 10
385	Брюква, репа, кольраби, тушеные с медом (с маслом)	170/5	3	11	24	216	5, 7, 10
386	Брюква, репа, фаршированные творогом (с соусом)	250/60	13	28	35	485	5, 7, 10
387	Брюква, репа в молочном соусе	230/5	5	12	22	226	2, 5, 7, 8, 9, 10
	Кабачковые и тыквенные блюда						
388	Кабачковое или тыквенное пюре (с маслом)	200/5	3	13	17	211	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
389	Суфле кабачковое или тыквенное паровое (с маслом)	175/5	6	16	23	271	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
390	Оладьи кабачковые или тыквенные (со сметаной) . . .	200/20	6	13	27	260	2, 7, 8, 9, 10
391	Пудинг из кабачков и тыквы с яблоками (с маслом) . .	200/10	5	16	31	298	1, 2, 5, 7, 10
392	Кабачки или тыква жареные (со сметаной)	180/15	7	15	37	320	2, 7, 8, 9, 10
393	Кабачки или тыква запеченные в соусе (с маслом) . .	185/5	5	23	19	346	2, 7, 8, 9, 10
394	Кабачки, фаршированные овощами	275	10	12	33	291	2, 5, 7, 8, 9, 10
395	Кабачки тушеные с грибами	220	6	18	12	269	8, 9
396	Тыквенная каша (с маслом)	250/10	10	13	59	400	1, 2, 5, 7, 10
397	Тыква с урюком (с маслом)	200/5	3	10	47	304	2, 5, 7, 10
398	Пюре из тыквы и кураги . .	200/5	4	8	49	178	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
399	Запеканка из тыквы с яблоками	200/5	5	14	35	319	2, 5, 7, 8, 9, 10
400	Тыква с яблоками, жареная (со сметаной)	180/15	1	8	24	179	7, 8, 9, 10
	Блюда из баклажан и помидоров						
401	Баклажаны, тушеные в соусе	250	3	22	13	279	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
402	Баклажаны с рисом и овощами	250/5	9	26	34	423	5, 7, 8, 9, 10
403	Рагу из баклажан и цветной капусты	250	5	14	15	216	5, 7, 8, 9, 10
404	Баклажаны жареные (1-й вариант)	150	7	18	24	298	7, 8, 9, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
405	Баклажаны жареные (2-й вариант) (со сметаной) . . .	200/20	3	20	17	290	7, 8, 9, 10
406	Помидоры с грибами	230	7	15	13	226	8, 9
407	Помидоры с рисом и овощами (с соусом)	250/50	8	25	32	397	5, 7, 10
	Блюда из шпината, бобов, горошка						
408	Шпинат с яйцом и гренками	250/50	14	27	30	432	2
409	Бобы зеленые (с маслом) . .	200/15	8	12	8	178	5, 7, 8, 9, 10
410	Бобы зеленые в омлете . . .	200	12	15	8	226	7, 8, 9, 10
411	Бобы зеленые в молочном соусе	200/5	15	20	45	490	5, 7, 8, 9, 10
412	Горошек зеленый с морковью в соусе (с маслом)	250/5	11	21	40	405	5, 7, 10
413	Горошек зеленый с маслом	200/10	5	8	18	168	2, 5, 7, 8, 9, 10
414	Горошек зеленый в молочном соусе	240/5	12	13	40	335	2, 5, 7, 10
415	Пюре из горошка зеленого	190/5	8	9	24	220	1, 2, 5, 7, 10
416	Суфле из горошка зеленого (с маслом)	200/5	11	15	23	288	1, 2, 7, 10
	Кукурузные блюда						
417	Кукуруза с маслом	400/15	14	20	97	641	5, 7, 10
418	Кукуруза с морковью в соусе (с маслом)	220/5	13	17	81	527	5, 7, 10
419	Кукуруза в сметане	250/5	30	25	104	745	5, 7, 10
420	Кукурузный пудинг с творогом, паровой (с маслом)	200/5	19	28	44	522	2, 5, 7, 10
	Блюда из сборных овощей						
421	Овощное суфле, паровое (с маслом)	225/5	10	15	25	292	1, 2, 5, 7, 10
422	Овощные котлеты с творогом (со сметаной)	200/20	14	28	29	428	2, 5, 7, 10
423	Овощное рагу с грибами . .	260	7	9	12	168	8, 9
424	Овощное рагу с фруктами	225	3	22	38	382	5, 7, 10
425	Овощная бабка с творогом, запеченная (со сметаной)	220/20	12	25	46	470	2, 5, 7, 10
426	Овощи в молочном соусе — 1-й вариант (с маслом) . .	250/5	7	13	32	285	5, 7, 10
427	Овощи в молочном соусе — 2-й вариант (с маслом) . .	250/5	8	13	29	272	7, 8, 9, 10
428	Овощи, запеченные на сковороде (с маслом)	250/5	10	16	39	365	5, 7, 10
429	Голубцы из листьев свекольной ботвы или винограда (со сметаной)	200/10	6	13	58	383	5, 7, 10
430	Овощи, запеченные на сковороде	240/5	6	24	17	318	5, 7, 8, 9, 10
431	Грибы в сметане	150	9	27	8	315	8, 9

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8

КРУПЯНЫЕ БЛЮДА

Блюда из манной крупы

433	Манная каша молочная (жидкая) с маслом	250/10	11	18	35	257	1
434	Манная каша молочная, вязкая	100	4	3	29	163	1, 5, 7, 10
435	Манная каша молочная (вязкая) с маслом	250/10	8	12	46	341	1, 5, 7, 10
436	Манная каша молочная (вязкая) с вареньем	240	8	14	78	382	5, 7, 10
437	Манная каша молочная (вязкая) с изюмом	240	8	14	78	382	5, 7, 10
438	Манная каша вязкая, с морковью (с маслом)	250/10	7	15	40	330	1, 2, 5, 7, 10
439	Манная каша рассыпчатая	100	4	0,6	26	127	2, 5, 7, 10
440	Манная каша рассыпчатая (с молоком)	150/200	12	8	51	336	2, 5, 7, 10
441	Манный пудинг паровой со сметаной	200/20	10	22	51	462	1, 2, 5, 7, 10
442	Манные клецки со сметаной	170/20	10	22	42	416	1, 2, 5
443	Манная запеканка со сметаной	200/20	11	18	62	468	5, 7, 10
444	Манная каша с фруктами (гурьевская)	250/50	12	19	91	598	5, 7, 10
445	Пудинг манный с яблоками	240/10	8	17	51	395	2, 5, 7, 10
446	Манные биточки с маслом сливочным	150/10	7	19	43	380	2, 5, 7, 10
447	Манные оладьи с маслом сливочным	220/10	9	18	49	400	2, 7, 10

Блюда из риса

448	Рисовая каша молочная жидкая	100	3	3	17	106	1, 2, 5
449	Рисовая каша молочная (жидкая) с маслом	250/10	8	14	45	352	1, 2, 5
450	Рисовая каша вязкая, протертая	100	3	2	23	124	1, 2, 5, 7, 10
451	Рисовая каша (вязкая) протертая с маслом	200/10	7	12	52	362	1, 2, 5, 7, 10
452	Рисовая каша вязкая с морковью (с маслом)	200/10	6	17	49	388	1, 2, 5, 7, 10
453	Рисовая каша вязкая	100	3	2	21	110	7, 10
454	Рисовая каша вязкая с маслом	200/10	5	11	42	293	7, 10
455	Рисовая каша вязкая на бульоне	100	2	4	16	109	2
456	Рисовая каша вязкая на бульоне с маслом	200/10	4	17	40	318	2
457	Рисовая каша рассыпчатая	100	2	4	28	163	5, 7, 10
458	Рисовая каша рассыпчатая с маслом	200/10	5	21	59	468	5, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
459	Рисовая каша рассыпчатая с изюмом (с сахаром) . . .	180/10	4	2	53	253	5, 7, 10
460	Рисовый пудинг паровой (с маслом)	200/10	8	15	55	391	5, 7, 10
461	Рисовый пудинг протертый паровой (1-й вариант) со сметаной	180/20	9	12	48	348	1, 2
462	Рисовый пудинг протертый паровой (2-й вариант) со сметаной	200/20	12	27	50	508	1, 2
463	Плов из риса с фруктами . .	230	5	12	84	475	5, 7, 10
464	Рисовые котлеты, паровые (со сметаной)	200/20	9	14	47	363	1, 2
465	Рисовые биточки с морковью (с маслом сливочным) . . .	230/10	8	22	48	428	2, 7, 10
466	Рисовая запеканка с творогом со сметаной	20/220	13	28	53	526	2, 5, 7, 10
467	Рисовый пудинг с яблоками (с маслом)	200/10	6	14	64	414	5, 7, 10
468	Рисовые оладьи с яблоками (со сметаной)	200/20	9	19	51	426	2
	Блюда из гречневой крупы						
469	Гречневая каша молочная жидкая	100	4	3	16	109	1, 2
470	Гречневая каша молочная жидкая (с маслом)	250/10	11	15	41	354	1, 2
472	Гречневая каша (вязкая) с маслом	200/10	6	9	33	253	1, 2, 5, 7, 10
473	Гречневая каша молочная вязкая	100	9	10	33	255	1, 2, 5, 7, 10
474	Гречневая каша молочная (вязкая) с маслом	200/10	9	13	38	320	1, 2, 5, 7, 10
475	Гречневая каша протертая	100	4	3	19	118	1, 2
476	Гречневая каша протертая с маслом	200/10	8	13	39	314	1, 2
478	Гречневая каша рассыпчатая с маслом	200/15	12	15	65	454	5, 7, 8, 10
479	Гречневая каша рассыпчатая с молоком	200/200	18	10	74	474	5, 7, 8, 10
480	Гречневая каша рассыпчатая с луком (с маслом)	165/10	10	17	52	409	7, 8, 10
481	Гречневый пудинг с творогом паровой (с маслом) . .	230/10	18	30	47	541	1, 2, 5, 7, 10
482	Гречневый крупеник со сметаной	250/20	23	21	63	641	2, 5, 7, 10
483	Гречневая запеканка с творогом (с маслом)	250/10	16	24	47	486	5, 7, 10
484	Гречневые биточки (со сметаной)	200/25	13	23	52	481	2, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
	Блюда из пшенной крупы						
485	Пшенная каша молочная жидкая	100	4	3	20	125	2
486	Пшенная каша молочная (жидкая) с маслом	250/15	11	19	52	437	2
487	Пшенная каша рассыпчатая	100	5	3	29	164	5, 7, 10
488	Пшенная каша рассыпчатая с маслом	200/15	13	19	66	504	5, 7, 10
489	Пшенная каша рассыпчатая с молоком	200/200	16	12	67	452	5, 7, 10
490	Пшенная каша вязкая . . .	100	4	2	21	109	2, 5, 7, 10
491	Пшенная каша вязкая с маслом	250/15	9	17	53	383	2, 5, 7, 10
492	Пшенная каша вязкая с черносливом (с маслом) . . .	250/10	7	9	71	408	2, 5, 7, 10
493	Пшенная каша вязкая с тыквой (с маслом)	250/10	9	12	49	352	2, 5, 7, 10
494	Пшенная каша с сушеными фруктами (с маслом) . . .	215/15	8	14	72	459	5, 7, 10
495	Пшенный пудинг, паровой (со сметаной)	200/30	11	17	57	439	2
496	Пшенные биточки (со сметаной)	200/30	12	24	60	522	7, 10
497	Пшенные котлеты с морковью (со сметаной)	200/20	12	19	51	442	7, 10
498	Пшенная запеканка с творогом (со сметаной)	200/30	18	29	40	512	5, 7, 10
499	Пшенная запеканка с изюмом (со сметаной)	200/30	12	18	60	470	5, 7, 10
	Блюда из перловой, ячневой и овсяной круп						
500	Перловая каша вязкая молочная	100	4	3	20	125	5, 7, 10
501	Перловая каша молочная с маслом	250/10	8	12	46	341	5, 7, 10
502	Перловые биточки с творогом	200/30	13	28	53	534	2, 7, 10
504	Ячневая каша молочная, протертая с маслом	200/10	8	12	56	375	1, 2
506	Ячневая каша молочная жидкая (с маслом)	250/10	6	11	37	285	5, 7, 10
508	Геркулесовая каша молочная (жидкая) с маслом . .	250/10	9	15	38	335	1, 2, 5, 7, 10
510	Овсяная каша протертая с маслом	200/10	10	17	47	392	1, 2
512	Овсяная каша вязкая с маслом	210	11	17	44	384	2, 5, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
	БЛЮДА ИЗ МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ						
514	Макароны, вермишель, лапша с маслом	210	7	9	30	313	1, 2, 5, 7, 10
515	Вермишель с мясом (с маслом)	200/10	15	23	35	422	2
516	Лапшевник с творогом, запеченный (со сметаной) . . .	200/30	16	26	49	509	2, 5, 7, 10
517	Макароны с сыром	160/20	12	14	44	365	2, 5
518	Макароны с творогом (с маслом)	200/10	13	19	46	417	2, 5, 7, 10
519	Макароны с томатом и сыром	180/20	14	21	49	453	2, 5
520	Макароны с овощами	210	8	13	51	365	2, 5
521	Макаронная запеканка (с маслом)	200/10	11	17	61	455	5, 7, 10
523	Лапша домашняя (с маслом)	200/5	9	12	51	359	1, 2, 5, 7, 10
	ПИРОЖКИ, ВАТРУШКИ, ПЕЧЕНЬЕ ИЗ ОТРУБЕЙ И ОВСЯНОЙ КРУПЫ						
524	Пирожки из отрубей с капустой	160	11	23	12	310	9
525	Пирожки из отрубей с мясом	160	20	28	8	383	9
526	Пирожки из отрубей с творогом	160	15	28	11	375	9
527	Ватрушки из отрубей с творогом	160	17	30	11	400	9
528	Хлеб из отрубей	200	9	6	48	287	9
529	Печенье из отрубей	50	7	10	2	150	9
530	Печенье из отрубей и орехов	55	8	14	1	176	9
531	Печенье из отрубей и сыра	75	15	15	1	210	9
532	Коржики из отрубей	80	6	15	6	193	9
534	Коржики из отрубей с маком	85	9	24	5	281	9
535	Булочки с отрубями	50	7	8	30	311	10
536	Сухари с отрубями	100	7	8	30	311	10
538	Печенье из овсяной крупы	85	9	22	59	489	5
539	Печенье из овсяной крупы и творога	100	12	17	60	459	5
540	Сырные палочки	65	16	20	—	254	2,9
537	Сдобные лепешки	50	9	19	34	351	10
533	Коржики с отрубями	100	6	12	28	265	10
	ЯИЧНЫЕ БЛЮДА						
541	Яичная кашка	120	12	16	2	242	1, 2
542	Омлет в стакане	175	4	6	0,2	95	1, 9
543	Омлет паровой	150	12	14	2	197	1, 2, 9
544	Омлет с морковью, паровой	150	14	20	10	290	1, 2
545	Омлет с мясом, паровой (с маслом)	170/10	28	31	4	422	1, 2
546	Омлет жареный	150	12	24	2	290	2

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
547	Омлет с зеленым луком . .	140	8	18	4	209	9
548	Омлет с вареньем	145	12	14	2	197	1, 2
549	Яйца вареные всмятку . . .	80	10	10	—	140	1, 2
550	Яичница с сыром	150	20	24	2	321	2
551	Омлет из яичных белков, паровой	100	9	4	2	85	5, 8, 9, 10
552	Омлет из яичных белков с цветной капустой, паровой	150	10	4	4	99	5, 8, 9, 10
553	Омлет из яичных белков с мясом, паровой	150	22	12	2	228	5, 9, 10
554	Яичница глазунья с помидорами	185	11	23	4	278	2
555	Яичная драчена	190/5	15	22	15	338	2

ТВОРОЖНЫЕ БЛЮДА

556	Творожная запеканка (со сметаной)	200/30	29	45	38	711	2, 5, 7, 8, 10
557	Творожная запеканка с морковью (со сметаной) . . .	280/20	26	44	41	686	2, 5, 7, 10
558	Творожный пудинг с рисом (со сметаной)	225/30	25	47	43	713	2, 5, 7, 10
559	Сырники запеченные (со сметаной)	190/30	27	42	66	790	1, 2, 5, 7, 10
560	Сырники с морковью (со сметаной)	190/30	29	47	57	804	2, 5, 7, 10
561	Вареники ленивые (с маслом).	200/10	25	41	30	661	1, 2, 5, 7, 10
562	Блинчики с творогом	200/15	30	36	60	705	5, 7, 10
563	Оладьи из творога с вареньем	150/30	13	21	48	439	5, 7, 10
564	Творог с молоком	350	26	37	14	512	1, 5, 7, 8, 9, 10
565	Творог со сметаной (с сахаром)	185	20	36	19	496	5, 7, 8, 9, 10
566	Творожная масса с изюмом	100	20	30	25	464	5, 7, 10
567	Зразы творожные с повидлом со сметанным соусом . . .	150/50	15	29	42	547	5, 7, 10
568	Зразы из творога с изюмом со сметаной	200/25	20	42	50	749	5, 7, 10
569	Котлеты рисовые с творогом и изюмом с соусом	150/50	11	18	40	444	5, 7, 10
570	Яблоки, фаршированные творогом	150	6	5	39	249	5, 7, 8, 10
571	Кабачки, фаршированные творогом, рисом и морковью с молочным соусом	200/75	9	23	28	395	5, 7, 8, 10

ГАРНИРЫ

	Гарниры для горячих блюд						
572	Гречневая каша рассыпчатая	1000	57	49	310	1965	5, 7, 8, 10
573	Гречневая каша вязкая . . .	1000	30	43	162	1191	1, 2, 5, 7, 10
574	Пшенная каша рассыпчатая	1000	46	47	268	1729	5, 7, 10
575	Пшенная каша вязкая . . .	1000	29	43	167	1210	2, 5, 7, 10
576	Ячневая каша рассыпчатая	1000	30	42	230	1463	5, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
577	Перловая каша вязкая . . .	1000	25	41	203	1315	5, 7, 10
578	Перловая каша вязкая, протертая	1000	25	41	210	1347	2, 5, 7, 10
579	Каша из геркулеса вязкая	1000	52	63	261	1870	1, 2, 5, 7, 10
580	Каша из геркулеса вязкая, протертая	1000	31	53	162	1289	1, 2, 5, 7, 10
581	Овсяная каша вязкая	1000	52	63	261	1870	2, 5, 7, 10
582	Овсяная каша вязкая, протертая	1000	31	53	162	1289	1, 2, 5, 7, 10
583	Рисовая каша рассыпчатая	1000	26	41	259	1553	5, 7, 10
584	Рис отварной	1000	27	41	273	1616	5, 7, 10
585	Рис припущенный	1000	27	41	277	1632	5, 7, 10
586	Рис припущенный с томатом	1000	29	41	286	1668	7, 10
587	Макаронные изделия отварные	1000	42	41	286	1728	1, 2, 5, 7, 10
588	Макароны в томате	1000	44	41	288	1742	2, 5, 7, 10
589	Макароны с овощами	1000	39	44	261	1646	2, 7, 10
590	Картофель отварной с маслом	1000	20	37	208	1285	1, 2, 5, 7, 10
.	Картофель отварной со сметаной	1000	21	30	195	1166	5, 7, 10
591	Картофель в молоке . . .	1000	28	36	205	1292	1, 2, 5, 7, 10
592	Картофельное пюре	1000	22	43	184	1248	1, 2, 5, 7, 10
593	Картофель тушеный	1000	19	47	193	1401	7, 10
594	Картофель жареный (из вареного)	1000	24	99	252	2057	7, 10
595	Картофель жареный	1000	29	99	304	2293	7, 10
596	Картофельные крокеты . . .	1000	42	154	271	2725	7, 10
597	Морковь припущенная . . .	1000	17	38	108	865	7, 10
598	Морковное пюре (1-й вариант)	1000	18	43	79	800	1, 2, 5, 7, 10
599	Морковное пюре (2-й вариант)	1000	21	45	10	928	1, 2, 5, 7, 10
600	Морковь в молочном соусе	1000	21	32	104	817	2, 5, 7, 10
601	Морковь с зеленым горошком в соусе	1000	21	33	97	794	5, 7, 10
602	Морковь, тушенная в сметане	1000	22	47	99	934	2, 5, 7, 10
603	Морковь, тушенная с зеленым горошком	1000	19	47	98	919	5, 7, 10
604	Морковь, тушенная с черносливом	1000	16	41	219	1357	5, 7, 10
605	Морковь, тушенная с яблоками	1000	13	41	112	900	2, 5, 7, 8, 10
606	Свекольное пюре (1-й вариант)	1000	17	43	115	941	1, 2, 5, 7, 8, 10
606	Свекольное пюре (2-й вариант)	1000	11	48	110	942	1, 2, 5, 7, 8, 10
607	Свекла тушенная	1000	13	38	123	911	2, 5, 7, 8, 10
608	Свекла, тушенная в сметане	1000	15	47	124	1008	2, 5, 7, 8, 10
609	Капуста или кольраби отварные	1000	20	37	61	685	5, 7, 8, 9, 10
610	Капуста, тушенная в томате	1000	24	45	120	1009	7, 8, 10
611	Капуста, тушенная в молоке с морковью	1000	16	36	73	700	5, 7, 8, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
612	Капуста, тушенная с черносливом	1000	20	37	196	1237	5, 7, 8, 10
613	Капуста, тушенная в молоке	1000	18	37	74	721	5, 7, 8, 10
614	Капуста, тушенная в сметане	1000	20	55	73	895	5, 7, 9, 10
615	Капуста, тушенная с яблоками	1000	16	37	88	780	5, 7, 8, 9, 10
616	Кабачки отварные	1000	6	37	60	540	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
617	Кабачки в молочном соусе	1000	15	32	75	673	2, 5, 7, 8, 9, 10
618	Кабачковое пюре	1000	18	48	67	805	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
619	Кабачки тушеные	1000	8	38	51	594	2, 8, 9
620	Кабачки, тушенные в сметане	1000	9	59	60	840	2, 5, 7, 9, 10
621	Кабачки жареные	1000	3	50	71	773	7, 8, 9, 10
622	Кабачки, жаренные с помидорами	1000	14	80	76	1121	2, 7, 8, 9, 10
623	Тыква отварная	1000	6	37	72	666	2, 5, 7, 8, 9, 10
624	Тыква в молочном соусе . .	1000	13	37	96	792	2, 5, 7, 10
625	Тыква, тушенная в сметане	1000	9	55	89	919	2, 5, 7, 8, 9, 10
626	Тыква жареная	1000	9	50	94	892	2, 7, 9, 10
627	Тыквенное пюре	1000	14	45	83	820	1, 2, 5, 7, 9, 10
628	Баклажаны жаренные . . .	1000	16	50	76	844	7, 8, 9, 10
629	Баклажаны, тушенные со сметаной	1000	18	59	75	936	2, 7, 9, 10
630	Баклажаны, жаренные с помидорами	1000	17	80	77	1131	7, 8, 9, 10
631	Пюре из зеленого горошка	1000	44	43	125	1093	5, 7, 8, 9, 10
632	Зеленый горошек в соусе . .	1000	34	34	96	857	2, 5, 7, 8, 9, 10
633	Зеленый горошек припущенный с маслом	1000	33	40	100	914	2, 5, 7, 8, 9, 10
634	Овощи в молочном соусе (1-й вариант)	1000	24	130	83	1656	5, 7, 8, 10
635	Овощи в молочном соусе (2-й вариант)	1000	26	38	115	938	5, 7, 10
636	Овощи в молочном соусе (3-й вариант)	1000	29	38	125	988	2, 5, 7, 10
637	Рагу овощное (1-й вариант)	1000	26	72	148	1535	5, 7, 10
637	Рагу овощное (2-й вариант)	1000	18	72	153	1468	5, 7, 10
637	Рагу овощное (3-й вариант)	1000	16	42	124	1059	5, 7, 10
638	Помидоры жареные	1000	8	39	67	720	7, 8, 10
639	Чернослив припущенный . .	1000	9	—	425	1559	2, 5, 7, 8, 9, 10
640	Яблоки печеные (1-й вариант)	1000	3	8	178	874	2, 5, 7, 8, 9, 10
641	Яблоки печеные (2-й вариант)	1000	1	—	71	318	2, 5, 7, 8, 10
	Сложные гарниры						
642	Варианты сложных гарниров:						
	1-й вариант	1000	18	41	154	1180	7, 10
	2-й вариант	1000	32	67	200	1738	7, 10
	3-й вариант	1000	25	66	204	1711	7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
	4-й вариант	1000	25	39	104	978	5, 7, 10
	5-й вариант	1000	17	39	160	1202	5, 7, 10
	6-й вариант	1000	27	115	194	2175	5, 7, 10
	7-й вариант	1000	25	42	108	1020	5, 7, 10
	8-й вариант	1000	21	47	146	1220	2, 5, 7, 10
	9-й вариант	1000	37	47	209	1555	5, 7, 10
	10-й вариант	1000	18	29	129	944	5, 7, 8, 10
	Гарниры для холодных блюд						
643	Винегрет с маслом	1000	13	40	94	813	5, 7, 8, 10
644	Капуста с маслом	1000	17	40	82	777	5, 7, 8, 9, 10
645	Салат овощной	1000	23	35	91	890	5, 7, 8, 9, 10
646	Морковь с яблоками	1000	11	56	133	1223	5, 7, 8, 10
647	Морковь со сметаной	1000	13	28	118	878	5, 7, 8, 10
648	Морковь с курагой	1000	27	60	289	1857	5, 7, 8, 10
649	Белокочанная капуста со сметаной	1000	17	45	96	881	7, 8, 9, 10
650	Салат из овощей и фруктов	1000	19	60	263	1470	7, 10
651	Салат зеленый	1000	17	60	22	719	5, 7, 8, 9, 10
652	Огурцы со сметаной	1000	11	60	28	722	5, 7, 8, 9, 10
653	Редис с луком и яйцом	1000	27	73	33	925	8, 9
654	Помидоры и яблоки с маслом	1000	6	50	100	809	5, 7, 8, 9, 10
655	Овощной гарнир (1-й вариант)	1000	8	—	35	180	5, 7, 8, 9, 10
655	Овощной гарнир (2-й вариант)	1000	16	20	82	589	5, 7, 8, 9, 10
655	Овощной гарнир (3-й вариант)	1000	15	100	81	1325	5, 7, 10
655	Овощной гарнир (4-й вариант)	1000	19	60	92	1012	5, 7, 10
655	Овощной гарнир (5-й вариант)	1000	13	—	95	445	5, 7, 10
655	Овощной гарнир (6-й вариант)	1000	19	—	42	253	8, 9
655	Овощной гарнир (7-й вариант)	1000	8	—	30	156	5, 7, 8, 9, 10
655	Овощной гарнир (8-й вариант)	1000	8	—	5	58	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
655	Овощной гарнир (9-й вариант)	1000	6	—	42	189	9
655	Овощной гарнир (10-й вариант)	1000	12	—	41	217	8, 9
656	Фруктовый гарнир (1-й вариант) клюква	1000	5	—	48	217	2, 7, 8, 9, 10
656	Фруктовый гарнир (2-й вариант) чернослив	1000	8	—	99	440	5, 7, 10
	фрукты консервированные	1000	2	—	237	979	5, 7, 10
656	Фруктовый гарнир (3-й вариант):						
	апельсины	1000	9	—	84	381	5, 7, 8, 9, 10
	мандарины	1000	8	—	86	385	5, 7, 9, 10
	лимоны	1000	9	—	36	184	7, 8, 10
	яблоки	1000	4	—	113	480	5, 7, 8, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
656	Фруктовый гарнир (4-й вариант), яблоки с удаленной сердцевиной	1000	4	—	113	480	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
656	Фруктовый гарнир (5-й вариант), сливы	1000	8	—	99	440	2, 5, 7, 8, 9, 10
	СОУСЫ						
	Соусы для горячих блюд						
657	Красный соус (основной) . .	1000	14	66	64	933	2, 8
658	Красный соус	1000	14	105	64	1419	2, 8
659	Красный соус с кореньями (1-й вариант)	1000	15	93	73	1234	2, 8
660	Красный соус с кореньями (2-й вариант)	1000	13	86	59	1092	2
661	Красный соус кисло-сладкий	1000	14	69	146	1299	2
662	Томатный соус (1-й вариант)	1000	45	184	66	2170	2, 5, 7, 8, 9, 10
663	Томатный соус (2-й вариант)	1000	16	180	75	2040	2, 5, 7, 8, 9, 10
664	Томатный соус с овощами (1-й вариант)	1000	47	104	53	1380	2, 7, 8, 9, 10
665	Томатный соус с овощами (2-й вариант)	1000	43	115	57	1479	2, 7, 10
666	Белый соус на мясном бульоне	1000	60	116	37	1479	2
667	Паровой соус	1000	60	155	37	2030	2
668	Белый соус с яйцом	1000	64	159	36	1887	2
669	Белый соус с овощами . . .	1000	56	168	41	2150	2, 8
670	Белый соус на рыбном бульоне (1-й вариант)	1000	38	102	37	1256	2, 8, 9
671	Белый соус на рыбном бульоне (2-й вариант)	1000	37	52	29	753	2, 8
672	Грибной соус	1000	33	86	68	1223	2, 8, 9
673	Молочный соус (для запекания)	1000	41	104	105	1574	2, 5, 7, 8, 10
674	Молочный соус	1000	38	79	93	1274	1, 2, 5, 7, 8, 10
675	Молочный соус (сладкий) . .	1000	37	71	175	1530	1, 2, 5, 7, 10
676	Молочный соус с томатом . .	1000	38	79	84	1241	2, 5, 7, 8, 10
677	Молочный соус с морковью	1000	31	70	84	1124	1, 2, 5, 7, 10
678	Молочный соус с рубленым яйцом	1000	43	124	72	1631	1, 2
679	Молочный соус на картофельном крахмале	1000	33	78	71	1160	1, 5, 7, 10
680	Ванильный соус	1000	53	123	231	2307	1, 2
681	Сметанный соус	1000	18	192	48	2060	1, 2
682	Сметанный соус (без масла)	1000	37	316	97	3489	1, 2
683	Сметанный соус с луком . .	1000	16	194	102	2291	7, 10
684	Сметанный соус с томатом	1000	24	255	36	2620	2, 7, 10
685	Сметанный соус с яблоками	1000	14	122	68	1474	2, 5, 7, 10
686	Сметанный соус с желтками	1000	53	326	21	3341	2
687	Сметанный соус со шпинатом	1000	49	287	22	2938	2
688	Сметанный соус с помидорами	1000	45	257	25	2674	2
689	Польский соус (1-й вариант)	1000	43	622	3	5976	1, 2, 7, 10
690	Польский соус (2-й вариант)	1000	36	323	20	3240	2

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
691	Голландский соус (1-й вариант)	1000	27	404	30	3996	2
692	Голландский соус (2-й вариант)	1000	37	724	12	6934	2
693	Яичный сладкий соус	1000	32	39	303	1745	2
694	Сухарный соус	1000	41	672	218	7310	2, 7, 10
695	Зеленое масло	1000	10	709	20	6725	2
696	Килечное масло	1000	27	683	4	7136	9, 10
697	Масло с сельдью	1000	47	604	4	6404	9, 10
698	Сырное масло	1000	44	728	9	6995	2, 8, 9
699	Сырная паста (вариант № 1)	1000	127	534	15	6103	2, 8, 9
699	Сырная паста (вариант № 2)	1000	183	402	19	5018	2, 8, 9
700	Желтковая паста (вариант № 1)	1000	174	347	13	4428	2
700	Желтковая паста (вариант № 2)	1000	192	402	8	4980	2
701	Ягодный соус (1-й вариант)	1000	1	—	145	598	2, 5, 7, 8, 10
702	Ягодный соус (2-й вариант)	1000	2	—	130	541	1, 5, 7, 8, 10
703	Яблочный соус (1-й вариант)	1000	1	—	187	844	2, 5, 7, 8, 10
703	Яблочный соус (2-й вариант)	1000	1	—	145	655	2, 5, 7, 8, 10
704	Абрикосовый соус	1000	7	—	284	1194	2, 5, 7, 8, 10
705	Соус из сушеных яблок или кураги	1000	7	—	248	1046	2, 5, 7, 10
706	Соус из повидла или джема	1000	1	—	172	708	2, 5, 7, 10
707	Соус из ягодного экстракта	1000	—	—	191	858	2, 5, 7, 10
	Соусы для холодных блюд						
708	Соус майонез (1-й вариант)	1000	15	776	20	7368	7, 9, 10
709	Соус майонез (2-й вариант)	1000	14	583	38	5642	2, 7, 9, 10
710	Соус майонез со сметаной	1000	21	553	23	5325	2, 7, 10
711	Маринад овощной с томатом	1000	10	100	101	1382	7, 8, 10
712	Сметанный соус для овощных салатов	1000	20	240	98	2717	2, 5, 7, 10
713	Сметанный соус для фруктовых салатов	1000	23	240	97	3000	2, 5, 7, 10
714	Заправка для салатов	1000	—	499	40	5204	2, 7, 8, 10
715	Хрен столовый (1-й вариант)	1000	6	—	66	324	9
715	Хрен столовый (2-й вариант)	1000	21	183	99	2556	9

СЛАДКИЕ БЛЮДА

	Кисели						
716	Кисель из клюквы	200	—	—	33	137	2, 7, 9, 10
717	Кисель из клюквы (густой):						
	с молоком	100/100	3	4	21	137	2, 7, 10
	со сливками	100/100	3	20	18	270	2, 7, 10
718	Кисель из земляники, малины	200	—	—	34	139	1, 2, 5, 7, 10
719	Кисель из вишни, черной смородины	200	—	—	36	147	1, 2, 5, 7, 10
720	Кисель из абрикосов	200	—	—	39	165	2, 5, 7, 10
721	Кисель из кураги (густой):						
	с молоком	150/150	6	—	50	281	2, 5, 7, 10
	со сливками	150/100	4	20	47	393	2, 5, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
722	Кисель из яблок	200	—	—	35	145	1, 2, 5, 7, 10
723	Кисель из яблок с сиропом (густой)	200	—	—	51	209	2, 7, 10
724	Кисель из черники	200	—	—	42	173	2
725	Кисель из шиповника	200	—	—	37	153	1, 2, 5, 7, 10
726	Кисель из повидла, джема, варенья	200	—	—	38	159	1, 2, 5, 7, 10
727	Кисель (густой) из молока	190	3	3	25	141	1, 2, 5, 7, 10
728	Кисель из красной смородины	200	—	—	47	160	2, 7, 9, 10
729	Кисель из какао на воде . .	200	1	1	29	132	2
	Компоты						
730	Компот из яблок	200	—	—	36	147	2, 5, 7, 10
731	Компот из айвы, груш . . .	200	—	—	35	145	5, 7, 10
732	Компот из апельсинов, мандаринов	200	—	—	34	139	2, 5, 7, 10
733	Компот из апельсинов с яблоками	200	—	—	36	147	2, 5, 7, 10
734	Компот из абрикосов	200	—	—	36	147	5, 7, 10
735	Компот из слив	200	—	—	37	153	2, 5, 7, 9, 10
736	Компот из вишен	200	—	—	36	147	1, 2, 5, 7, 10
737	Компот из крыжовника, черной смородины	200	0,5	—	32	130	2, 7, 10
738	Компот из крыжовника и вишни	200	0,4	—	36	145	2, 7, 10
739	Малина, земляника в сиропе: малина	200	—	—	33	135	1, 2, 5, 7, 10
	садовая земляника (клубника)	200	—	—	34	139	1, 2, 5, 7, 10
740	Груши в сиропе	200	—	—	38	159	5, 7, 9, 10
741	Яблоки в сиропе	200	—	—	38	159	5, 7, 10
742	Яблоки печеные в сиропе . .	100/30	0,3	—	46	207	7, 9, 10
743	Компот из консервированных фруктов	200	—	—	36	147	2, 5, 7, 10
744	Компот из свежих и консервированных фруктов . . .	200	—	—	43	177	2, 5, 7, 10
745	Компот из смеси сушеных фруктов	200	1	—	43	181	2, 5, 7, 10
746	Компот из чернослива, кураги, изюма	200	2	—	63	266	5, 7, 10
747	Компот из кураги, чернослива, винных ягод	200	1	—	35	147	5, 7, 10
748	Компот из чернослива . . .	200	1	—	40	169	5, 7, 10
749	Компот из быстрозамороженных фруктов	200	—	—	27	114	5, 7, 9, 10
	Свежие ягоды и фрукты						
750	Ягоды с сахаром: вишня	165	1	—	32	136	1, 2, 5, 7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

1	2	3	4	5	6	7	8
	черешня	165	2	—	33	144	1, 2, 5, 7, 10
	сливы	165	1	—	30	127	1, 2, 5, 7, 10
	земляника садовая	165	3	—	27	122	1, 2, 5, 7, 10
	малина	165	1	—	25	106	1, 2, 5, 7, 10
751	Ягоды с молоком, сливками, сметаной:						
	малина с молоком	120/150	6	5	33	213	1, 2, 5, 7, 10
	малина со сливками	120/100	4	20	30	325	1, 2, 5, 7, 10
	малина со сметаной	120/50	2	15	28	261	1, 2, 5, 7, 10
752	Дыня с сахаром	200/20	1	—	38	160	1, 2, 5, 7, 10
753	Арбуз с сахаром	250/20	1	—	43	181	1, 2, 5, 7, 10
754	Быстрозамороженные ягоды с сахаром:						
	клубника	100/60	1	—	19	89	1, 2, 7, 10
	малина	100/60	0,7	—	19	89	1, 2, 7, 10
755	Быстрозамороженные ягоды и плоды:						
	вишня, смородина, персики, абрикосы без сахара	100/50	1	—	35	158	1, 2, 7, 8, 10
	Желе						
756	Желе из клюквы	100	—	—	15	55	2, 7, 9, 10
757	Желе из малины, земляники	100	1	—	16	70	1, 2, 5, 7, 10
758	Желе из лимонов	100	—	—	16	67	2, 7, 9, 10
759	Желе из апельсинов	100	1	—	19	80	1, 2, 5, 7, 9, 10
760	Желе из свежих фруктов и ягод	100	—	—	14	61	1, 2, 5, 7, 10
761	Желе с мандаринами и консервированными сливами	150	—	—	22	93	2, 5, 7, 10
762	Желе с консервированными персиками и вишнями	150	0,3	—	25	113	2, 5, 7, 8, 10
763	Желе из натурального мандаринового сока	100	0,3	—	20	92	2, 7, 9, 10
764	Желе из натурального яблочного сока	100	0,2	—	21	93	2, 7, 8, 9
766	Желе из сока черносмородинового	100	0,2	—	17	79	2, 5, 7, 10
767	Желе из сока вишневого	100	0,2	—	17	79	2, 5, 7, 10
768	Желе из плодовоягодного сиропа	100	0,1	—	5	21	2, 5, 7, 10
769	Желе из сушеной черники	100	—	—	21	86	2
770	Желе из простокваши, кефира, ацидофилина	100	2	3	17	105	2, 5, 7, 9, 10
771	Молочное желе	100	3	4	19	124	1, 2, 5, 7, 9, 10
	Желе из миндаля	100	4	10	17	176	1, 2, 5, 7, 9, 10
	Мусс						
772	Мусс из клюквы, красной смородины	130	—	—	27	112	2, 5, 7, 9, 10
773	Мусс из земляники, малины	130	—	—	28	116	1, 2, 5, 7, 10
774	Мусс из груш	130	—	—	30	126	2, 5, 7, 10
775	Мусс из яблок	130	—	—	35	144	1, 2, 5, 7, 10
776	Мусс из лимонов	130	—	—	27	110	2, 5, 7, 9, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
777	Мусс из апельсинов, мандаринов	130	—	—	12	50	1, 2, 5, 7, 10
778	Мусс из яблок (на манной крупе)	110	2	0,1	24	108	2, 5, 7, 10
779	Мусс из клюквы, абрикосов	100	1	0,1	22	106	2, 5, 7, 10
780	**Самбуки**						
781	Самбук из яблок	130	—	—	31	130	1, 2, 5, 7, 9, 10
782	Самбук из абрикосов	130	1	—	33	139	5, 7, 9, 10
	Самбук из слив	130	1	—	32	135	1, 2, 5, 7, 9, 10
	Кремы						
783	Ванильный, сливочный крем (1-й вариант)	100	1	14	22	231	1, 2
784	Ванильный, сливочный крем (2-й вариант)	130	3	12	28	241	1, 2
785	Крем из ягод	130	3	10	29	223	1, 2, 5, 7, 10
786	Кофейный; шоколадный крем	130	3	12	28	240	2
787	Сметанный крем	130	3	10	28	228	1, 2, 5, 7, 10
788	Ореховый карамельный крем	100	4	13	22	232	2
789	Крем сливочный, кофейный шоколадный	100	2	8	4	110	9
790	Крем миндальный	100	3	11	4	152	9
791	Крем творожный с изюмом, курагой	100	9	6	31	240	2, 7, 10
792	Крем из простокваши (1-й вариант)	100	2	—	20	98	2, 5, 7, 8, 10
793	Крем из простокваши (2-й вариант)	100	3	5	15	134	2, 5, 10
794	Крем из молочного киселя	100	3	2	33	179	1, 5, 7, 10
	Воздушные пироги (суфле)						
795	Суфле из яблок (с сахаром и молоком)	100/5/150	16	7	58	369	1, 2, 5, 7, 9, 10
796	Суфле из ягод (с сахаром и молоком)	100/5/150	16	7	56	364	1, 2, 5, 7, 10
797	Суфле из абрикосов (с сахаром и молоком)	100/5/150	16	7	58	372	5, 7, 9, 10
	Суфле из слив (с сахаром и молоком)	150/5/150	16	7	58	370	5, 7, 9, 10
798	Суфле из чернослива (с сахаром и молоком)	100/5/150	17	7	56	365	1, 2, 5, 7, 10
	Разные сладкие блюда						
799	Чернослив в сметане с орехами	125	4	15	66	424	2, 7, 10
800	Яблоки печеные	150	—	—	62	256	1, 2, 5, 7, 8, 9, 10
801	Яблоки с рисом	180	4	6	60	324	2, 7, 8, 10
802	Яблоки, груши в сметане с орехами	150	3	18	36	326	7, 8, 10
803	Блинчики с яблоками или вареньем	150	9	11	63	400	7, 10

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
804	Гренки с фруктами	130	7	7	62	349	2, 5, 7, 10
805	Сухарный пудинг	180	10	12	80	479	2
806	Хлебный пудинг с яблоками	170	10	10	80	465	5, 7, 10
807	Яблочный пудинг с орехами	180	12	25	56	517	2
808	Манный пудинг с черносли-вом	150	7	7	67	373	1, 2, 5, 7, 10
809	Манный пудинг с яблоками	150	7	7	55	323	1, 2, 5, 7, 10
810	Творожный пудинг, паровой	180	21	31	44	556	1, 2

НАПИТКИ

811	Напиток из сушеных ягод	200	—	—	36	147	1, 2, 5, 7, 10
812	Морковно-апельсиновый на-питок	150	2	—	28	124	1, 2, 5, 7, 10
813	Витаминный напиток из пло-дов шиповника	200	—	—	20	82	1, 2, 5, 7, 9, 10
814	Рисовый отвар с черникой	100	2	0,1	21	100	1, 2
815	Напиток клюквенный	200	—	—	22	92	1, 2, 5, 8, 9, 10
816	Напиток из ревеня	200	—	—	22	92	8, 10
817	Фруктово-овощной напиток	100	0,2	—	8	12	по назначе-нию
818	Напиток из сока салата, шпи-ната, свежих огурцов . . .	100	2	2	3	40	3, 11
819	Картофельный напиток с клюквой	100	3	—	41	195	2, 8
820	Яблочно-лимонный напиток	100	0,2	—	7	33	2, 7, 8, 9, 10
821	Напиток из отрубей и дрож-жей	100	1	0,1	12	35	по назначе-нию
822	Напиток из сушеной черники	200	1	—	22	93	2
823	Малиновый, земляничный, ежевичный соки	200	—	—	22	90	1, 2, 5, 7, 10
824	Вишневый, черносмородино-вый соки	200	—	—	22	92	1, 2, 5, 7, 9, 10
825	Морковный сок с лимоном	200	—	—	23	96	2
826	Помидорный сок	100	—	—	21	88	1, 2, 5, 7, 9, 10
827	Помидорный сок со сливками	150	5	10	10	284	1, 2
828	Чай с сахаром, вареньем, ме-дом, повидлом	200	—	—	25	102	1, 2, 5, 7, 10
829	Чай с молоком, сливками . .	200	2	3	28	153	1, 2, 5, 7, 9, 10
830	Чай охлажденный с фрукто-вым или ягодным соком . .	200	—	—	26	107	1, 2, 5, 7, 9, 10
831	Кофе черный	100	—	—	25	102	2, 9
832	Кофе с молоком или слив-ками:						
	с молоком	100/50	2	2	2	33	1, 2, 9
	со сливками	100/25	1	5	1	53	1, 2, 9
833	Кофе на молоке (по-варшав-ски)	200	2	3	28	153	2, 9
834	Какао с молоком	100	2	3	13	98	2, 7, 10
835	Какао на рисовом отваре . .	100	1	1	14	75	по назначе-нию

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Продолжение

1	2	3	4	5	6	7	8
836	Молоко кипяченое	200	6	7	9	134	1, 5, 7, 9, 10
837	Молоко с джемом или вареньем	200	5	6	26	90	1, 5, 7, 9, 10
838	Молоко с земляничным пюре	200	5	5	34	213	1, 2, 7, 10
839	Сливки с фруктовым соком (малиновым, апельсиновым, клубничным)	150	4	22	31	352	1, 2
840	Ацидофилин, кефир, простокваша, ряженка	200/5	6	7	14	158	2, 5, 7, 8, 9, 10
841	Кумыс	200	3	3	12	102	9

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

СОДЕРЖАНИЕ

Введение 3
Питательная ценность пищевых продуктов 5
Белки 6
Жиры. 9
Углеводы 12
Минеральные вещества 16
Витамины 19
Пищевые кислоты 24
Пряно-вкусовые вещества 26
Характеристика диет 27
Диета № 1 27
Диета № 2 28
Диета № 5 29
Диеты № 7, 10 30
Диета № 8 31
Диета № 9 33
Холодные блюда 35
Овощные блюда 36
Рыбные блюда 43
Мясные блюда 46
Бутерброды 48
Гастрономические продукты (порциями) 49
Супы 51
Бульоны мясной и костный 51
Супы заправочные на мясном или костном бульоне 55
Рыбные бульоны и супы 58
Грибные бульоны и супы 61
Супы овощные 62
Супы-пюре 67
Супы молочные 71
Супы фруктовые и ягодные 74
Супы на хлебном квасе и другие холодные супы 77
Рыбные блюда 82
Блюда из рыбы отварной и припущенной 82

201

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Блюда их жареной рыбы 89
Блюда из рыбы запеченные 91
Блюда из кальмаров 96
Мясные блюда 97
Блюда из кускового мяса 98
Отварные блюда 98
Тушеные блюда 105
Жареные блюда 109
Запеченные блюда 112
Блюда из рубленного мяса 115
Отварные блюда 116
Жареные и тушеные блюда 127
Запеченные блюда 129
Блюда из субпродуктов 134
Овощные блюда 137
Блюда из картофеля 138
Блюда из капусты 143
Блюда из моркови 150
Блюда из свеклы, брюквы и репы 154
Блюда из кабачков и тыквы 156
Блюда из баклажанов и помидоров 160
Блюда из шпината, бобов, зеленого горошка 162
Блюда из кукурузы 165
Блюда из сборных овощей 166
Крупяные блюда 170
Блюда из манной крупы 173
Блюда из риса 177
Блюда из гречневой крупы 181
Блюда из пшенной крупы 184
Блюда из перловой, ячневой и овсяной круп 187
Блюда из макаронных изделий 189
Пирожки, ватрушки, печенье из отрубей и овсяной крупы 193
Яичные блюда 198
Творожные блюда 202
Гарниры 207
Гарниры для горячих блюд 207
Крупяные гарниры 207
Гарниры из макаронных изделий 209
Гарниры из картофеля 210
Овощные гарниры 210
Сложные гарниры 217
Гарниры для холодных блюд 219
Гарниры из овощей 219
Гарниры из фруктов и ягод 222
Соусы 223
Соусы для горячих блюд 223
Мясные, рыбные, грибные соусы 224

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Молочные соусы 228
Сметанные соусы 230
Яично-масляные соусы 231
Масляные смеси 233
Фруктовые соусы 234
Соусы для холодных блюд 235
Сладкие блюда 238
Кисели 238
Компоты 242
Свежие ягоды и фрукты 247
Желе 248
Мусс, самбук 252
Кремы 256
Воздушные пироги (суфле) 259
Разные сладкие блюда 260
Напитки 264
Приложение 271

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/

Диетическое питание в столовых. Сборник
Д44 рецептур и технология приготовления блюд. Изд. 3-е, переработ. и доп. М., «Экономика», 1971.
303 с.

В сборнике приводятся рецептуры и излагается технология приготовления блюд и кулинарных изделий для лечебных диет, которые могут быть предоставлены населению в специальных диетических отделениях столовых общего типа. В частности, приводятся лечебные диеты при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом гастрите, при заболевании печени и желчных путей, хроническом заболевании почек, диабете, сердечно-сосудистых заболеваниях и гипертонии.

Сборник предназначен в качестве практического пособия для работников диетических столовых, а также поваров предприятий общественного питания. Книга может быть использована населением для организации лечебного питания в домашних условиях.

3-19-4
147-71

6П8.9

Library
http://kulinarniylaretz.w.pw/

Редактор *И. Н. Ставицкая*
Техн. редактор *Э. М. Элькина*
Корректор *Т. П. Трухина*
Переплет худ. *Ю. И. Батова*

* * *

Сдано в набор 17/V 1971 г. Подп. в печать 8/X 1971 г. Формат 60×90¹/₁₆. Печ. л. 19. Уч.-изд. л. 24,51. Тираж 120 000 экз. Изд. № 2161. Цена 1 р. 51 к. Заказ № 1829.

ТП изд. «Экономика» № 147 1971 г.
Бумага № 1.

* * *

Ордена Трудового Красного Знамени Ленинградская типография № 1 «Печатный Двор» им. А. М. Горького Главполиграфпрома Комитета по печати при Совете Министров СССР, г. Ленинград, Гатчинская ул., 26.

library
http://kulinarniylaretz.w.pw/
http://laretz-kulinarniy.narod.ru/