



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



АУ СОН ТО И ДПО «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ГЕРОНТОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ»

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛЧНЫХ ПУТЕЙ И ПЕЧЕНИ

Практические рекомендации
для родственников и лиц,
осуществляющих уход
за ослабленными пожилыми людьми



ТЮМЕНЬ, 2020

Уважаемый читатель!

В современном мире количество заболеваний печени и желчного пузыря неуклонно растет. Уже около 30% населения земного шара страдают той или иной формой расстройства печени.

Когда стареет организм, вместе с ним изменяются клетки всех систем внутренних органов, это влечет за собой заболевания печени и других внутренних органов. Печень человеческого организма позволяет выводить токсины, обезвреживает опухолевые клетки, синтезирует билирубин и желчные кислоты, выделяет гормоны, которые отвечают за свертывание крови. И это далеко не все функции печени, однако, даже исходя из этих, можно сказать, что печень – один из самых важных органов. Именно по этой причине ее необходимо беречь от негативного влияния факторов современного окружающего мира.

Данные рекомендации помогут понять, как функционируют печень, желчный пузырь и желчные пути у пожилых людей, каким болезням подвержены и на какие симптомы следует обратить внимание, как правильно питаться при наличии заболеваний данных органов, какие выполнять физические упражнения. Также в пособии размещены рецепты диетического стола №5.

Пособие будет полезным для пожилых людей, их родственников и лиц, осуществляющих уход за ними.



Печень – один из важнейших органов. Он выполняет несколько функций, которые направлены на поддержание функционирования всех систем органов:

- ✿ регуляция объема крови и кровотока в организме;
- ✿ синтез витаминов А и В12;
- ✿ хранилище витаминов и ряда микроэлементов;
- ✿ регуляция уровня глюкозы (сахара) в крови;
- ✿ обезвреживание ядовитых веществ, микробов, бактерий, вирусов, поступающих с кровью и лимфой;
- ✿ синтез веществ, необходимых для свертывания крови, компоненты протромбинового комплекса, фибриноген;
- ✿ участие в белковом обмене: образование необходимых для организма альбумина, фибриногена и протромбина;
- ✿ участие в обмене железа, необходимого для синтеза гемоглобина;
- ✿ расщепление химических веществ, в том числе лекарственных препаратов.



**Масса печени у молодых людей — 1400–1700 гр.,
у пожилого человека — 900–980 гр.**

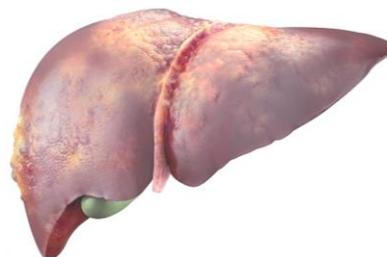
Микроскопические исследования показали, что у людей преклонного возраста наблюдается ряд характерных изменений в ткани печени, обуславливающих ослабление ее функций. Вот почему она уже не может служить идеальным фильтром и с прежней безотказностью выполнять свою «карантинную» функцию.

Эти изменения незаметны при нормальной жизнедеятельности пожилого человека и способны проявлять себя только в том случае, когда образ жизни и питание человека требуют от печени повышения ее работоспособности. Из-за этого у пожилых и появляются болезни, которые ранее протекали скрыто, хроническим путем, не доставляя неудобств. Вот почему так важно щадить печень, вовремя принимать необходимые меры для нормализации ее деятельности.



Болезни печени

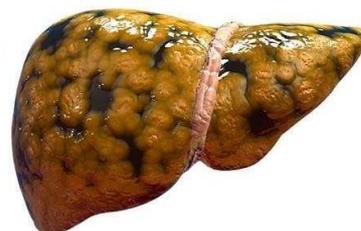
Хронический гепатит – воспалительное заболевание, характеризуется появлением желтухи. Ощущается недомогание, слабость, дискомфорт в желудке, снижение аппетита. Боль в области печени, диарею и вздутие наблюдают редко. При употреблении алкоголя и жирной пищи указанные симптомы усиливаются. При пальпации отмечается болезненность в верхней части живота, в области печени чувствуется небольшое уплотнение.



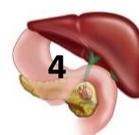
Цирроз – изменение структуры, разрастание соединительной ткани и уменьшение количества гепатитов. Нарушается связь с желчными каналами, печень теряет свойство бороться с токсинами и не может в полной мере выводить их из организма, что провоцирует интоксикацию. Появляются боли в животе, горечь во рту, сухость в ротовой полости, расстройства ЖКТ, пожелтение кожи, глаз и слизистых оболочек. Кроме алкоголизма, к циррозу может приводить гепатит В, С, D. Как правило, полностью вылечить цирроз невозможно, но лечение позитивно влияет на качество жизни больного.



Липоматоз – возникновение жировиков на поверхности и в тканях печени. Приводит к нарушению функционирования жировой ткани печени, в результате чего образуются доброкачественные кисты – липомы. Появляются боли в животе, тошнота, усиленный рвотный рефлекс, метеоризм, нарушение процесса пищеварения и др. К усиленному развитию заболевания приводит злоупотребление жирной пищей, алкоголем. Люди с лишним весом часто страдают от липоматоза.

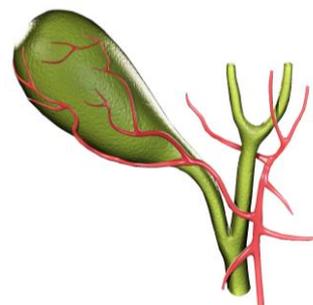


Часто симптомы серьезных заболеваний как самому больному, так и лицам, осуществляющим уход за ним, представляются



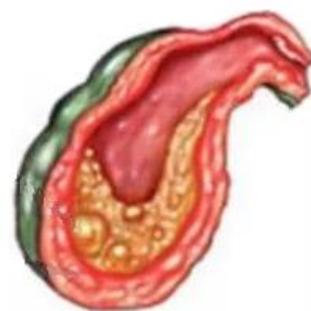
проявлениями старения организма, не требующими обследования и лечения.

Желчный пузырь – это орган, в котором накапливается желчь, поступающая из печени. Он расположен в правой продольной борозде, имеет характерный зеленый цвет, размером с куриное яйцо. Несколько раз в день желчь выделяется в двенадцатиперстную кишку и принимает непосредственное участие в пищеварительном процессе. Анатомически желчный пузырь является продолжением печени. Поэтому любые заболевания одного из органов, так или иначе, отрицательно влияют на состояние другого.



Изучая возрастные особенности состояния путей, по которым выводятся важнейшие продукты деятельности печени, ученые выяснили, что у пожилых людей ослаблена двигательная функция желчевыводящих протоков, желчного пузыря. Возрастные изменения желчного пузыря способствуют частым заболеваниям данного органа, таких как:

● **Хронический холецистит** – воспалительное заболевание желчного пузыря. Способствуют длительному течению воспалительного процесса изменения свойств желчи, образование камней и нарушения оттока желчи. Основными симптомами являются: острая колика, тошнота, переходящая в рвоту. Появляются изжога, отрыжка, привкус горечи. В период обострения отмечается повышение температуры тела.



● **Желчнокаменная болезнь** – заболевание, при котором в желчном пузыре и/или в желчных путях образуются камни. Их образование связано с инфицированием и застоем желчи, нарушением обменных процессов с участием холестерина и билирубина. Основными симптомами желчнокаменной болезни являются колики в правом подреберье, тяжесть в животе и пожелтение кожных покровов. Факторами риска являются ожирение, высококалорийная диета,



сахарный диабет.

● **Дискинезия (нарушение движений) желчных путей** – это функциональное заболевание, при котором нет органических, структурных изменений желчного пузыря и протоков, а нарушена только их двигательная функция. При этом отмечается чрезмерное или недостаточное сокращение желчного пузыря, несогласованная деятельность в открытии и закрытии протоков. Симптомы: тупые или ноющие боли в течение длительного периода времени, которые локализуются в правой подреберной области или около пупка; отрыжка после еды; изжога; ощущение горечи во рту в утренние часы; вздутие живота; запор; тошнота.

● **Перегиб желчного пузыря** считается распространенной аномалией развития, которая встречается у взрослых и детей, может быть врожденной и приобретенной. Заболевание само по себе достаточно безобидное, но при несоблюдении диеты и действии других предрасполагающих факторов может приводить к дискинезии желчевыводящих путей, застою желчи и образованию камней.

Виды перегиба желчного пузыря:

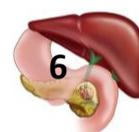


Последствия заболеваний желчного пузыря

➤ Когда функция желчного пузыря нарушается, пища загнивает, желчь не переводит кислую желудочную среду в щелочную тонкого кишечника. Начинает плохо функционировать желудок. Витамины практически не усваиваются, нарушается деятельность слизистых систем, перестраиваются процессы обмена.

➤ Желчь участвует в формировании ферментов поджелудочной железы. Если происходит сбой, то эти ферменты теряют свою активность. Появляются проблемы с пищеварением.

➤ Желчь затормаживает развитие паразитов, которые прекращают оплодотворяться. Чем хуже деятельность желчного



пузыря, тем больше паразитов в организме. Это сказывается на работе слепой кишки.

Лечение и профилактика заболеваний

1. Медикаментозное лечение

Когда проводится лечение желчного пузыря и печени, таблетки играют важную роль, но их выбор диктуется не только симптоматическими проявлениями, но и дополнительными патологиями, которые развиваются параллельно.

Не существует типовых списков назначаемых препаратов, потому что могут потребоваться разные лекарства для стадий протекания и развития, сопутствующих патологий и особенностей, присущих больному.



2. Соблюдение диетического питания

Важное значение в лечении и профилактике хронических заболеваний печени и желчного пузыря имеет рациональное питание.

Лечебный диетический стол №5

Для больных с имеющимися нарушениями печени и функций желчевыводящих путей разработан лечебный диетический стол №5. Цель, преследуемая диетой, заключается в организации щадящего меню для внутренних органов, нормализации функционирования печени, улучшении отделения желчи.

Показания к применению:

- ✓ хронические гепатиты, вне обострения;
- ✓ хронические холециститы;
- ✓ холециститы при выздоровлении;
- ✓ цирроз печени, если нет недостаточности функции;
- ✓ желчнокаменная болезнь;
- ✓ острые гепатиты и холециститы в период выздоровления;



Кроме того, диету №5 назначают, если нет выраженной патологии кишечника.

Общие рекомендации

✿ Пищу рекомендуется делить на 5-6 приёмов, причём употреблять её стоит в строго установленное время и небольшими порциями. Организм привыкает к определенному режиму. В установленное для еды время пищеварительные железы начинают выделять соки, появляется аппетит, лучше усваивается пища. Кроме того, нерегулярный, через большие промежутки времени, прием пищи приводит к тому, что в желчном пузыре всасывается часть воды, вследствие чего желчь становится более концентрированной. При застое из такой желчи выпадает осадок, являющийся основой для образования камней.



КБЖУ – это соотношение калорий, белков, жиров и углеводов, которые попадают в организм с пищей. Подсчет КБЖУ нужен для того, чтобы придерживаться сбалансированного и здорового питания

✿ Калорийность пищи варьируется от 2170 до 2480 Ккал в зависимости от выполняемой физической нагрузки. Количество потребляемой пищи должно быть ограничено. Энергетические затраты организма пожилого человека снижены, поэтому высокая калорийность питания не соответствует балансу биологических процессов в старости.

- ✿ Установлена суточная норма БЖУ, соли, жидкости:
 - ✓ Белки – 85-90 гр. (из них животных 40-45 гр.)
 - ✓ Жиры – 70-80 гр. (из них растительных 25-30 гр.)
 - ✓ Углеводы – 300-450 гр. (легкоусвояемых 50-60 гр.)
 - ✓ Соль – 6-8 гр.
 - ✓ Жидкость – 1,5 литра.

✿ Термические способы обработки сырой продукции – запекание (без образования румяной корочки), варка, паровой метод, тушение без жира.



✿ Больные употребляют пищу, перетёртую через сито или измельчённую в блендере до пюреобразного состояния.

Голодание, переедание и некачественное питание – основные причины развития болезней в жёлчном пузыре.

3. Лечебная физкультура (ЛФК)

Помимо лекарственных препаратов и правильного питания к основным методам лечения и реабилитации заболеваний печени и желчного пузыря относится лечебная физкультура, которая играет немаловажную роль в терапии.

ЛФК для желчевыводящих органов и печени:

✿ снимает спазм сосудов и мышц – данный факт позволяет ускорить процессы обмена веществ и способствует быстрому восстановлению кровотока;

✿ благоприятно воздействует на нервную систему организма;

✿ повышает обмен веществ;

✿ способствует устранению холестаза (холестаз — уменьшение поступления желчи в двенадцатипалую кишку);

✿ улучшает работу всех органов желудочно-кишечного тракта;

✿ способствует быстрому восстановлению органов после перенесенного заболевания;

✿ снижает риск повторного развития патологии.



Выполнять упражнения следует:

**в утренние
часы**



**в хорошо проветренном
помещении**



**не более
30 минут**



Противопоказания к выполнению упражнений:

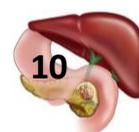
- ✿ обострение холецистита;
- ✿ наличие крупных камней в желчном пузыре, желчевыводящих протоках;
- ✿ любые заболевания внутренних органов в остром периоде (воспаление поджелудочной железы, аппендикса, желудка и т.д.);
- ✿ первые 2-3 месяца после любых хирургических вмешательств;
- ✿ повышение температуры, озноб, ОРВИ;
- ✿ грыжи паха и живота;
- ✿ высокое внутричерепное давление;
- ✿ первые 3 месяца после инфаркта, ишемическая болезнь сердца;
- ✿ первые полгода после перенесенного инсульта, черепно-мозговой травмы;
- ✿ тяжелые патологии крови.

Особенно осторожно следует выполнять упражнения при пороках сердца, высоких показателях артериального давления, болях в спине, при межпозвоночной грыже.
Проконсультируйтесь с лечащим врачом.



Базовые упражнения

1. Положение — на боку, нижние конечности прямо, руки опираются о пол. Упражнение заключается в постепенном поднятии прямой ноги максимально вверх, удержании ее в таком положении на некоторое время. Далее следует принять исходное положение и отдохнуть несколько секунд. Прodelать около 10 раз. Далее повернуться на другой бок и повторить упражнение так же для другой ноги.



2. «Велосипед» — выполняется лежа на спине, руки параллельно туловищу. Поочередно сгибая и разгибая ноги в коленях, производить круговые движения, как при езде на велосипеде. Данное задание следует делать в течение полминуты.



3. «Приседание» — ладони на поясе, ноги вместе. На вдохе вытягиваем руки вперед и садимся, на выдохе опускаем руки и одновременно поднимаемся. Выполнить 10 раз.



4. «Ножницы». Делается на спине, руки параллельно туловищу, ноги не сгибаем в коленях. Нижние конечности поднимаем примерно на 20 см вверх, не сгибая, и проделываем движение, напоминающее работу ножниц. Сделать 15-20 раз.



5. Лежа на спине, руки параллельно телу. По очереди прижимать нижние конечности к груди, постепенно опуская и выпрямляя конечности. Количество – 15 раз.



6. В положении стоя выполнить дыхательные упражнения: ноги на ширине плеч, на вдохе прямые руки поднимаем вверх, на выдохе – опускаем руки. Повторить 20 раз.

Дополнительные упражнения

К базовым упражнениям добавьте следующие:

При желчнокаменной болезни

1. Руки вытянуты вдоль туловища, постепенно скользящими перемещениями по полу сгибайте и разгибайте ноги в коленных суставах.



2. Ноги вместе, согнуты в коленях. Наклоняйте их в обе стороны, постепенно увеличивая глубины наклона, до максимально возможного.



3. Упражнение «Крылья» — лежа на спине, выполняются руками размахи в разные стороны.

При холецистите

1. Лежа на спине, руки параллельно туловищу, ноги прямо. Поочередно поднимая руки, сгибать и разгибать противоположно расположенные ноги (то есть, при поднятии правой руки, одновременно сгибать левую ногу, и наоборот).



2. Лежа на спине, руки поместить на поясе. Постараться максимально поднять плечи, не отрывая от пола лопатки, задержаться в данной позе на несколько секунд, постепенно опуститься.



3. Лежа на спине, производить глубокие дыхательные движения грудной клеткой.

При перегибе желчного пузыря

1. Лежа на спине, прижмите согнутые ноги к животу и задержитесь в такой позе на несколько секунд, затем медленно опустите ноги.



2. Стоя, поворачивайте свое тело влево и вправо, постепенно увеличивая глубину поворота, доводя до максимально возможного.

3. Лежа, максимально втяните в себя живот, задержите на несколько секунд, а затем расслабьтесь.



Общие рекомендации при занятии лечебной физкультурой

Длительность тренировки

15-30 минут



Рекомендуемые исходные
положения:

лежа на спине,
лежа на левом боку



Темп выполнения упражнений:

медленный, плавный

Количество повторов упражнений:

4-5 раз



Нагрузка на пресс ограничена,
необходимо исключить натуживания,
резкие колебания внутри
брюшного давления



Полезны пешие прогулки
плавание, аквааэробика



Дыхательные упражнения
обязательны



После тренировки отдохнуть
на левом боку 20-30 минут



Болезни печени и желчевыводящих путей характеризуются особенной опасностью для здоровья и жизни человека. Поэтому нельзя халатно относиться к симптомам. Сразу обращайтесь в медицинское учреждение при появлении первых признаков болезни, проходите регулярное обследование всего организма. Только так вы сможете избежать осложнений и значительного вреда здоровью.



Рецепты лечебного диетического стола №5

САЛАТЫ

Салат «Оливье» (диетический)

100 ккал

Б - 4,4 гр.

Ж - 5,9 гр.

У - 7,3 гр.



Колбаса вареная – 21 гр.

Картофель – 36 гр.

Морковь – 59 гр.

Яйца – 15 гр.

Сметана – 20 гр.

Огурцы консервированные – 18 гр.

Горошек зеленый консервированный – 23,1 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Колбасу вареную, яйца, картофель, морковь и огурцы нарезают ломтиками или кубиком. Горошек зеленый консервированный проваривают в собственном отваре, отбрасывают на сито или дуршлаг, отвар полностью сливают и горошек охлаждают. Продукты соединяют, заправляют сметаной и перемешивают. Температура подачи 15°C.

Салат «Фирменный»

165 ккал

Б - 7,1 гр.

Ж - 14,5 гр.

У - 1,6 гр.



Рис отварной – 22 гр.

Говядина – 50 гр.

Огурцы свежие – 59 гр.

Перец свежий – 13 гр.

Масло растительное или оливковое – 10 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

В холодную воду закладывают промытые куски мяса, толщиной не более 8 см, доводят до кипения, удаляют пену и жир, варят при слабом кипении до готовности в течение 2-2,5 часа. За 30-40 минут до окончания варки в бульон кладут соль. Готовый бульон используют для варки супа, отварное мясо нарезают тонкой соломкой. Огурцы и перец нарезают соломкой. Продукты соединяют, заправляют маслом и перемешивают. Температура подачи 15°C.

Салат «Русская красавица»

169 ккал

Б - 8,9 гр.

Ж - 12,9 гр.

У - 4,2 гр.



Куриное филе – 38 гр.

Морковь – 61 гр.

Сыр несоленый – 6 гр.

Яйцо – 20 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Филе куриное (или грудку) заливают горячей водой и варят при слабом кипении, периодически снимая пену. Отварное филе охлаждают и нарезают соломкой. Бульон используют для приготовления супа. Сыр и яйцо, сваренное вкрутую, натирают на терке. Морковь отваривают в кожуре, очищают и нарезают соломкой или натирают на терке. Компоненты укладывают на тарелку, при подаче заправляют маслом растительным. Температура подачи 15°C.

Салат из кальмаров с помидорами и луком

208 ккал

Б – 23,5 гр.

Ж – 11,5 гр.

У – 2,6 гр.



Кальмар мороженый обезглавленный – 244 гр.

или кальмар мороженый
с кожицей – 312 гр.

Помидоры свежие – 31 гр.

Лук зеленый – 12,5 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Зелень свежая – 4,1 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Мороженые кальмары размораживают, удаляют остатки внутренностей, хитиновые пластики, опускают на 3-6 минут в горячую воду (60-65°C) и удаляют кожицу (пленку). Подготовленное филе кальмаров тщательно промывают, припускают в подсоленной кипящей воде 5 мин. Вареные кальмары охлаждают, нарезают соломкой поперек волокон, помидоры - кружочками, лук зеленый мелко шинкуют. Кальмары соединяют с овощами, заправляют растительным маслом и посыпают мелкошинкованной свежей зеленью. Температура подачи 15°C.

Салат из свеклы отварной

81 ккал

Б - 1,4 гр.

Ж - 5,2 гр.

У - 7,1 гр.



Свекла – 126 гр.

Масло растительное – 5 гр.

Выход готового блюда – 80 гр.

Свеклу отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и натирают на терке. При подаче свеклу поливают маслом растительным. Температура подачи 15°C.

Салат Пекинский

162 ккал

Б - 5,7 гр.

Ж - 14,4 гр.

У - 2,3 гр.



Капуста пекинская – 75 гр.

Огурцы свежие – 40 гр.

Яйцо куриное – 40 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Капусту пекинскую мелко шинкуют. Огурцы свежие нарезают соломкой. Отварное яйцо трут на крупной терке. Ингредиенты смешивают и непосредственно перед подачей заправляют маслом растительным. Температура подачи 15°C.

Салат с крабовыми палочками с маслом растительным

170 ккал

Б - 5,2 гр.

Ж - 10,3 гр.

У - 14,2 гр.



Рис отварной – 22 гр.

Яйцо – 10 гр.

Лук репчатый – 5 гр.

Крабовые палочки – 22 гр.

Морковь отварная – 23 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Кукуруза консервированная – 10 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Крупку рисовую отваривают. Очищенную сырую морковь нарезают кубиками и припускают. Крабовые палочки нарезают кубиками, отварные яйца рубят, лук репчатый шинкуют и бланшируют.

Кукурузу консервированную доводят до кипения в отваре и охлаждают. Продукты соединяют, заправляют маслом растительным и перемешивают. Температура подачи 15°C.

Салат «Белковый штурм»

143 ккал

Б - 12,1 гр.

Ж - 10,3 гр.

У - 1,5 гр.



Говядина - 65 гр.

Филе куриное – 38 гр.

Яйцо – 20 гр.

Огурцы консервированные
без уксуса – 46 гр.

Масло растительное
или оливковое – 5 гр.

Зелень свежая – 4,1 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Мясо и грудку куриную (или филе) отваривают по отдельности. Готовый бульон используют для варки супа. Отварные мясо и мякоть птицы, консервированные огурцы, отварные яйца нарезают ломтиками. Продукты соединяют, заправляют маслом растительным или оливковым и перемешивают. При подаче посыпают мелкошинкованной свежей зеленью. Температура подачи 15°C.

Салат из отварных овощей

124 ккал

Б - 1,5 гр.

Ж - 9,9 гр.

У - 7,3 гр.



Свекла – 41 гр.

Картофель – 43 гр.

Морковь – 28 гр.

Лук репчатый – 12 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Отварные, очищенные морковь, свеклу и картофель нарезают кубиком. Лук репчатый нарезают мелким кубиком и бланшируют. Компоненты соединяют, добавляют соль и заправляют маслом растительным. Готовый салат выкладывают в порционную тарелку горкой. Температура подачи 15°C.

СУПЫ

Суп из овощей на вегетарианском бульоне, со сметаной

105 ккал

Б – 1,9 гр.

Ж – 7,2 гр.

У – 8,2 гр.



Горошек зеленый консервированный – 31 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Вода питьевая – 228 гр.

Капуста свежая – 56 гр.

Лук репчатый – 18 гр.

Зелень свежая – 2 гр.

Морковь – 56 гр.

Сметана – 5 гр.

Выход готового блюда – 300/5 гр.

Подготовленные морковь и лук мелко нарезают, лук бланшируют. Овощи припускают в небольшом количестве воды с добавлением растительного масла. Капусту свежую шинкуют. В кипящую воду закладывают капусту и доводят до кипения, затем кладут припущенные морковь, лук репчатый и варят до готовности в течении 10-15 мин. За 5 мин до готовности кладут горошек консервированный (предварительно слив отвар), сушеную зелень и соль. Температура подачи 60-65°C.

Суп рыбный

113 ккал

Б – 7,5 гр.

Ж – 5,9 гр.

У – 7,5 гр.



Горбуша потрашенная с головой – 51 гр.

или горбуша неразделанная – 62 гр.

или минтай потрошенный

обезглавленный – 50 гр.

или треска потрашенная

обезглавленная – 48 гр.

Картофель – 100 гр.

Лук репчатый – 14 гр.

Бульон рыбный – 250 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Выход готового блюда – 250/30 гр.

В кипящую воду закладывают картофель нарезанный кубиками или дольками, добавляют нарезанный мелкими кубиками бланшированный, а затем слегка пассерованный лук и варят. За 15 минут до готовности супа кладут подготовленные порции рыбы сырой, разделанной на филе с кожей без костей. За 5-10 минут до окончания варки добавляют соль, сушеную зелень и варят при слабом кипении. Температура подачи 60-65°C.

Суп молочный с макаронными изделиями

241 ккал

Б – 8,4 гр.

Ж – 9,5 гр.

У – 30,5 гр.



Молоко питьевое – 150 гр.

Вода питьевая – 126 гр.

Масло сливочное – 3 гр.

Соль – 1,5 гр.

Макаронные изделия – 24 гр.

Выход готового блюда – 300 гр.

Макаронные изделия варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 мин, воду сливают, затем макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности 10-15 мин. За 5 минут до окончания варки кладут соль и растопленное масло сливочное. Температура подачи 60-65°C.

Суп молочный с крупой

199 ккал

Б – 7,2 гр.

Ж – 8,3 гр.

У – 23,9 гр.



Крупа кукурузная или хлопья овсяные – 18 гр.

или пшено – 24 гр.

Масло сливочное – 3 гр.

Вода питьевая – 165 гр.

Сахар – 3 гр.

Молоко питьевое – 150 гр.

Выход готового блюда – 300 гр.

Подготовленную крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 минут. Затем добавляют горячее молоко, доводят до кипения, кладут соль, сахар и варят до готовности 15-20 мин. При отпуске заправляют растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.

Суп «Волна» на вегетарианском бульоне

142 ккал

Б – 2,9 гр.

Ж – 7,2 гр.

У – 16,4 гр.



Картофель – 120 гр.

Морковь – 23 гр.

Лук репчатый – 27 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Яйцо – 20 гр.

Вода питьевая – 228 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Выход готового блюда – 300 гр.

Очищенный картофель нарезают брусочками или кубиками. Нарезанные соломкой морковь и предварительно бланшированный лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла 5-10 мин. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют припущенные овощи и варят до готовности 20 минут. За 5-10 минут до окончания варки при непрерывном помешивании вводят взбитые яйца, соль, сушеную зелень. Температура подачи 60-65°C.

Суп крестьянский с крупой, курицей и сметаной на вегетарианском бульоне

168 ккал

Б – 4,1 гр.

Ж – 8,6 гр.

У – 18,4 гр.



Курица – 45 гр.

Капуста – 26 гр.

Картофель – 67 гр.

Морковь – 23 гр.

Лук репчатый – 14 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Сметана – 5 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Вода для круп – 250 гр.

Крупа перловая, или рисовая,
или пшеничная, или ячневая,
или овсяная – 12 гр.

или крупа пшено, или хлопья овсяные – 6 гр.

Выход готового блюда – 300/15/5 гр.

В холодную воду закладывают курицу, доводят до кипения, удаляют пену и жир, варят при слабом кипении до готовности в течение 1-1,5 часа. Готовым бульоном заливают отварную курицу, разделанную на мякоть без кожи и нарезанную кусочками, доводят до кипения (до подачи хранят в бульоне не более 1 часа). Крупу варят до полуготовности, отвар сливают. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, доводят до кипения, затем кладут свежую капусту, нарезанную шашками, картофель, нарезанный кубиками, и варят до готовности 15-20 мин. За 10-15 мин до окончания варки кладут припущенные овощи (морковь и предварительно бланшированный лук). За 5 мин до готовности в суп кладут соль и сушеную зелень. Готовый суп заправляют сметаной и доводят до кипения. Отпускают суп с отварной птицей.

Температура подачи 60-65°C.

Суп с рыбой на вегетарианском бульоне

146 ккал

Б – 7,5 гр.

Ж – 5,9 гр.

У – 15,7 гр.



Морковь – 15 гр.

Картофель – 180 гр.

Лук репчатый – 14 гр.

Вода питьевая – 226 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Горбуша или кета потрошенная с головой – 51 гр.

или горбуша или кета неразделанная – 62 гр.

или минтай потрошенный обезглавленный – 50 гр.

или треска потрошенная обезглавленная – 48 гр.

Выход готового блюда – 300/30 гр.

В кипящую воду закладывают картофель, нарезанный кубиками или дольками, доводят до кипения, добавляют нарезанные мелкими кубиками морковь и лук бланшированный, а затем припущенный в небольшом количестве воды с добавлением масла и варят 15-20 мин. За 5 мин до окончания варки добавляют соль, зелень. Подготовленные порции рыбы, разделанной с кожей без костей, отваривают отдельно в течение 15 мин до готовности. Отварную рыбу кладут в суп при отпуске. Температура подачи 60-65°C.



Свекольник на вегетарианском бульоне со сметаной

110 ккал

Б – 2,4 гр.

Ж – 4,8 гр.

У – 14,4 гр.



Свекла – 98 гр.
Картофель – 70 гр.
Морковь – 15 гр.
Лук репчатый – 12 гр.
Масло сливочное – 5 гр.
Сахар – 3 гр.
Вода питьевая – 240 гр.
Сметана – 5 гр.
Зелень свежая – 2,7 гр.

Выход готового блюда – 300/5 гр.

Свеклу отваривают целиком в кожуре, охлаждают, шинкуют соломкой. Картофель очищают, нарезают брусочками. Морковь шинкуют тонкой соломкой, лук репчатый нарезают полукольцами и бланшируют. Морковь и лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла 10-15 мин. В кипящую воду закладывают картофель и варят 10-15 мин, затем добавляют свеклу вареную, припущенные овощи и варят до готовности. За 5 мин до готовности кладут соль и сахар. В готовый свекольник добавляют сметану и доводят до кипения. Отпускают свекольник с мелкошинкованной свежей зеленью. Температура подачи 60-65°C.

Суп с макаронными изделиями и картофелем на вегетарианском бульоне

127 ккал

Б – 2,2 гр.

Ж – 5,5 гр.

У – 17,6 гр.



Макаронные изделия – 22 гр.
Лук репчатый – 12 гр.
Картофель – 33 гр.
Морковь – 12,5 гр.
Вода питьевая – 213 гр.
Зелень сушеная – 0,2 гр.
Масло растительное – 6 гр.

Выход готового блюда – 250 гр.

Овощи нарезают: картофель, морковь - брусочками, соломкой или кубиками, лук шинкуют или мелко рубят. Морковь и лук репчатый

предварительно бланшированный слегка пассеруют. В кипящую воду кладут макароны и варят 10-15 мин, затем добавляют подготовленный картофель, слегка пассерованные овощи и варят суп до готовности. Лапшу кладут в суп одновременно с пассерованными овощами. При приготовлении супа с вермишелью или фигурными изделиями в кипящий бульон кладут картофель, овощи и варят с момента закипания 5-8 минут, после чего добавляют вермишель или фигурные изделия и варят необходимое количество времени для приготовления макаронных изделий по рекомендациям производителя (смотреть на упаковке макаронных изделий). Перед окончанием варки кладут соль и сушеную зелень. Температура подачи 60-65°C.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба припущенная с маслом

247 ккал

Б – 26,2 гр.

Ж – 15,4 гр.

У – 1 гр.



Масло сливочное – 5 гр.

Лук зеленый – 12,5 гр.

Минтай потрошенный
обезглавленный – 200 гр.
или треска потрошенная

обезглавленная крупная – 189 гр.

или горбуша неразделанная – 248 гр.

или лосось неразделанный – 273 гр.

или горбуша потрошенная с головой – 206 гр.

Выход готового блюда – 120/5 гр.

Порционные куски рыбы, нарезанные их филе с кожей без костей (горбуша, минтай, треска) или филе без кожи и костей (лосось), укладывают в посуду в один ряд, подливают горячую воду или бульон (0,3 л. жидкости на 1 кг рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/4 объема, добавляют соль и припускают рыбу в закрытой посуде 15-20 мин. При подаче рыбу поливают растопленным маслом сливочным и посыпают мелкошинкованным зеленым луком. Температура подачи 60-65°C.



Рыба тушеная с овощами

203 ккал

Б – 21,5 гр.

Ж – 11,5 гр.

У – 3,3 гр.



Масло растительное – 5 гр.

Вода питьевая – 22 гр.

Лук зеленый – 15 гр.

Морковь – 38 гр.

Горбуша неразделанная – 206 гр.

или горбуша потрошенная с головой – 172 гр.

или минтай потрошенный обезглавленный – 166 гр.

или треска потрошенная обезглавленная – 159 гр.

Специи (зелень сушеная, лавровый лист) – 0,1 гр.

Выход готового блюда – 100/50 гр.

Порционные куски рыбы нарезают из филе с кожей без костей, укладывают на противень, сверху укладывают нашинкованные овощи (лук предварительно бланшируют), заливают водой, добавляют масло растительное, соль и тушат до готовности (45-50 мин), за 5-10 мин до окончания тушения добавляют специи и лавровый лист. Температура подачи 60-65°C.

Жаркое по-домашнему с морковью

369 ккал

Б – 26,7 гр.

Ж – 14,7 гр.

У – 32,4 гр.



Говядина – 107 гр.

Картофель – 210 гр.

Лук репчатый – 18 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Зелень свежая – 4,1 гр.

Выход готового блюда – 250 гр.

Подготовленное мясо нарезают кусочками (брусочками), складывают в посуду, добавляют воду и тушат 45-60 минут. Картофель и лук нарезают дольками или кубиками, затем овощи припускают по отдельности 10-15 мин. Мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют соль и бульон (продукты должны быть только покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности 30-40 мин. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. При подаче посыпают мелкошинкованной свежей зеленью. Температура подачи 60-65°C.

Курица запеченая (из отварной)

305 ккал

Б – 24,5 гр.

Ж – 22,8 гр.

У – 0,4 гр.



Курица – 169 гр.

Сметана – 5 гр.

Масло растительное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250 гр.

Курицу отваривают, охлаждают, нарубают на порции, солят, смазывают сметаной, кладут на противень или сковороду и запекают в жарочном шкафу до образования поджаристой корочки по всей поверхности тушки. Во время приготовления птицы в жарочном шкафу кусочки периодически переворачивают и поливают жиром и соком, выделившимся при запекании. При отпуске поливают соком, в котором готовилась птица. Температура подачи 60-65°C.

Кнели из говядины с маслом и зеленью

233 ккал

Б – 13,9 гр.

Ж – 16,4 гр.

У – 7,5 гр.



Хлеб пшеничный – 9 гр.

Говядина – 109 гр.

или фарш – 80 гр.

Яйцо – 6 гр.

Зелень свежая – 2,7 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Молоко питьевое – 41 гр.

Масло сливочное для смазки – 3 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Зачищенное мясо измельчают на мясорубке, добавляют замоченный в части молока хлеб пшеничный, смешивают и пропускают через мясорубку. Все тщательно перемешивают, затем массу взбивают, постепенно добавляют оставшееся молоко, яйцо. В конце взбивания добавляют соль. Из массы разделяют кнели, раскладывают в емкости, смазанные маслом, в один слой. Варят на пару или припускают с добавлением горячей воды под закрытой крышкой 15-20 мин. Готовые изделия (2 шт. на порцию) при подаче поливают растопленным сливочным маслом и посыпают мелкошинкованной свежей зеленью. Температура подачи 60-65°C.

Котлеты рыбные любительские паровые

209 ккал

Б – 15,1 гр.

Ж – 14,1 гр.

У – 5,3 гр.



Рыба – 67 гр.

Яйцо – 10 гр.

Морковь – 20 гр.

Лук репчатый – 8 гр.

Молоко питьевое – 10 гр.

Хлеб пшеничный – 8 гр.

Масло растительное – 3 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Филе рыбы без кожи и костей (горбуша) или с кожей без костей (минтай, треска) нарезают на куски и пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, варёной морковью и бланшированным луком. В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют в виде изделий овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Изделия укладывают в емкость, смазанную растительным маслом, и варят на пару 20-25 минут или припускают с добавлением горячей воды в посуде при закрытой крышке 15-20 мин до готовности. Температура подачи 60-65°С.

Котлета рыбная припущенная, с маслом

146 ккал

Б – 14,1 гр.

Ж – 5,7 гр.

У – 9,6 гр.



Масло растительное – 3 гр.

Молоко питьевое – 12 гр.

Хлеб пшеничный – 19 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Лук репчатый – 4 гр.

Минтай потрошенный
обезглавленный – 108 гр.

или горбуша или кета

потрашенная с головой – 120 гр.

или треска потрошенная

обезглавленная крупная – 105 гр.

Выход готового блюда – 100/5 гр.

Филе без кожи и костей (горбуша, кета) или филе с кожей без костей (минтай, треска) нарезают на куски, перемешивают с замоченным в

молоке хлебом, и пропускают через мясорубку. В рыбную массу добавляют мелкошинкованный бланшированный лук, яйцо, соль и хорошо перемешивают. Массу выбивают и разделяют в виде изделий овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Изделия укладывают в сотейник, предварительно смазанный маслом, в один ряд, добавляют воду и припускают до готовности 20-25 минут при закрытой крышке. При отпуске котлеты поливают растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Овощи тушеные с колбасой в сметане

211 ккал

Б – 15,4 гр.

Ж – 11,4 гр.

У – 11,6 гр.



Сосиски или сардельки
или колбаса вареная – 82 гр.

Картофель – 200 гр.

Морковь – 69 гр.

Лук репчатый – 24 гр.

Сметана – 25 гр.

Вода питьевая – 50 гр.

Масло растительное – 12 гр.

Горошек зеленый
консервированный – 15 гр.

Выход готового блюда – 300 гр.

С сосисок, сарделек или колбасы предварительно снимают искусственную оболочку, колбасу нарезают по 3-4 кусочка на порцию, сосиски и сардельки нарезают кружочками по 15 – 20 гр. Подготовленные картофель нарезают средним кубиком или дольками, морковь нарезают средним кубиком или дольками и припускают, лук репчатый шинкуют соломкой, бланшируют и припускают. Овощи кладут в посуду слоем не более 5 см. и тушат в небольшом количестве воды или отвара с добавлением масла растительного, при закрытой крышке. После этого добавляют колбасные изделия, заливают сметаной, перемешивают и продолжают тушить 10-15 минут. За 5-10 мин. до готовности вводят горошек зеленый консервированный. Подают с учетом равномерно распределенных колбасных изделий. Температура подачи 60-65°C.

Филе, тушенное со сметаной

154 ккал

Б – 16,2 гр.

Ж – 8,1 гр.

У – 4,1 гр.



Филе куриное – 76 гр.
или грудка куриная – 106 гр.
или филе индейки – 76 гр.
Морковь – 19 гр.
Сметана – 25 гр.
Вода питьевая – 25 гр.
Масло растительное – 3 гр.
Мука пшеничная – 2 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Подготовленное филе птицы нарезают брусочками, укладывают в емкость для тушения, добавляют небольшое количество воды и тушат 10-15 минут. Затем добавляют нарезанную соломкой морковь, заливают сметанным соусом и тушат до готовности, в течении 20-30 мин. Отпускают филе с соусом, в котором оно тушилось. Приготовление соуса: муку подсушивают при температуре 110-120°C, охлаждают до 60-70°C, вливают постепенно 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Готовый белый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 мин. Температура подачи 60-65°C.

Котлета натуральная рубленая из птицы с маслом, припущенная

145 ккал

Б – 8,7 гр.

Ж – 12,1 гр.

У – 0,4 гр.



Филе куриное или индейки – 50 гр.
или грудка куриная – 70 гр.
или фарш куриный – 47 гр.
Лук репчатый – 4 гр.
Яйцо – 8 гр.
Масло сливочное – 5 гр.
Масло растительное – 2 гр.
Выход готового блюда – 50/5 гр.

Мякоть птицы без кожи нарезают на кусочки и пропускают через мясорубку. Измельчённое мясо соединяют с припущенным луком репчатым и еще раз пропускают через мясорубку. В котлетную массу кладут соль, яйца, хорошо перемешивают и выбивают. Котлетную массу порционируют, разделяют в виде изделий овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Изделия укладывают в сотейник, предварительно смазанный маслом, заливают наполовину водой и припускают под крышкой 15-20 минут до готовности. При подаче поливают растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.

Суфле из печени

211 ккал

Б – 15,4 гр.

Ж – 11,4 гр.

У – 11,6 гр.



Печень говяжья

или печень куриная – 89/95 гр.

Морковь – 12,5 гр.

Яйцо – 14 гр.

Мука пшеничная – 14 гр.

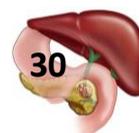
Масло сливочное – 4 гр.

Масло растительное
для смазки листа – 2 гр.

Выход готового блюда – 70 гр.

Печень зачищают от пленок, желчных протоков, промывают. Подготовленную печень нарезают на куски, закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности. За 15 минут до окончания варки в бульон добавляют соль. Отварную печень охлаждают и пропускают через мясорубку, соединяют с припущенной с маслом морковью и вновь пропускают через мясорубку. Яичные желтки отделяют от белков. Желтки добавляют в приготовленную массу, вымешивают. Яичные белки взбивают в густую пену и постепенно вводят в печеночную массу. Массу, слегка перемешивая снизу вверх, раскладывают на противень, смазанный маслом, и запекают до готовности в жарочном шкафу при температуре 220-250°C в течение 20-25 мин.

Температура подачи 60-65°C.



Котлета из говядины «Богатырская» паровая с маслом

261 ккал

Б – 15 гр.

Ж – 14,7 гр.

У – 17,2 гр.



Говядина – 95 гр.

или фарш – 70 гр.

Лук репчатый – 14 гр.

Яйцо – 5 гр.

Масло растительное – 3 гр.

Молоко питьевое или вода – 10 гр.

Хлопья овсяные – 20 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 95/5 гр.

Говядину измельчают на мясорубке с бланшированным репчатым луком, добавляют замоченные на 15 минут в молоке или воде овсяные хлопья «Геркулес», яйцо, соль. Массу перемешивают и формируют изделия овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Изделия укладывают в емкость, смазанную растительным маслом, и варят на пару 20-25 минут или припускают с добавлением горячей воды в посуде при закрытой крышке 15-20 мин до готовности. При отпуске котлеты поливают растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.

Колобки мясо-картофельные паровые, с маслом

187 ккал

Б – 11,5 гр.

Ж – 13,5 гр.

У – 4,8 гр.



Говядина – 78 гр.

или фарш – 57 гр.

Картофель – 27 гр.

Лук репчатый – 14 гр.

Яйцо – 8 гр.

Масло растительное – 5 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 70/5 гр.

Подготовленные говядину, сырой очищенный картофель нарезают, репчатый лук шинкуют и бланшируют, мясо и овощи пропускают через мясорубку. Добавляют яйца, соль и все хорошо перемешивают до получения однородной пышной массы. Из полученного фарша формируют изделия в виде шариков. Изделия укладывают в емкость, смазанную растительным маслом, и варят на

пару 20-25 минут или припускают с добавлением горячей воды в посуде при закрытой крышке 15-20 мин до готовности. При отпуске изделия поливают растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.

з томата)

548 ккал

Б – 21,3 гр.

Ж – 29,1 гр.

У – 50,1 гр.



Куриное филе
или грудка или фарш – 98 гр.
Крупа перловая – 75 гр.
Бульон куриный – 176 гр.
Масло растительное – 18 гр.
Лук репчатый – 24 гр.
Морковь – 63 гр.

Выход готового блюда – 250 гр.

Грудку куриную (или филе) отваривают, охлаждают, отделяют мякоть от костей и кожи, нарезают кубиками, добавляют припущенные мелко нарезанные морковь и лук (предварительно бланшированные). Фарш куриный промышленного производства прогревают с частью масла растительного в сковороде при закрытой крышке. Птицу и овощи заливают горячим бульоном, дают закипеть и всыпают промытую перловую крупу. После того как крупа впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой и доводят до готовности 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо птицы вместе с перловой крупой и овощами. Температура подачи 60-65°C.

ГАРНИРЫ

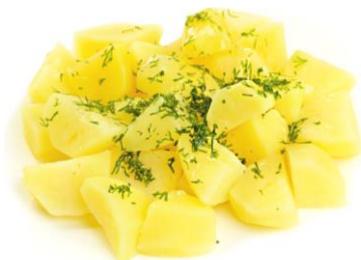
Картофель отварной

157 ккал

Б – 3,6 гр.

Ж – 3,8 гр.

У – 27,1 гр.



Картофель - 247 гр.
Масло сливочное – 4 гр.

Выход готового блюда – 180 гр.

Очищенный картофель промыть, нарезать ломтиками или кубиками, варить в подсоленной воде до готовности 30 мин, затем отвар слить. При подаче картофель полить растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Картофельное пюре

155 ккал

Б – 4,0 гр.

Ж – 5,0 гр.

У – 23,5 гр.



Картофель - 227 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Молоко питьевое – 32 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Очищенный картофель промывают, варят в подсоленной воде в течении 20-30 мин, затем отвар сливают. Обсушивают при открытой крышке. Горячий картофель пропускают через протирочную машину, соединяют с горячим кипячёным молоком, добавляют растопленное сливочное масло, доведенное до кипения, и взбивают, тщательно перемешивая. Температура подачи 60-65°C.

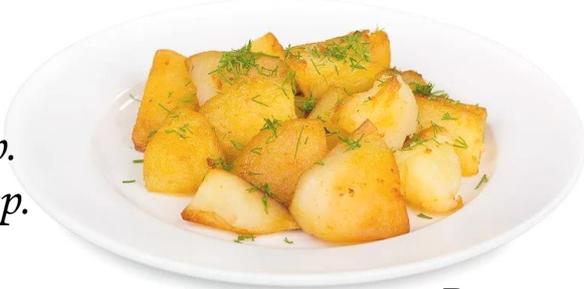
Картофель, тушенный в сметанном соусе

196 ккал

Б – 3,8 гр.

Ж – 8,7 гр.

У – 25,6 гр.



Картофель – 226 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Мука пшеничная – 3 гр.

Сметана – 25 гр.

Вода питьевая – 25 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Картофель нарезают дольками, припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла 5-10 мин, заливают соусом сметанным и тушат до готовности 20-30 мин. Температура подачи 60-65°C. Приготовление соуса: муку пшеничную подсушивают в жарочном 5-7 мин. В подсушенную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. В горячий соус кладут прокипяченную сметану, соль, варят 3-5 минут, процеживают и доводят до кипения.

Каша гречневая вязкая

180 ккал

Б – 6,2 гр.

Ж – 5,2 гр.

У – 27,0 гр.



Крупа гречневая – 50 гр.

Вода питьевая – 160 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду, варить в течении 30 мин до загустения, затем довести до готовности на слабом огне. В готовую кашу добавить растопленное масло сливочное и прогреть 3-5 минут. Температура подачи 60-65°C.

Макаронные изделия отварные

282 ккал

Б – 8,7 гр.

Ж – 4,3 гр.

У – 52,0 гр.



Макаронны – 83 гр.

Вода питьевая – 498 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 230 гр.

Макаронные изделия варят в большом количестве (в 6 раз превышающий объем макарон) кипящей подсоленной воды 20-30 мин. Сваренные макаронные изделия откидывают и заправляют растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.

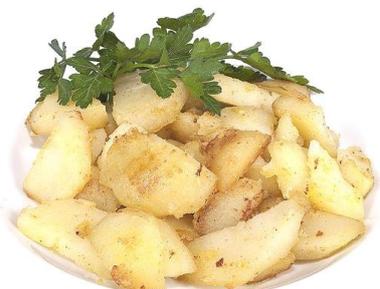
Картофель, тушенный с луком

237 ккал

Б – 3,8 гр.

Ж – 11,8 гр.

У – 28,9 гр.



Картофель – 233 гр.

Лук репчатый – 48 гр.

Масло растительное – 14 гр.

Вода питьевая – 18 гр.

Выход готового блюда – 180 гр.

Лук, нарезанный полукольцами, бланшируют и припускают с добавлением растительного масла. Картофель нарезают кружочками толщиной 3-4мм. Подготовленный картофель и лук заливают водой и тушат при слабом нагреве до готовности в течение 15 -20 минут. Температура подачи 60-65°C.



Свекла, тушеная в сметанном соусе

85 ккал

Б – 1,9 гр.

Ж – 3,7 гр.

У – 11,1 гр.



Свекла – 175 гр.

Масло сливочное – 3 гр.

Сметана – 15 гр.

Мука пшеничная – 2,2 гр.

Вода питьевая – 15 гр.

Выход готового блюда – 130 гр.

Свеклу промывают, заливают кипящей водой, варят при слабом кипении до готовности, затем отвар сливают и быстро охлаждают свеклу в холодной проточной воде. Свеклу можно запечь в жарочном шкафу при температуре 160°C до готовности. Отварную свеклу очищают, нарезают соломкой, затем добавляют масло сливочное, соус сметанный, соль и тушат 10 мин при слабом нагреве. Приготовление соуса: Муку подсушивают на сковороде без масла, не допуская пригорания. Правильно подсушенная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В подготовленную муку, охлажденную до 60-70°C, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют воду и варят 10 мин. В конце варки добавляют соль. Затем белый соус процеживают, кладут прокипяченную сметану и варят 3-5 мин. Температура подачи 60-65°C.

Каша гречневая вязкая с морковью отварной

234 ккал

Б – 5,9 гр.

Ж – 11,2 гр.

У – 27,5 гр.



Крупа гречневая – 40 гр.

Вода питьевая – 128 гр.

Морковь – 84 гр.

Масло растительное – 12 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Гречневую крупу перебирают, промывают, засыпают в кипящую воду, солят, варят до загустения, затем доводят до готовности на слабом огне 20-30 мин. Очищенные морковь нарезают мелкими кубиками и отваривают. Готовую гречневую кашу взрыхляют, смешивают с отварной морковью, затем прогревают при закрытой крышке 3-5 минут. Температура подачи 60-65°C.

Овощи припущенные

163 ккал

Б – 4,5 гр.

Ж – 11,3 гр.

У – 10,8 гр.



Горошек зеленый консервированный – 108 гр.

Морковь – 179 гр.

Масло сливочное – 15 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Подготовленную морковь нарезают средним кубиком или дольками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см. и припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла сливочного, при закрытой крышке до готовности. Горошек зеленый консервированный (консервные банки промывают, ошпаривают, протирают, вскрывают) отваривают перед отпуском в собственном отваре в течение 5 минут после закипания, затем откидывают на дуршлаг, дают стечь отвару. Температура подачи 60-65°C.

Рис припущенный

278 ккал

Б – 5,9 гр.

Ж – 6,0 гр.

У – 50,2 гр.



Крупа рисовая – 70 гр.

Вода питьевая – 145 гр.

Масло сливочное – 8 гр.

Выход готового блюда – 180 гр.

В кипящую воду добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную для варки крупу рисовую. Кашу варят до загустения, помешивая. Добавляют остальные 50% масла и уваривают до готовности. Температура подачи 60-65°C.

Морковь, тушенная в молочном соусе

51 ккал

Б – 1,9 гр.

Ж – 1,5 гр.

У – 7,5 гр.



Морковь – 106 гр.

Молоко питевое – 25 гр.

Масло сливочное – 1,3 гр.

Мука пшеничная – 1,3 гр.

Сахар – 0,3 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Морковь моют, очищают, нарезают кубиками и припускают до готовности 15-20 мин, затем добавляют соус молочный, соль и проваривают 1-2 мин. Температура подачи 60-65°C. Приготовление соуса: подсушенную на масле пшеничную муку разводят горячим молоком и варят 7-10 мин при слабом кипении. Затем кладут сахар, соль, процеживают и доводят до кипения.

Рис, припущенный с овощами

225 ккал

Б – 3,3 гр.

Ж – 9,2 гр.

У – 32,2 гр.



Крупа рисовая – 45 гр.

Вода питьевая – 96 гр.

Масло растительное – 8 гр.

Лук репчатый – 10 гр.

Масло растительное – 2 гр.

Морковь – 29 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Рис перебирают и промывают. В подсоленную воду добавляют 50% масла, предусмотренного рецептурой, и всыпают подготовленную крупу рисовую. Добавляют остальные 50% масла и варят до загустения, помешивая. Когда рис загустеет, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и дают упреть. Морковь нарезают мелкими кубиками и припускают в небольшом количестве воды. Лук шинкуют, бланшируют и припускают с добавлением масла. Припущенный рис соединяют с припущенными морковью и луком. Всё перемешивают и прогревают при закрытой крышке при температуре 160°C 5-7 минут, до температуры 90°C. Температура подачи 60-65°C.

Каша пшенная рассыпчатая

186 ккал

Б – 5,0 гр.

Ж – 4,0 гр.

У – 32,4 гр.



Крупа пшеничная – 70 гр.

Вода питьевая – 125 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 180 гр.

Крупы предварительно перебирают, промывают сначала теплой водой (40-50°C) несколько раз, а затем горячей водой (60-70°C). Подготовленную для варки пшено кладут в подсоленную кипящую воду. Кашу варят, помешивая, при слабом кипении до загустения. Добавляют половину растопленного масла, перемешивают, закрывают крышкой и уваривают до готовности. Готовую кашу взрыхляют, добавляют растопленное сливочное масло и проваривают еще 5 минут. Температура подачи 60-65°C.

НАПИТКИ

Компот из смеси сухофруктов

98 ккал

Б – 0,4 гр.

Ж – 0,0 гр.

У – 24,0 гр.



Яблоки, груши, чернослив,
урюк, курага, изюм и др. – 20,2 гр.

Вода питьевая – 208 гр.

Сахар – 15 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения, всыпают сахар и варят до готовности. Груши сушёные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки – 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу – 10-20 мин, изюм – 5-10 мин. Температура подачи 15°C.

Отвар шиповника

19 ккал

Б – 0,3 гр.

Ж – 0,1 гр.

У – 4,2 гр.



Шиповник – 20 гр.

Вода питьевая – 200 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Промытые холодной водой плоды шиповника подсушивают, заливают кипятком и варят в закрытой посуде при слабом кипении 10-15 мин. Снимают с огня и оставляют для настаивания на 30 минут. Охлаждают, отвар процеживают и разливают в стаканы. Температура подачи 15°C.

Цикорий с молоком

89 ккал

Б – 2 гр.

Ж – 1,4 гр.

У – 17,0 гр.



Цикорий – 2 гр.

Сахар – 15 гр.

Вода питьевая – 177 гр.

Молоко питьевое – 50 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Приготовление сиропа: сахар всыпают в кипящую воду и доводят до кипения. Цикорий растворимый заливают готовым сиропом, затем добавляют горячее молоко и доводят до кипения, но не кипятят. Температура подачи 60-65°C.

Какао с молоком

150 ккал

Б – 3,9 гр.

Ж – 3,5 гр.

У – 25,8 гр.



Какао-порошок – 5 гр.

Молоко питьевое – 100 гр.

Вода питьевая – 110 гр.

Сахар – 20 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Какао-порошок смешивают с сахаром, добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

Кофейный напиток

89 ккал

Б – 2,0 гр.

Ж – 1,4 гр.

У – 17,0 гр.



Кофейный напиток «Дружба»,

«экстра» или др. – 3 гр.

Молоко питьевое – 50 гр.

Вода питьевая – 170 гр.

Сахар – 15 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

В посуду наливают воду, доводят до кипения, всыпают кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, после чего

процеживают, добавляют горячее молоко, сахар и вновь доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

Чай с молоком

89 ккал

Б – 1,7 гр.

Ж – 1,6 гр.

У – 17,0 гр.



Чай – 2 гр.

Сахар – 15 гр.

Молоко питьевое – 50 гр.

Вода питьевая – 154 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Чай заваривают в отдельной посуде, дают настояться. Затем в кипящую воду добавляют сахар, доводят до кипения, вливают заваренный процеженный чай, горячее молоко и снова доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

БЛЮДА ИЗ КРУП

Пудинг рисовый с яблоками

382 ккал

Б – 11,0 гр.

Ж – 11,7 гр.

У – 58,1 гр.



Крупа рисовая – 50 гр.

Вода питьевая – 105 гр.

Яблоки свежие – 60 гр.

Сахар – 5 гр.

Яйца – 20 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Сухари пшеничные – 3 гр.

Масло сливочное (для смазки) – 5 гр.

Выход готового блюда – 200/5 гр.

В готовую рассыпчатую кашу, охлажденную до 60-70°C, добавляют мелко нарезанные яблоки без кожицы и семенного гнезда, яичные желтки, растертые с сахаром, сливочное масло, перемешивают, вводят в массу взбитые в густую пену яичные белки, выкладывают ее в емкость, смазанную маслом, посыпанную сухарями, и запекают при температуре 220-280°C 10-15 минут до готовности. После остывания пудинг нарезают на куски квадратной или прямоугольной формы и подают, поливая растопленным маслом.

Каша пшеничная жидкая с маслом, молочная

268 ккал

Б – 9,1 гр.

Ж – 8,0 гр.

У – 39,9 гр.



Крупа пшеничная – 50 гр.
или хлопья пшеничные
быстрого
приготовления – 38 гр.
Сахар – 5 гр.
Соль – 1 гр.
Вода питьевая – 84 гр.
Молоко питьевое – 126 гр.
Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь воды и молока всыпают перебранную и промытую крупу пшеничную, сахар, соль и варят, слегка помешивая при слабом кипении, до размягчения. Перед отпуском заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Каша рисовая жидкая с маслом, молочная

226 ккал

Б – 6,0 гр.

Ж – 7,2 гр.

У – 34,4 гр.



Крупа рисовая – 38 гр.
или хлопья рисовые
быстрого приготовления – 38 гр.
Молоко питьевое – 132 гр.
Вода питьевая – 88 гр.
Сахар – 5 гр.
Соль – 1 гр.
Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь воды и молока всыпают перебранный и промытый рис или хлопья рисовые, соль, сахар и варят, помешивая, при слабом кипении до размягчения 20-30 мин (хлопья 5-7 мин). При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Каша из хлопьев овсяных жидкая с маслом, молочная

264 ккал

Б – 8,7 гр.

Ж – 9,9 гр.

У – 35,1 гр.



Хлопья овсяные – 39 гр.

Молоко питьевое – 132 гр.

Вода питьевая – 88 гр.

Сахар – 5 гр.

Соль – 1,1 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь воды и молока всыпают овсяные хлопья «Геркулес», сахар, соль и варят, помешивая, при слабом кипении. Перед отпуском заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

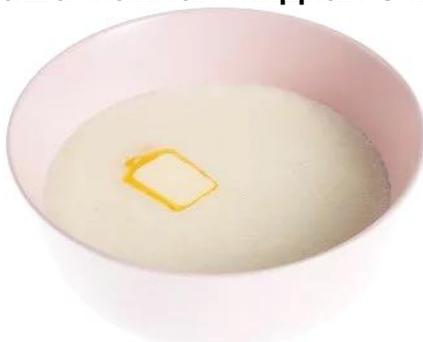
Каша манная жидкая с маслом, молочная

255 ккал

Б – 7,2 гр.

Ж – 7,4 гр.

У – 40,0 гр.



Крупа манная – 25 гр.

Молоко питьевое – 140 гр.

Вода питьевая – 95 гр.

Сахар – 5 гр.

Соль – 0,8 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь молока и воды добавляют соль и сахар, затем всыпают крупу при непрерывном помешивании и варят 20 минут. При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Каша ячневая вязкая с маслом, молочная

256 ккал

Б – 8,7 гр.

Ж – 7,6 гр.

У – 37,9 гр.



Крупа ячневая или хлопья ячневые – 45 гр.

Молоко питьевое – 132 гр.

Вода питьевая – 88 гр.

Сахар – 5 гр.

Соль – 1 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.



В кипящую смесь молока и воды всыпают подготовленную крупу ячневую (или хлопья), сахар, соль и варят, слегка помешивая, при слабом кипении до размягчения 20-25 мин (хлопья 5-7 минут). При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Каша пшенная жидкая с маслом, молочная

259 ккал

Б – 9,1 гр.

Ж – 7,4 гр.

У – 39,1 гр.



Крупа пшенная – 50 гр.

или хлопья пшенные

быстрого приготовления – 40 гр.

Молоко питьевое – 126 гр.

Вода питьевая – 84 гр.

Сахар – 5 гр.

Соль – 1 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь воды и молока всыпают перебранную и промытую крупу пшенную или хлопья пшенные, соль, сахар и варят, помешивая, при слабом кипении до размягчения 15-20 мин (хлопья 5-7 мин). При подаче кашу поливают растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Каша из хлопьев крупяных жидкая с маслом

260 ккал

Б – 8,4 гр.

Ж – 10,7 гр.

У – 32,4 гр.



Хлопья ржаные

или ячменные

или 4 злака или др. – 38 гр.

Молоко питьевое – 126 гр.

Вода питьевая – 84 гр.

Сахар – 5 гр.

Соль – 1,3 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь воды и молока всыпают хлопья «4 злака» или ячменные или ржаные, сахар, соль и варят, помешивая, при слабом

кипении в течение 5 минут. Перед отпуском кашу заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

БЛЮДА ИЗ ЯЙЦА И ТВОРОГА

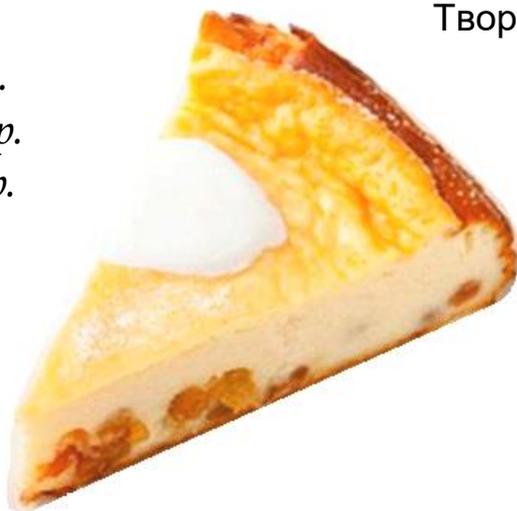
Запеканка творожная с яблоками или курагой с молоком сгущенным

278 ккал

Б – 21,5 гр.

Ж – 10,2 гр.

У – 25,1 гр.



Творог некислый, жирный -126 гр.

Крупа манная – 11 гр.

или мука пшеничная – 12 гр.

Сахар – 7 гр.

Яйцо – 7 гр.

Сметана – 5 гр.

Яблоки свежие

некислые – 80 гр.

или курага – 42 гр.

Сухари пшеничные – 7 гр.

Молоко сгущенное – 20,2 гр.

Масло сливочное для смазки листа – 4 гр.

Выход готового блюда – 180/20 гр.

Яблоки, очищенные от кожицы и с удаленным семенным гнездом, нарезают мелким кубиком (0,5*0,5см), припускают, затем охлаждают. ИЛИ Подготовленную курагу, нарезают мелким кубиком и припускают в небольшом количестве воды. Протертый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде (22 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, припущенными яблоками (или курагой), яйцами, сахаром и перемешивают.

Подготовленную массу выкладывают в функциональную емкость, смазанную маслом и посыпанную сухарями, слоем 3-4 см. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу при температуре 200-220°C в течение 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки. После остывания запеканку нарезают на куски квадратной или прямоугольной формы и подают с молоком сгущенным.

Омлет, смешанный с мясными продуктами, с маслом

303 ккал

Б – 19,6 гр.

Ж – 23,4 гр.

У – 3,6 гр.



Колбаса вареная или полукопченая – 26 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Яйца – 120 гр.

Молоко питьевое – 45 гр.

Масло растительное – 2 гр.

Масло растительное – 1,5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

Мясопродукты нарезают мелкими кубиками или ломтиками и обжаривают с маслом растительным. К взбитым яйцам добавляют молоко и соль. Смесь слегка взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. К приготовленной омлетной массе добавляют мясопродукты и перемешивают. Омлет запекают на противне, смазанном маслом с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Противень разогревают и выливают в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Вначале омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой мягкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°C. При подаче нарезают на порционные куски. Готовый омлет имеет упругую консистенцию. При отпуске поливают растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.

Творог с сахаром и сметаной

285 ккал

Б – 33,0 гр.

Ж – 5,8 гр.

У – 25,2 гр.



Творог – 150 гр.

Сахар – 20 гр.

Сметана – 25 гр.

Выход готового блюда – 150/20/25 гр.

Свежий творог кладут горкой на тарелку, делают небольшое углубление, заполняют его сметаной. При массовой подаче допускается приготовление творожной массы – тщательное перемешивание творога со сметаной непосредственно перед подачей. Температура подачи 14°C.



Ватрушка «Царская»

268 ккал

Б – 24,4 гр.

Ж – 9,1 гр.

У – 22,2 гр.



Творог – 103 гр.

Крупа манная – 5 гр.

Яйца – 20 гр.

Сахар – 10 гр.

Для крошки:

Мука пшеничная – 10 гр.

Масло сливочное – 10 гр.

Сахар – 5 гр.

Масло растительное для смазки листа – 0,5 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

В протертый творог добавляют яйца, растертые с сахаром, просеянную манную крупу. Массу тщательно перемешивают. Для крошки: муку, масло сливочное, сахар смешивают и протирают через сито. На смазанный маслом противень выкладывают три части крошки, затем выкладывают подготовленную творожную массу и сверху посыпают оставшейся крошкой. Выпекают при температуре 220°С 25-30 минут. После остывания изделие нарезают на куски квадратной или прямоугольной формы.

Суфле творожное с печеньем со сгущенным молоком

283 ккал

Б – 15,1 гр.

Ж – 12,2 гр.

У – 28,2 гр.



Печенье - 30 гр.

Творог – 107 гр.

Сахар – 15 гр.

Сметана – 5 гр.

Яйца – 15 гр.

Мука пшеничная – 12 гр.

Сухари пшеничные – 6 гр.

Масло сливочное для смазки листа – 3 гр.

Молоко сгущенное с сахаром – 20 гр.

Выход готового блюда – 150/20 гр.

Творог протирают с мукой, яичные желтки перетирают с сахаром и вводят в подготовленную протертую массу. Печенье песочное измельчают в крупную крошку, добавляют в творожную массу и

перемешивают. Яичные белки взбивают в густую пену и в несколько приемов вводят в подготовленную массу, осторожно перемешивая. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при температуре 220-280°C до образования на поверхности румяной корочки. При отпуске нарезанное на куски квадратной формы суфле поливают сгущенным молоком.

Запеканка из творога с изюмом, со сгущенным молоком или джемом

382 ккал

Б – 31,0 гр.

Ж – 8,6 гр.

У – 45,2 гр.



Крупа манная – 11 гр.
или мука пшеничная – 12 гр.

Творог – 131 гр.

Яйцо – 6 гр.

Сметана – 8 гр.

Вода питьевая – 19 гр.

Сахар – 11 гр.

Соль – 0,8 гр.

Изюм – 20,2 гр.

Масло сливочное для смазки листа – 5 гр.

Сгущенное молоко – 20 гр.

или джем или повидло – 20 гр.

Выход готового блюда – 150/20 гр.

Протёртый творог смешивают с предварительно заваренной в воде и охлаждённой манной крупой или мукой пшеничной, яйцами, подготовленным изюмом, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу при температуре 180-200°C 20-30 минут до образования на поверхности румяной корочки. При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают сгущённым молоком с сахаром. Можно отпускать запеканку с джемом или повидлом. Температура подачи 60-65°C.

Виды тепловой обработки при приготовлении блюд

Варка – это процесс приготовления продуктов, путем нагревания их в воде, молоке, бульоне.

Варка на пару – тепловая обработка, для которой используют пароварочные шкафы или кастрюли-пароварки с плотно закрытой крышкой.

Жарка – при жарке продукты подвергаются тепловой обработке с определенным количеством жира или растительного масла.

Существует несколько разновидностей жарки:

- жарка с небольшим количеством жира на открытой поверхности, то есть на сковороде, или в духовом шкафу.
- жарка с использованием большого количества масла, во фритюре.

Обжаривание после варки – применяется для приготовления картофельных и овощных гарниров, а также тех продуктов, которые требуют приготовления с уменьшением содержания азотистых экстрактивных веществ в мясных и рыбных продуктах при диетическом питании.

Припускание – продукт варится при плотно закрытой крышке, находясь примерно на треть погруженным в воду или собственный сок, иногда допускается использование небольшого количества масла.

Тушение – один из видов припускания, но более длительный (не менее 40 минут), припускаются овощи, мясо или рыба с добавлением пряностей и овощей.

Запекание – приготовление блюд в духовом шкафу при равномерном нагреве.

Бланширование – это кратковременное ошпаривание или недолгая варка продуктов. Применяется для размягчения или облегчения чистки продуктов от кожицы.

Пассерование – это кратковременное обжаривание до полуготовности в небольшом количестве жира, используется для приготовления компонентов для супов, соусов, начинок.