

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	3
Введение .....	5
Раздел 1. Основы диетического (лечебного) питания .....	9
1.1. Пищевые компоненты и их биологическая ценность .....	9
1.2. Характеристика пищевых продуктов .....	31
1.3. Характеристика стандартных диет .....	52
1.3.1. Термины и определения .....	52
1.3.2. Номенклатура стандартных диет .....	53
Раздел 2. Особенности составления диетического (лечебного) питания.....	83
2.1. Основные принципы диетического (лечебного) питания .....	83
2.2. Тактика диетотерапии .....	84
2.3. Требования к составлению меню .....	85
2.4. Режим питания .....	86
Раздел 3. Санитарно-гигиенические требования к пищеблокам предприятий и учреждений, организующих диетическое питание .....	87
3.1. Требования к условиям работы.....	87
3.2. Требования к обработке сырья и производству продукции .....	92
Раздел 4. Рецептура, технология, требования к качеству продукции диетического питания .....	95
Холодные блюда .....	95
1. Бутерброды с маслом .....	97
2. Бутерброды с джемом.....	97
3. Бутерброды с сыром .....	97
4. Бутерброды с колбасой вареной .....	98
5. Бутерброды с икрой паюсной .....	98
6. Бутерброды с икрой кетовой.....	98
7. Масло (порциями).....	99
8. Масло с овощами (порциями).....	100
9. Сыр (порциями).....	100
10. Колбаса (порциями).....	100
11. Консервы овощные закусочные (порциями) .....	101
12. Салат зеленый .....	103
13. Салат зеленый с огурцами.....	104
14. Помидор свежий .....	104
15. Огурец свежий.....	104
16. Салат из свежих огурцов .....	105
17. Салат из свежих помидоров .....	105
18. Салат из свежих помидоров .....	106
19. Салат из свежих помидоров сл сладким перцем .....	106
20. Салат из помидоров, огурцов, укропа с растительным маслом.....	106
21. Редис с маслом .....	107
22. Салат из редиса .....	107
23. Салат из редьки с яблоками .....	108
24. Салат из овощей .....	108
25. Салат из овощей с морской капустой.....	108
26. Салат картофельный .....	109
27. Салат картофельный с зеленым горошком .....	109
28. Салат картофельный с морковью .....	110
29. Салат картофельный с кальмарами или морским гребешком.....	110
30. Салат картофельный с грибами .....	111
31. Салат из белокочанной капусты .....	111
32. Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов .....	111

33. Салат из белокочанной капусты с яблоками.....	112
34. Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками.....	112
35. Салат из белокочанной капусты со свеклой и морковью .....	113
36. Салат из краснокочанной капусты.....	113
37. Салат из квашеной капусты с яблоками.....	113
38. Салат из квашеной капусты с луком.....	114
39. Салат из свеклы .....	114
40. Салат из отварной свеклы, яблок с растительным маслом.....	114
41. Салат из свеклы с сыром.....	115
42. Салат из свеклы с черносливом .....	115
43. Салат из свеклы с курагой.....	116
44. Салат из свеклы с изюмом.....	116
45. Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом .....	116
46. Салат из моркови.....	117
47. Салат из моркови с медом .....	117
48. Салат из моркови с курагой.....	117
49. Салат из моркови и яблок со сметаной.....	118
50. Салат из моркови и яблок с растительным маслом .....	118
51. Грибы маринованные или соленые с луком.....	118
52. Салат рыбный .....	119
53. Салат мясной .....	119
54. Винегрет овощной (I вариант).....	120
55. Винегрет овощной (II вариант) .....	120
56. Винегрет со сметаной .....	121
57. Винегрет .....	121
58. Винегрет с кальмарами .....	122
59. Винегрет с морской капустой.....	122
60. Икра баклажанная .....	123
61. Икра кабачковая .....	124
62. Икра свекольная или морковная .....	124
63. Икра овощная.....	125
64. Яйца, рубленные со сметаной .....	125
65. Сельдь с луком.....	126
66. Сельдь с гарниром .....	127
67. Сельдь рубленая .....	127
68. Сельдь рубленая с гарниром .....	127
69. Килька или хамса, или салака, или тюлька с луком.....	128
70. Рыба отварная с гарниром .....	128
71. Рыба заливная .....	129
72. Рыба фаршированная .....	129
73. Паштет рыбный .....	130
74. Паштет селечочный.....	130
75. Студень из рыбы.....	131
76. Мясо или язык, или птица, или кролик отварные с гарниром.....	131
77. Мясо или язык заливные.....	132
78. Паштет из печени .....	133
79. Сыр мясной .....	133
80. Студень говяжий .....	134
<b>Супы.....</b>	<b>134</b>
81. Бульон костный .....	137
82. Борщ .....	140
83. Борщ с грибами .....	141
84. Борщ с капустой и картофелем .....	141
85. Борщ с фрикадельками .....	142

86. Фрикадельки мясные .....	142
87. Борщ зеленый .....	143
88. Щи из свежей капусты .....	144
89. Щи из свежей капусты с картофелем .....	144
90. Щи зеленые .....	145
91. Щи из квашеной капусты .....	145
92. Щи из квашеной капусты с картофелем .....	145
93. Рассольник ленинградский .....	147
94. Рассольник домашний .....	147
95. Солянка сборная мясная .....	147
96. Солянка из птицы .....	148
97. Солянка рыбная .....	148
98. Суп картофельный .....	149
99. Суп крестьянский .....	150
100. Суп из овощей .....	150
101. Суп из цветной или брюссельской капусты .....	151
102. Суп из овощей со свежими огурцами .....	151
103. Суп из овощей с крупой .....	152
104. Суп из овощей с клецками .....	152
105. Клецки мучные .....	153
106. Суп из овощей с кукурузой .....	153
107. Суп картофельный с крупой .....	154
108. Суп картофельный с бобовыми .....	154
109. Суп картофельный с макаронными изделиями .....	155
110. Суп картофельный с мясными фрикадельками .....	155
111. Суп картофельный с рыбными фрикадельками .....	156
112. Фрикадельки рыбные .....	156
113. Суп-лапша домашняя .....	157
114. Суп-лапша грибная .....	158
115. Суп с крупой и томатом .....	158
116. Суп с крупой и мясными фрикадельками .....	159
117. Суп молочный с макаронными изделиями .....	160
118. Суп молочный с крупой .....	160
119. Суп молочный с тыквой или морковью и крупой .....	161
120. Суп молочный с овощами .....	161
121. Суп молочный овсяный, протертый .....	161
122. Суп молочный с саго .....	162
123. Суп молочный с дыней .....	162
124. Суп-пюре из картофеля .....	163
125. Суп-пюре из моркови .....	164
126. Суп-пюре из зеленого горошка .....	164
127. Суп-пюре из помидоров .....	164
128. Суп-пюре из птицы .....	165
129. Суп-пюре из мяса .....	165
130. Суп-пюре из кабачков .....	166
131. Суп-крем из разных овощей .....	166
132. Суп-крем из цветной капусты .....	166
133. Суп-крем из тыквы .....	167
134. Суп-крем из помидоров и яблок .....	167
135. Бульон мясной прозрачный .....	168
136. Бульон из кур или индеек прозрачный .....	169
137. Бульон с яичными хлопьями .....	169
138. Бульон с крупой манной .....	170
139. Овощи и зелень .....	170
140. Овощи и яйца .....	171

141. Овощи.....	171
142. Капуста цветная или брюссельская.....	171
143. Омлет натуральный.....	172
144. Кнели.....	172
145. Бульон рыбный.....	172
146. Уха из судака.....	173
147. Хлебный квас.....	174
148. Окрошка мясная.....	175
149. Окрошка овощная.....	175
150. Окрошка рыбная.....	175
151. Борщ холодный.....	176
152. Свекольник холодный.....	176
153. Щи зеленые с яйцом.....	177
154. Ботвинья.....	177
155. Суп из плодов свежих.....	179
156. Суп из смеси сухофруктов и яблок свежих.....	179
157. Суп из яблок и ревеня.....	180
158. Суп-пюре из плодов и ягод свежих.....	180
159. Суп из чернослива и кураги.....	181
160. Суп из ягод с крупой манной.....	181
161. Суп клюквенный на рисовом отваре с клецками.....	181
162. Клецки манные.....	182
163. Суп из клюквы или шиповника и яблок.....	182
<b>Блюда из картофеля и овощей.....</b>	<b>183</b>
164. Картофель отварной.....	185
165. Картофель в молоке.....	186
166. Картофель отварной с луком или грибами.....	186
167. Картофельное пюре.....	187
168. Картофельное пюре со шпинатом.....	187
169. Картофельное пюре с морковью.....	188
170. Капуста отварная с маслом.....	188
171. Горох овощной отварной.....	189
172. Пюре из зеленого горошка.....	189
173. Пюре из моркови с курагой.....	190
174. Пюре из моркови или свеклы.....	190
175. Пюре из тыквы или кабачков.....	190
176. Пюре из тыквы с курагой.....	191
177. Пюре из свеклы с яблоками.....	191
178. Пюре из цветной капусты и картофеля.....	192
179. Пюре из шпината с яйцом.....	192
180. Суфле из картофеля и моркови.....	193
181. Суфле из моркови с творогом.....	193
182. Суфле из овощей.....	194
183. Суфле из зеленого горошка.....	194
184. Суфле из цветной капусты.....	195
185. Суфле из кабачков или тыквы.....	195
186. Пудинг из тыквы или кабачков и яблок.....	195
187. Пудинг из моркови и яблок.....	196
188. Пудинг из тыквы и яблок с творогом.....	196
189. Овощи припущенные.....	198
190. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе.....	198
191. Каша из тыквы.....	199
192. Овощи, припущенные в молочном соусе.....	199
193. Свекла, тушенная в сметане.....	200
194. Свекла, тушенная с яблоками или курагой.....	200
195. Капуста, тушенная в молочном или сметанном соусе.....	200

196. Кольраби, тушенная в молочном или сметанном соусе .....	201
197. Кольраби, тушенная с грибами .....	201
198. Капуста краснокочанная, тушенная с яблоками .....	202
199. Тыква, тушенная с курагой .....	202
200. Морковь, тушенная с черносливом .....	203
201. Морковь в молочном соусе .....	203
202. Баклажаны, тушенные в соусе .....	203
203. Рагу из баклажанов и цветной капусты .....	204
204. Рагу из овощей <sup>1</sup> .....	204
205. Рагу из овощей <sup>1</sup> с грибами .....	205
206. Рагу из кабачков с грибами .....	205
207. Рагу из овощей с плодами .....	206
208. Брюква, или репа, или кольраби, тушенные с медом .....	206
209. Котлеты картофельные .....	207
210. Котлеты картофельные с творогом .....	208
211. Оладьи картофельные .....	208
212. Оладьи картофельные с сыром .....	209
213. Зразы картофельные с творогом .....	209
214. Котлеты свекольные с творогом .....	210
215. Котлеты овощные с творогом .....	210
216. Котлеты капустные .....	211
217. Шницель из капусты .....	211
218. Оладьи капустные .....	212
219. Зразы капустные с овощами и яйцом .....	212
220. Капуста жареная .....	213
221. Оладьи из тыквы .....	213
222. Баклажаны, кабачки или тыква жареные .....	214
223. Тыква с яблоками жареная .....	214
224. Кольраби с яблоками жареная .....	215
225. Картофель, запеченный в сметанном соусе .....	216
226. Картофельное пюре запеченное .....	216
227. Картофельные ватрушки с творогом .....	216
228. Рулет картофельный с морковью и творогом .....	217
229. Пудинг из картофеля с творогом .....	218
230. Зразы картофельные с овощами .....	218
231. Запеканка капустная с яблоками .....	219
232. Котлеты морковные .....	219
233. Запеканка морковная с творогом .....	220
234. Пудинг из моркови .....	220
235. Зразы из моркови с творогом .....	221
236. Пудинг овощной .....	221
237. Голубцы овощные .....	222
238. Голубцы с плодами .....	222
239. Капуста цветная, белокочанная, или савойская, запеченная под соусом .....	223
240. Капуста цветная в белковом омлете .....	223
241. Пудинг из цветной капусты .....	224
242. Пудинг из кольраби и яблок .....	224
243. Пудинг из шпината и творога .....	225
244. Запеканка из тыквы .....	225
245. Тыква, запеченная с яйцом .....	226
246. Кабачки, запеченные под соусом .....	226
247. Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом .....	227
248. Кабачки, фаршированные овощами и рисом .....	227
249. Помидоры, фаршированные овощами и рисом .....	228
250. Помидоры, фаршированные грибами и рисом .....	228

251. Свекла, фаршированная рисом и яблоками .....	229
252. Баклажаны, фаршированные овощами и рисом .....	229
253. Брюква или репа, фаршированные творогом .....	230
254. Запеканка овощная .....	231
<b>Блюда из круп .....</b>	<b>231</b>
255. Каша жидкая .....	238
256. Каша вязкая .....	239
257. Каша вязкая протертая .....	239
258. Каша вязкая с морковью .....	240
259. Каша вязкая с тыквой .....	241
260. Каша вязкая с черносливом .....	243
261. Клецки манные со сметаной .....	243
262. Каша вязкая с сухофруктами .....	244
263. Каша вязкая с изюмом .....	244
264. Каша рассыпчатая .....	246
265. Каша рисовая рассыпчатая с изюмом .....	247
266. Каша рассыпчатая с луком и яйцом .....	247
267. Крупеник .....	248
268. Крупеник из смеси круп .....	249
269. Запеканка рисовая, манная, пшенная, пшеничная .....	249
270. Запеканка из смеси круп .....	250
271. Запеканка со свежими плодами .....	251
272. Запеканка рисовая или пшенная с творогом .....	252
273. Запеканка рисовая, пшенная, пшеничная с тыквой .....	253
274. Пудинг рисовый с яблоками .....	253
275. Пудинг с консервированными плодами .....	254
276. Пудинг рисовый или манный (варенный на пару) .....	254
277. Пудинг рисовый протертый (варенный на пару) .....	255
278. Пудинг пшенный с изюмом (варенный на пару) .....	255
279. Пудинг гречневый протертый с творогом (варенный на пару) .....	256
280. Пудинг из крупяной муки с творогом .....	256
281. Пудинг манный с яблоками (варенный на пару) .....	257
282. Плов из риса с плодами и изюмом .....	257
283. Котлеты или биточки перловые, ячневые, пшенные, пшеничные .....	258
284. Котлеты или биточки манные, рисовые .....	259
285. Котлеты или биточки рисовые (паровые) .....	259
286. Котлеты или биточки перловые с творогом .....	260
287. Биточки гречневые .....	260
288. Биточки рисовые с морковью .....	261
289. Оладьи манные или рисовые .....	261
290. Оладьи рисовые с яблоками .....	262
<b>Блюда из макаронных изделий .....</b>	<b>262</b>
291. Макароны изделия отварные .....	263
292. Макароны изделия отварные с маслом .....	263
293. Макароны с сыром или творогом .....	263
294. Макароны отварные с овощами .....	264
295. Макароны, запеченные с яйцом .....	264
296. Макароны, запеченные с сыром .....	265
297. Макаронник .....	265
298. Лапшевник с творогом .....	265
<b>Блюда из яиц .....</b>	<b>266</b>
299. Яйца вареные <sup>1</sup> .....	267
300. Яичная кашка (натуральная) .....	268
301. Яичная кашка с овощами .....	268
302. Яичница глазунья (натуральная) .....	269
303. Яичница глазунья с помидорами .....	269

304. Яичница глазунья с сыром .....	269
305. Омлет натуральный .....	270
306. Омлет (варенный на пару).....	270
307. Омлет из яичных белков (варенный на пару).....	270
308. Омлет с сыром.....	271
309. Омлет из яичных белков с цветной капустой.....	271
310. Омлет с мясом (варенный на пару) .....	272
311. Омлет с морковью (варенный на пару).....	272
312. Омлет, фаршированный овощами или грибами .....	272
313. Омлет с кашей (запеченный) .....	273
314. Драчена .....	273
<b>Блюда из творога.....</b>	<b>274</b>
315. Масса творожная сладкая с изюмом .....	275
316. Масса творожная с ягодами или плодами.....	275
317. Творог с молоком, сметаной, сахаром или со сметаной и сахаром .....	276
318. Вареники ленивые.....	276
319. Сырники из творога (запеченные).....	277
320. Сырники из творога с морковью (запеченные) .....	277
321. Оладьи из творога .....	278
322. Зразы из творога с изюмом .....	278
323. Пудинг из творога (запеченный) .....	279
324. Пудинг из творога (сваренный на пару) .....	279
325. Пудинг из творога с рисом.....	280
326. Запеканка из творога.....	280
327. Запеканка из творога с морковью .....	281
328. Суфле творожное .....	281
329. Крем творожный .....	282
<b>Блюда с белком молочным.....</b>	<b>282</b>
330. Пудинг из белка молочного .....	283
331. Пудинг из белка молочного с медом и орехами.....	283
332. Пудинг из белка молочного с картофелем.....	284
333. Запеканка из белка молочного с яблоками .....	284
334. Запеканка из белка молочного с рисом и яблоками.....	285
335. Шарики картофельные, фаршированные белком молочным .....	285
336. Зразы морковные с белком молочным .....	286
<b>Блюда из рыбы и нерыбных объектов водного промысла.....</b>	<b>287</b>
337. Рыба (филе) отварная.....	288
338. Рыба (непластованная, кусками) отварная .....	289
339. Филе из рыбы фаршированное (паровое) .....	290
340. Судак или щука, фаршированные целиком (паровые) .....	290
341. Сазан, карп, треска (непластованные, кусками) фаршированные .....	292
342. Рыба (филе) припущенная.....	293
343. Рыба (непластованная, кусками) припущенная .....	294
344. Рыба, припущенная в молоке .....	294
345. Рыба, тушенная в томате с овощами .....	295
346. Рыба жареная.....	296
347. Рыба, жаренная целиком .....	297
348. Рыба в яйце жареная .....	297
349. Рыба, запеченная с картофелем по-русски .....	298
350. Рыба, запеченная в сметанном или грибном соусе .....	299
351. Рыба, запеченная с помидорами .....	300
352. Рыба фаршированная запеченная .....	301
353. Котлеты или биточки рыбные.....	302
354. Котлеты или биточки рыбные (паровые).....	303
355. Котлеты или биточки рыбные запеченные .....	303

356. Шницель рыбный натуральный .....	304
357. Шницель рыбный рубленый .....	305
358. Рулет из рыбы с омлетом (паровой) .....	305
359. Зразы рыбные рубленые .....	306
360. Зразы рыбные рубленые (паровые) .....	307
361. Хлебцы рыбные (паровые) .....	308
362. Хлебец рыбный (диетический) 1-й вариант .....	309
363. Хлебец рыбный (диетический) 2-й вариант .....	310
364. Тефтели рыбные .....	311
365. Фрикадельки рыбные .....	312
366. Пудинг рыбный .....	312
367. Суфле рыбное .....	313
368. Суфле рыбное (паровое) .....	314
369. Кнели рыбные (припущенные) .....	314
370. Биточки из рыбы с творогом запеченные .....	315
371. Креветки с рисом .....	316
372. Кальмары в томатном или сметанном соусе .....	317
373. Биточки из кальмаров и рыбы .....	317
<b>Блюда из мяса и мясных продуктов.....</b>	<b>318</b>
374. Мясо отварное .....	320
375. Говядина отварная в соусе .....	321
376. Язык отварной с соусом .....	322
377. Сосиски, сардельки отварные .....	322
378. Рубцы в соусе .....	323
379. Мозги отварные .....	323
380. Котлеты натуральные (припущенные) .....	324
381. Плов из отварной говядины .....	325
382. Бефстроганов из отварной говядины .....	325
383. Гуляш из отварной говядины .....	326
384. Говядина в сухарях .....	327
385. Мясо, жаренное крупным куском .....	328
386. Бифштекс .....	328
387. Филе .....	329
388. Филе с помидорами .....	329
389. Лангет .....	329
390. Лангет с помидорами .....	330
391. Антрекот .....	330
392. Антрекот с луком .....	331
393. Котлеты натуральные .....	331
394. Мозги в яйце жареные .....	331
395. Печень жареная с луком .....	332
396. Печень по-строгановски .....	332
397. Мясо тушеное .....	334
398. Мясо шпигованное .....	334
399. Зразы отбивные .....	335
400. Гуляш .....	335
401. Говядина, тушенная с черносливом .....	336
402. Сердце в соусе .....	337
403. Шницель натуральный рубленый из телятины .....	338
404. Котлеты, биточки, шницели .....	339
405. Биточки паровые .....	339
406. Котлеты, биточки из говядины с творогом .....	340
407. Котлеты рубленые, фаршированные молочным соусом, запеченные .....	340
408. Биточки из говядины с кабачками, запеченные в молочном соусе .....	341
409. Зразы рубленые из говядины .....	341
410. Зразы рубленые из говядины (паровые) .....	342
411. Зразы рубленые из отварной говядины (запеченные) .....	343



412. Рулет из говядины (паровой).....	344
413. Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой) .....	344
414. Рулет из говядины (запеченный).....	345
415. Фрикадельки из говядины (паровые).....	345
416. Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.....	346
417. Фрикадельки из свинины, тушенные в соусе.....	346
418. Тефтели из говядины с рисом (паровые).....	347
419. Тефтели из говядины (паровые).....	347
420. Оладьи из печени.....	348
421. Кнели из говядины или телятины .....	348
422. Кнели из говядины с рисом .....	349
423. Кнели из говядины с творогом.....	349
424. Пудинг из говядины.....	350
425. Суфле из говядины или телятины.....	350
426. Суфле из говядины с рисом.....	351
427. Пюре из говядины или телятины .....	351
428. Пюре из говядины с рисом .....	352
429. Мясной хлебец диетический.....	352
430. Запеканка картофельная с говядиной .....	353
431. Рулет картофельный со свининой запеченный .....	354
432. Лапшевник с говядиной.....	354
433. Говядина или телятина, запеченные с молочном соусе.....	355
434. Запеканка капустная с говядиной.....	355
435. Пудинг из говядины с овощами, запеченный.....	356
436. Кабачки или баклажаны, фаршированные мясом и рисом.....	356
437. Помидоры, фаршированные мясом и рисом .....	357
438. Голубцы с мясом и рисом.....	358
<b>Блюда из сельскохозяйственной птицы и кролика .....</b>	<b>358</b>
439. Птица или кролик отварные с гарниром.....	359
440. Котлеты натуральные из филе птицы или кролика (припущенные).....	360
441. Котлеты из филе птицы, фаршированные соусом молочным с яйцом .....	361
442. Птица или кролик жареные.....	362
443. Котлеты натуральные из филе птицы жареные.....	363
444. Котлеты, биточки рубленые из птицы, кролика.....	363
445. Биточки рубленые из птицы, кролика (припущенные) .....	364
446. Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят.....	364
447. Зразы из кур, бройлеров-цыплят с омлетом и овощами.....	365
448. Суфле из кур или бройлеров-цыплят .....	365
449. Суфле из кур или бройлеров-цыплят с цветной капустой .....	366
450. Суфле из кур или бройлеров-цыплят с рисом.....	366
451. Кнели из кур, бройлеров-цыплят.....	367
452. Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом.....	367
453. Пюре из кур или бройлеров-цыплят.....	368
<b>Гарниры.....</b>	<b>368</b>
454. Каша рассыпчатая .....	369
455. Каша вязкая .....	370
456. Каша вязкая протертая .....	370
457. Рис отварной.....	371
458. Рис припущенный.....	371
459. Рис припущенный с томатом.....	371
460. Пюре из зеленого горошка.....	372
461. Макароны изделия отварные .....	372
462. Макароны отварные с томатом.....	372
463. Макароны отварные с овощами.....	373
464. Картофель отварной.....	373
465. Картофель отварной со сметаной.....	373
466. Картофель в молоке.....	374

467. Пюре картофельное.....	374
468. Картофель жареный (из отварного).....	374
469. Картофель жареный (из сырого).....	375
470. Крокеты картофельные.....	375
471. Овощи отварные с маслом сливочным.....	376
472. Овощи, припущенные с маслом сливочным.....	376
473. Овощи в молочном соусе (1-й вариант).....	377
474. Овощи в молочном соусе (2-й вариант).....	377
475. Овощи в молочном соусе (3-й вариант).....	377
476. Овощи в молочном соусе (4-й вариант).....	378
477. Пюре из моркови или свеклы (1-й вариант).....	378
478. Пюре из моркови или свеклы (2-й вариант).....	379
479. Пюре из кабачков.....	379
480. Пюре из тыквы.....	379
481. Морковь, тушенная в сметане.....	380
482. Морковь, тушенная с черносливом или яблоками.....	380
483. Морковь с зеленым горошком в молочном соусе.....	380
484. Морковь с зеленым горошком, тушенная в сметане.....	381
485. Капуста тушенная.....	381
486. Капуста, тушенная с яблоками.....	382
487. Капуста, тушенная с морковью в молоке.....	382
488. Капуста, тушенная с черносливом.....	383
489. Капуста, тушенная в сметане.....	383
490. Свекла тушенная.....	384
491. Свекла, тушенная в сметане.....	384
492. Кабачки тушенные.....	384
493. Кабачки или тыква, тушенные в сметане.....	385
494. Баклажаны, тушенные в сметане.....	385
495. Помидоры жареные.....	386
496. Тыква, кабачки, баклажаны жареные.....	386
497. Кабачки или баклажаны жареные с помидорами.....	386
498. Чернослив припущенный.....	387
499. Яблоки печеные.....	387
500. Гарнир сложный (1-й вариант).....	388
501. Гарнир сложный (2-й вариант).....	388
502. Гарнир сложный (3-й вариант).....	388
503. Гарнир сложный (4-й вариант).....	388
504. Гарнир сложный (5-й вариант).....	389
505. Гарнир сложный (6-й вариант).....	389
506. Гарнир сложный (7-й вариант).....	389
507. Гарнир сложный (8-й вариант).....	389
508. Гарнир сложный (9-й вариант).....	389
509. Гарнир сложный (10-й вариант).....	389
510. Гарнир сложный (11-й вариант).....	390
511. Гарнир сложный (12-й вариант).....	390
512. Гарнир сложный (13-й вариант).....	390
513. Гарнир сложный (14-й вариант).....	390
514. Гарнир сложный (15-й вариант).....	390
515. Гарнир сложный (16-й вариант).....	390
516. Гарнир сложный (17-й вариант).....	391
517. Гарнир из овощей (1-й вариант).....	391
518. Гарнир из овощей (2-й вариант).....	392
519. Гарнир из овощей (3-й вариант).....	392
520. Гарнир из овощей (4-й вариант).....	392
521. Гарнир из овощей (5-й вариант).....	392
522. Гарнир из овощей (6-й вариант).....	393
523. Лапша домашняя.....	393

524. Гренки из пшеничного хлеба (1-й вариант).....	394
525. Гренки из пшеничного хлеба (2-й вариант).....	394
526. Гренки с сыром .....	394
<b>Соусы.....</b>	<b>395</b>
527. Бульон коричневый.....	396
528. Соус красный основной.....	397
529. Соус красный с кореньями.....	397
530. Соус красный с морковью.....	398
531. Соус красный кисло-сладкий.....	398
532. Бульон.....	399
533. Соус белый основной.....	399
534. Соус белый с яйцом.....	400
535. Соус томатный.....	400
536. Соус томатный с овощами.....	400
537. Бульон рыбный.....	401
538. Соус белый.....	401
539. Соус томатный.....	402
540. Соус молочный для подачи к блюдам (1-й вариант).....	402
541. Соус молочный для подачи к блюдам (2-й вариант).....	403
542. Соус молочный (сладкий).....	403
543. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы).....	403
544. Соус молочный густой (для фарширования).....	404
545. Соус молочный с томатом.....	404
546. Соус молочный с морковью.....	404
547. Соус молочный с яйцом.....	405
548. Соус молочный на картофельном крахмале.....	405
549. Соус ванильный.....	405
550. Соус сметанный (1-й вариант).....	406
551. Соус сметанный (2-й вариант).....	406
552. Соус сметанный с томатом.....	407
553. Соус сметанный с луком.....	407
554. Соус сметанный с яйцом.....	407
555. Соус сметанный со шпинатом.....	408
556. Соус сметанный с яблоками.....	408
557. Соус грибной.....	408
558. Соус польский (1-й вариант).....	409
559. Соус польский (2-й вариант).....	409
560. Соус голландский (1-й вариант).....	410
561. Соус голландский (2-й вариант).....	410
562. Соус яичный сладкий.....	411
563. Соус сухарный.....	411
564. Масло зеленое.....	412
565. Масло килечное.....	412
566. Масло сырное.....	412
567. Паста желтковая (1-й вариант).....	412
568. Паста желтковая (2-й вариант).....	413
569. Паста сырная (1-й вариант).....	413
570. Паста сырная (2-й вариант).....	413
571. Соус майонез (1-й вариант).....	414
572. Соус майонез (2-й вариант).....	414
573. Соус майонез со сметаной.....	415
574. Соус хрен (1-й вариант).....	415
575. Соус хрен (2-й вариант).....	415
576. Маринад овощной с томатом.....	416
577. Соус сметанный для овощных салатов.....	416
578. Заправка для салатов.....	416
579. Желе мясное или рыбное.....	417

580. Соус черносмородиновый .....	417
581. Соус земляничный или малиновый, или вишневый .....	418
582. Соус абрикосовый .....	418
583. Соус из кураги .....	418
584. Соус яблочный .....	419
585. Соус из экстракта ягодного .....	419
586. Сироп кофейный .....	419
587. Сироп шоколадный .....	420
<b>Сладкие блюда .....</b>	<b>420</b>
588. Фрукты или ягоды свежие .....	421
589. Фрукты или ягоды свежие с сахаром .....	421
590. Арбуз, дыня свежие .....	422
591. Фрукты или ягоды быстрозамороженные с сиропом .....	422
592. Малина или земляника с молоком, сметаной или сливками .....	422
593. Яблоки или груши с сиропом .....	423
594. Компот из свежих плодов .....	423
595. Компот из крыжовника и смородины черной .....	424
596. Компот из апельсинов или мандаринов .....	424
597. Компот из апельсинов с яблоками .....	425
598. Компот из плодов консервированных .....	425
599. Компот из чернослива, кураги, изюма .....	426
600. Компот из плодов или ягод сушеных .....	426
601. Компот из смеси сухофруктов .....	427
602. Кисель из плодов или ягод свежих .....	428
603. Кисель из земляники, малины, ежевики .....	428
604. Кисель из плодов шиповника .....	429
605. Кисель из ревеня .....	429
606. Кисель из яблок сушеных .....	430
607. Кисель из сока плодового или ягодного натурального <sup>1</sup> .....	430
608. Кисель из экстракта плодового или ягодного .....	431
609. Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах .....	431
610. Кисель из сиропа плодового или ягодного натурального .....	432
611. Кисель из повидла, джема, варенья .....	432
612. Кисель из яблок (густой) .....	432
613. Кисель из клюквы (густой) .....	433
614. Кисель из кураги (густой) .....	433
615. Кисель молочный (густой) .....	434
616. Желе из плодов или ягод свежих .....	435
617. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов .....	435
618. Желе с плодами консервированными .....	436
619. Желе с плодами свежими и консервированными .....	436
620. Желе со свежими плодами, ягодами и бахчевыми .....	437
621. Желе из сока плодового или ягодного натурального, или из экстракта плодового или ягодного .....	437
622. Желе из сиропа плодового или ягодного .....	438
623. Желе из молока .....	439
624. Желе из свежей черники .....	439
625. Желе из простокваши, кефира, ацидофилина .....	440
626. Мусс клюквенный или красносмородиновый .....	440
627. Мусс земляничный или малиновый .....	441
628. Мусс лимонный .....	441
629. Мусс апельсиновый или мандариновый .....	441
630. Мусс яблочный (на крупе манной) .....	442
631. Мусс плодово-ягодный (на крупе манной) .....	442
632. Мусс яблочный или грушевый .....	443
633. Самбук яблочный или сливовый .....	443
634. Самбук абрикосовый .....	444
635. Крем ванильный (1-й вариант) .....	444

636. Крем ванильный (2-й вариант), шоколадный, кофейный.....	445
637. Крем ягодный.....	446
638. Крем ореховый.....	446
639. Крем молочный.....	447
640. Крем ванильный из сметаны.....	447
641. Сливки или сметана взбитые.....	448
642. Шарлотка с яблоками.....	448
643. Пудинг сухарный.....	449
644. Пудинг яблочный с орехами.....	449
645. Гренки с плодами и ягодами.....	450
646. Яблоки печеные.....	451
647. Яблоки по-киевски.....	451
648. Яблоки с рисом.....	452
649. Яблоки, фаршированные творогом.....	452
650. Чернослив со сливками или сметаной взбитыми.....	453
<b>Напитки.....</b>	<b>453</b>
651. Чай-заварка.....	454
652. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом.....	454
653. Чай с лимоном.....	455
654. Чай с молоком или сливками.....	455
655. Чай охлажденный с плодовым или ягодным соком.....	455
656. Кофе черный.....	457
657. Кофе черный с молоком или сливками.....	457
658. Кофе на молоке.....	457
659. Кофе на молоке сгущенном.....	458
660. Кофе на молоке по-варшавски.....	458
661. Кофе из консервов «Кофе натуральный со сгущенным молоком и сахаром».....	458
662. Кофейный напиток.....	459
663. Какао с молоком.....	459
664. Какао с молоком сгущенным.....	459
665. Какао из консервов «Какао со сгущенным молоком и сахаром».....	460
666. Молоко кипяченое.....	460
667. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.....	461
668. Кумыс.....	461
669. Молочный прохладительный напиток с земляникой.....	461
670. Молочный прохладительный напиток с джемом или вареньем.....	462
671. Сливки с соком плодовым или ягодным.....	462
672. Напиток морковно-апельсиновый.....	462
673. Напиток клюквенный.....	463
674. Напиток яблочный.....	463
675. Напиток из ревеня.....	464
676. Напиток из плодов шиповника.....	464
677. Напиток из сиропы.....	464
678. Напиток из сушеной черники.....	464
679. Напиток апельсиновый или лимонный.....	465
680. Напиток яблочно-лимонный.....	465
681. Отвар рисовый с черникой.....	465
682. Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные.....	466
<b>Мучные блюда.....</b>	<b>466</b>
683. Тесто для пельменей.....	467
684–687. Пельмени (полуфабрикат).....	467
688. Пельмени отварные.....	468
689. Тесто для вареников.....	469

690. Вареники с творожным, картофельным с луком и яйцом или фруктовым фаршем.....	469
691. Блинчики-полуфабрикат.....	470
692. Блинчики с яблочным, творожным, морковным с изюмом фаршем, джемом или вареньем.....	470
693. Блинчики с творожным, капустным фаршем (запеченные).....	471
694. Блины.....	471
695. Тесто для оладий.....	472
696. Оладьи.....	473
697–699. Оладьи с изюмом, с яблоками, с творогом.....	473
<b>Мучные изделия.....</b>	<b>474</b>
700. Тесто дрожжевое (*) и тесто дрожжевое сдобное.....	474
701. Пирожки печеные.....	475
702. Расстегаи закусочные (массой 50 г).....	476
703. Ватрушки.....	476
704. Кулебяки.....	477
705. Тесто с отрубями.....	478
706. Пирожки печеные из теста с отрубями.....	478
707. Ватрушка из теста с отрубями.....	478
708. Хлеб из отрубей.....	479
709. Печенье из отрубей.....	479
710. Печенье из отрубей и орехов.....	480
711. Печенье из отрубей и сыра.....	480
712. Коржики из отрубей.....	481
713. Коржики с отрубями.....	481
714. Коржики из отрубей с маком.....	482
715. Булочка с отрубями.....	482
716. Сухари с отрубями.....	482
717. Сдобные лепешки.....	483
718. Печенье из овсяной муки.....	483
719. Печенье из овсяной муки и творога.....	484
720. Сырные палочки.....	484
721. Бисквитные палочки.....	484
722. Пирог песочный с творогом и рисом.....	485
723. Кукурузные палочки.....	486
724. Кекс диетический (1-й вариант).....	486
725. Кекс диетический (2-й вариант).....	487
726. Кекс диетический (3-й вариант).....	487
727. Кекс диетический (4-й вариант).....	488
728. Кекс диетический (5-й вариант).....	489
<b>Фарши.....</b>	<b>489</b>
729–732. Фарши мясные.....	490
733–735. Фарши рыбные.....	491
736–738. Фарши морковные.....	492
739. Фарш морковный с изюмом.....	492
740. Фарш капустный.....	493
741. Фарш картофельный с луком и яйцом.....	493
742. Фарш творожный (1-й вариант).....	494
742. Фарш творожный (2-й вариант).....	494
743. Фарш творожно-яблочный.....	494
744. Фарш яблочный.....	494
745. Фарш вишневый.....	495
<b>Блюда со смесью белковой композитной сухой.....</b>	<b>495</b>
746. Супы с макаронными изделиями.....	498

747. Супы с рисом.....	498
748. Суп гречневый слизистый.....	499
749. Суп злаковый слизистый.....	499
750. Суп манный.....	500
751. Суп овсяный протертый.....	500
752. Суп овсяный слизистый.....	501
753. Суп овсяный слизистый (из муки).....	501
754. Суп перловый слизистый.....	502
755. Суп-пюре из цветной капусты.....	502
756. Суп рисовый слизистый (из крупы).....	503
757. Суп рисовый слизистый (из муки).....	503
758. Овощи припущенные.....	504
759. Овощи в белом соусе.....	504
760. Пюре из цветной капусты.....	505
761. Пюре из моркови.....	505
762. Пюре из моркови и яблок.....	506
763. Пюре из свеклы.....	506
764. Пюре из кабачков.....	506
765. Пюре из тыквы.....	507
766. Капуста тушеная.....	507
767. Капуста, тушенная с морковью.....	508
768. Капуста, тушенная с яблоками.....	508
769. Морковь тушенная.....	509
770. Морковь, тушенная с черносливом.....	509
771. Морковь, тушенная с курагой.....	510
772. Морковь, тушенная с яблоками.....	510
773. Морковь, тушенная с зеленым горошком.....	511
774. Свекла тушенная.....	511
775. Свекла, тушенная с черносливом.....	512
776. Свекла, тушенная с яблоками.....	512
777. Кабачки тушеные.....	513
778. Тыква тушенная.....	513
779. Овощи тушеные.....	514
780. Икра из кабачков.....	514
781. Рагу из овощей.....	515
782. Каша из тыквы.....	516
783. Котлеты морковные запеченные.....	516
784. Суфле морковно-яблочное запеченное.....	517
785. Суфле из тыквы паровое.....	517
786. Запеканка из моркови.....	518
787. Запеканка из капусты.....	518
788. Капуста цветная запеченная.....	519
789. Каша гречневая вязкая.....	519
790. Каша из крупы «Геркулес» вязкая с растительным маслом.....	520
791. Каша овсяная вязкая с растительным маслом.....	520
792. Каша манная жидкая.....	521
793. Каша манная вязкая.....	521
794. Каша пшенная вязкая с яблоками.....	522
795. Каша перловая вязкая с растительным маслом.....	522
796. Каша пшеничная жидкая.....	523
797. Каша пшеничная с растительным маслом.....	523
798. Каша кукурузная вязкая с растительным маслом.....	523
799. Каша рисовая вязкая с растительным маслом.....	524
800. Плов из риса с курагой.....	524
801. Плов из риса с сухофруктами.....	525

802. Запеканка рисовая с яблоками .....	525
803. Запеканка рисовая с морковью.....	526
804. Запеканка пшеничная с морковью .....	527
805. Запеканка манная с изюмом.....	527
806. Десерт из кураги.....	528
807. Десерт из чернослива.....	528
808. Пюре из яблок.....	529
<b>Продукция функционального назначения .....</b>	<b>529</b>
809–817. Низкокалорийные паштеты из печени.....	531
818, 819. Хлебцы рыбный.....	533
820–829. Котлеты рубленые и мясные хлебцы (жареные) .....	534
830–839. Котлеты и мясные хлебцы рубленые (паровые).....	536
840. Булочка «Обогащенная».....	539
841. Бальзам «Здоровье».....	540
<b>Приложения.....</b>	<b>543</b>
<b>Приложение А. Нормативы расхода сырья, выхода полуфабрикатов и готовых изделий .....</b>	<b>543</b>
<b>Приложение Б. Нормы потерь при тепловой обработке продукции .....</b>	<b>663</b>
<b>Приложение В. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой обработке .....</b>	<b>667</b>
<b>Приложение Г. Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд .....</b>	<b>674</b>
<b>Приложение Д. Замена продуктов по белкам и углеводам .....</b>	<b>677</b>
<b>Приложение Е. Извлечение из ГОСТ Р 53104-2008 «Услуги общественного питания. Метод органолептической оценки качества продукции общественного питания».....</b>	<b>679</b>
<b>Приложение Ж. Извлечение из ГОСТ Р 50106-2008 «Услуги общественного питания. Метод расчета отходов и потерь сырья и пищевых продуктов при производстве продукции общественного питания».....</b>	<b>688</b>
<b>Приложение И. Извлечение из ГОСТ Р 53996-2010 «Услуги общественного питания. Порядок разработки фирменных и новых блюд и изделий при производстве продукции общественного питания» .....</b>	<b>695</b>
<b>Приложение К. Извлечение из ГОСТ Р 53105-2008 «Услуги общественного питания. Технологические документы на продукцию общественного питания» .....</b>	<b>703</b>
<b>Приложение М. Пищевая и энергетическая ценность продукции диетического питания.....</b>	<b>714</b>
<b>Литература.....</b>	<b>791</b>