

Питание детей
с онкологическими
заболеваниями



О чем эта книга?



Онкологическое заболевание и его лечение требуют мобилизации всех ресурсов организма ребенка. Очень часто в этот период дети теряют в весе и плохо растут. В этом случае питание играет очень важную роль. Однако наладить правильный рацион в это время не просто. Дети страдают от тошноты, болезненных ощущений во рту или других проблем, прием пищи может вызывать большие затруднения. Кроме того, стресс, который испытывают все дети, от пребывания в больнице, также может снижать аппетит. Родители часто ощущают собственную беспомощность в таких ситуациях.

Эта книга предназначена для родителей, чьи дети лечатся от онкологических заболеваний. Во-первых, она дает некоторое общее представление о питании. Во-вторых, в ней имеется раздел, содержащий рекомендации и советы о том, как подобрать оптимальное меню для ребенка в соответствии с конкретной ситуацией. Не все советы в одинаковой степени применимы для каждого ребенка. Если после ознакомления с этой брошюрой у Вас остались какие-либо вопросы, Вы можете задать их лечащему врачу или диетологу.

*Генеральный директор ФНКЦ ДГОИ им. Дмитрия Рогачева – Академик РАН,
доктор медицинских наук, профессор Румянцев Александр Григорьевич*

Книга была подготовлена при участии ФЕДЕРАЛЬНОГО НАУЧНО-КЛИНИЧЕСКОГО ЦЕНТРА ДЕТСКОЙ ГЕМАТОЛОГИИ, ОНКОЛОГИИ И ИММУНОЛОГИИ ИМЕНИ ДМИТРИЯ РОГАЧЕВА, Благотворительного фонда Данон Экосистема и компании Нутриция Эдванс.



Содержание

Обоснование рационального питания для детей в онкологии.....	6
Питание и профилактика инфекций при проведении полихимоотерапии.....	14
Питание при нарушениях желудочно-кишечного тракта.....	24

Рецепты салатов

Салат из рыбы с овощами и соусом из перца и йогурта	28
Салат из моркови с бананом и яблочно-йогуртовой заправкой	30
Салат из индейки с зеленой фасолью.....	32
Салат из моркови и яблок	33
Салат из риса с помидорами и яйцом	34
Салат из свежих овощей с яблоками	35
Салат из свежих огурцов с тыквой	36
Салат из свежих помидоров и огурцов	37
Салат летний	38
Свекольный салат.....	39
Салат фруктовый с сиропом	40
Салат из курицы и овощей с пастой	41

Рецепты супов

Крем-суп из запеченных овощей с индейкой	42
Минестроне	44
Овощной Суп с плавленым сыром	46
Борщ на мясном бульоне	48
Борщ с фасолью	50
Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью	52
Суп рыбный с пшеном	54
Суп гороховый	55
Суп рисовый с кабачками	56
Суп картофельный с рисом	57
Юшка картофельная с кабачками	58
Суп-пюре из курицы с рисом	59
Гренки с маслом к супу	60



Рецепты второго

Котлеты с кабачками	61
Курица тушеная с картофелем и сметаной	62
Макароны с цветной капустой в соусе бешамель	64
Мусс из рыбы	66
Гуляш из отварного мяса в молочно-сметанном соусе	68
Запеканка картофельная с мясом	70
Индейка, тушенная в соусе с овощами	72
Куриные котлеты с молочным соусом	74
Рыба, запеченная с картофелем	76
Кабачки фаршированные	77
Шницель рыбный	78
Жаркое по-домашнему	79
Тефтели из говядины	80

Рецепты десертов

Груша печеная	81
Шоколадное мороженое с Нутринидринк	82
Бабка с грушами	84
Крамбль с персиками и бананами	86
Булочки	88
Пирожки с печеными яблоками	90
Суфле творожное	92
Кисель молочный	93
Желе из черники	94
Творожный кекс	95
Творожная запеканка	96
Шарлотка с вишневым соусом	97



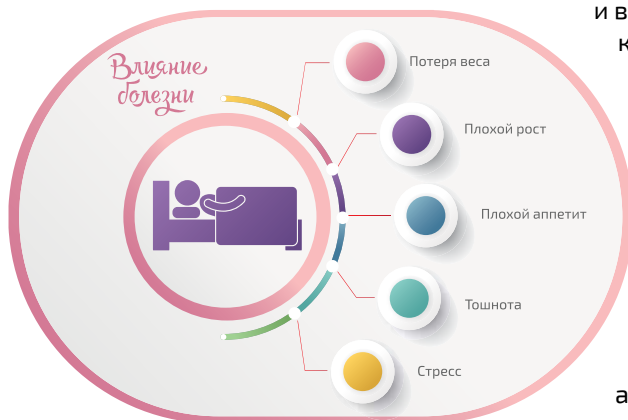
Почему правильное питание так важно для больного ребенка?

Питание — важнейшая физиологическая потребность организма. Пища необходима для построения и непрерывного обновления клеток и тканей, восполнения ежедневных энергетических затрат, нужных для нормального роста и развития вашего ребенка, сохранения и поддержания его здоровья.

Онкологическое заболевание и его лечение — совершенно особая ситуация, и ваш ребенок нуждается в специальной организации пищи. С одной стороны, сама болезнь, а с другой — используемые для ее лечения методы (химио- или радиотерапия) вызывают потерю аппетита, изменение вкусовой чувствительности и восприятия запаха. Обычная еда кажется ребенку менее привлекательной, и, как результат, объем питания резко сокращается. Организм перестает получать в нужном количестве питательные вещества, необходимые для поддержания жизненных сил и борьбы с заболеванием. Появляются различные побочные эффекты лечения: сухость во рту, тошнота, рвота, нарушение глотания, диарея, запор, потеря аппетита, что приводит к ограничению питания и нарушению усвоения питательных веществ. В результате ребенок теряет вес, слабеет, снижается способность организма сопротивляться инфекции, переносить токсичное лечение. Например, у ослабленного ребенка хуже восстанавливается нормальное кроветворение.

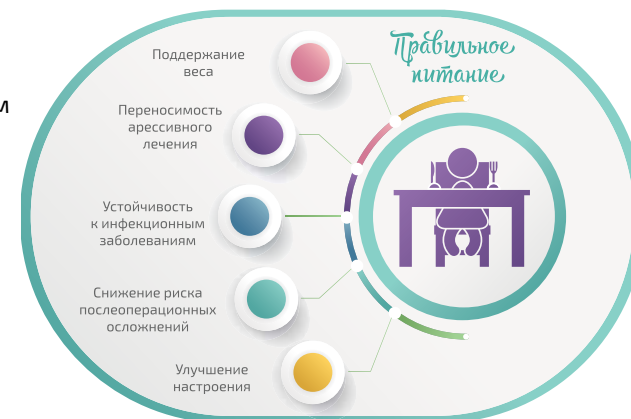
Побочные эффекты терапии по-разному проявляются у каждого ребенка и зависят от продолжительности и вида лечения и от того, какие органы и системы

организма больше всего пострадали от самого заболевания и лечения. Важнейшей задачей в этой ситуации является налаживание адекватного питания и поддержание веса, что способствует лучшей переносимости агрессивного лечения,



повышению устойчивости к инфекционным заболеваниям, снижению риска послеоперационных осложнений. Питание влияет и на психическое состояние ребенка, его настроение, способность контактировать с окружающими, играть.

В случаях, когда ваш ребенок по тем или иным причинам не хочет, не может или не должен получать обычный рацион естественным путем, используется дополнительное специализированное питание.



Какие питательные вещества важны?

К основным требованиям, предъявляемым к питанию больного ребенка, относятся его полноценность (достаточное содержание в рационе пищевых веществ) и сбалансированность (правильное соотношение пищевых веществ). В природе нет идеальных продуктов, которые содержали бы все необходимые человеку питательные вещества. Поэтому нужно использовать комбинации разных продуктов, т.е. их широкий ассортимент.

Продукты состоят из различных питательных веществ, которые можно условно разделить на две группы: вещества, которые играют исключительно важную роль в жизнедеятельности организма, из этих веществ строится тело человека (белки, жиры, углеводы, витамины и минералы, вода), и вкусовые вещества, определяющие цвет, вкус и запах пищи (эфирные масла, ароматические, красящие вещества и др.). Среди пищевых веществ есть такие, которые не образуются в организме человека, они называются незаменимыми. Пища — единственный их источник. Если, например, воды хватает на 4 дня, то запаса аминокислоты — строительный материал белков — исчезает в течение нескольких часов при голодании.

Белки

Белки содержатся практически во всех органах и тканях (в норме их нет в моче и желчи). Они необходимы для роста и обновления тела, для образования ферментов, гормонов, синтеза антител и компонентов системы кроветворения. При недостаточном поступлении белка с продуктами питания происходит распад белков собственных тканей для обеспечения жизнедеятельности целостного организма.

Качество белка определяется наличием полного набора его структурных компонентов – аминокислот, девять из которых не образуются в организме и должны поступать с питанием. Источниками такого полноценного белка являются продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молоко и такие молочные продукты, как йогурт, творог, сыр).

Из растительных продуктов наиболее богаты белком бобовые: фасоль, горох, соя, чечевица, бобы. Достаточно много белка в хлебобулочных изделиях, крупах, муке, макаронах. Но белки растительного происхождения обладают низкой усвояемостью (всего на 60% против 90% для белков животного происхождения). Чем моложе ребенок, тем больше ему требуется белков животного происхождения (на первом году жизни — 80–90% от общего количества, после 7 лет — 50–55%). Для рациона ребенка целесообразно сочетание продуктов — носителей белка различного происхождения: молочные каши, мучные изделия на молоке, макароны с сыром, сочетание яиц с хлебом, картофелем.



Жиры и углеводы

Жиры и углеводы являются основными источниками энергии, которая необходима вашему ребенку для обеспечения дыхания, движения и всех процессов жизнедеятельности. При заболевании потребность в энергии возрастает в разы, т.к. помимо затрат на рост и развитие детского организма, необходимо тратить силы на восстановление тканей и органов, поврежденных в результате облучения или воздействия препаратов. Кроме того, эти питательные вещества, наряду с белками, исполняют роль пластического материала, входя в состав всех клеток и тканей организма.

Жировая часть рациона складывается из собственно жировых продуктов (сливочное и растительное масло, животный и рыбий жир) и «скрытого» жира, содержащегося в мясных и молочных продуктах, в жирной рыбе. Легче усваивается молочный жир, например, сливочное масло, обладающее высокими вкусовыми качествами и богатое витаминами А и Д. Растительные жиры — источник витамина Е и полиненасыщенных жирных кислот, играющих важную роль в поддержании целостности и функционировании клеточных мембран. В здоровом питании должна быть комбинация животных и растительных жиров.

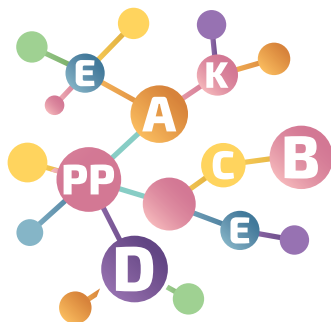
Углеводы делятся на простые (легкоусвояемые) и сложные (полисахариды). Простые (сахара) содержатся во фруктах, меде, варенье, зрелых овощах, а также добавляются в пищу в виде столового сахара. Они быстро покрывают энергетические траты, но при избыточном поступлении превращаются в жиры. Полисахариды — гликоген, крахмал — усваиваются значительно медленнее и в течение продолжительного времени насыщают ткани необходимыми углеводами и энергией. Часть освобождающейся при этом глюкозы создает резервный запас энергии, который постепенно тратится на работу мышц, органов и систем.

Крахмал содержится в зерне и продуктах его переработки, картофеле и зрелых овощах. Другая группа полисахаридов, так называемые пищевые волокна, не усваивается в организме, но нормальное пищеварение без них практически невозможно. Они стимулируют двигательную функцию кишечника, желчеотделение, нормализуют кишечную микрофлору, формируют каловые массы, создают чувство насыщения, способствуют выведению из организма холестерина. Источник пищевых волокон — продукты из зерна, бобовые, овощи и фрукты.

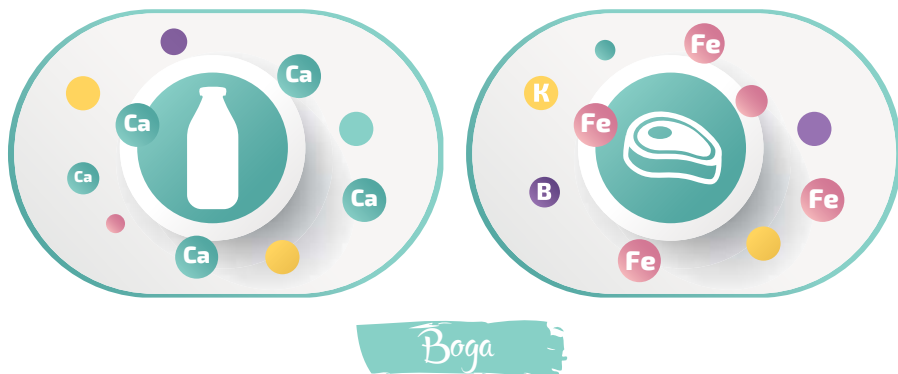
Витамины и минералы

Для гармоничного развития вашего ребенка в его рационе должны быть в достаточном количестве витамины и минералы. Не являясь источниками энергии, они участвуют в ее усвоении, в регуляции жизнеобеспечивающих функций и процессах роста и развития организма. Витамины и минералы содержатся во фруктах, овощах, изделиях из зерна (хлебе, макаронах, крупах), в мясе, молоке и молочных продуктах. Каждый продукт содержит определенный набор витаминов и минералов. Если ваш ребенок получает полноценное питание, ему не требуется дополнительное назначение витаминов и минералов. При необходимости могут быть дополнительно назначены препараты, содержащие витамины, микроэлементы, или сбалансированные питательные смеси.

Среди минеральных веществ, жизненно необходимых для растущего организма, особое значение принадлежит кальцию. Он необходим для формирования скелета, работы мышц, в процессе свертывания крови. Основными источниками кальция являются, прежде всего, молоко и молочные продукты (сыр, творог, кефир, йогурт), бобовые, петрушка, укроп.



Дефицит железа приводит к нарушению образования клеток крови, развитию анемии и трофическим расстройствам в различных органах. Лучше всего усваивается железо из мяса. Кроме того, включение мяса в блюда на растительной основе почти вдвое увеличивает усвоение железа из этих продуктов.

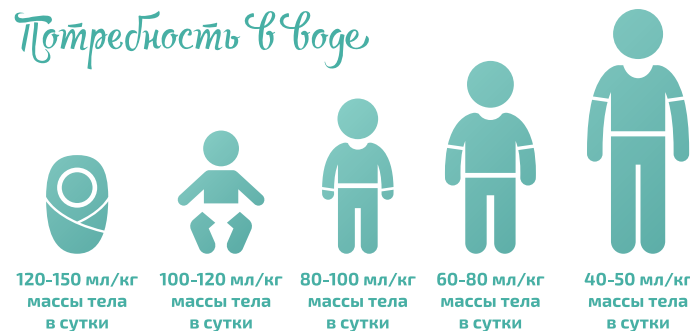


Вода — важнейшая часть пищевого рациона, она входит в состав клеток и тканей (тело человека до 70% состоит из воды), служит наилучшим растворителем для многих биологически важных веществ в организме. В ходе лечения химиотерапией и облучением организму необходимо выводить множество разрушенных клеток. Поэтому давайте своему ребенку как можно больше жидкости. Необходимое количество определяется в зависимости от терапии и лекарств, которые получает ребенок. Обсудите этот вопрос с вашим врачом или диетологом. Если же у пациента на фоне болезни или лечения развивается рвота или диарея, то должно быть скорректировано потребление воды для профилактики обезвоживания. Вода поступает в организм в составе пищи, в виде напитков. Овощи и фрукты содержат до 90% воды, молоко — 85%, сыр — 30–40%, даже сливочное масло включает в свой состав 10% воды.

Потребность в воде зависит от возраста ребенка и его общего состояния. Для здоровых детей грудного возраста потребность составляет

120–150 мл/кг массы тела в сутки, для детей раннего возраста 100–120 мл/кг, дошкольного возраста — 80–100 мл/кг, младших школьников — 60–80 мл/кг. У детей старшего школьного возраста она приближается к показателям взрослого человека — 40–50 мл/кг. Во время болезни потребность в воде увеличивается, что связано с усилением обменных процессов, явлениями интоксикации. Дефицит жидкости лучше восполнять специальными растворами (назначаются врачом), а также отваром шиповника, различными соками, чаем.

Потребность в воде



Сколько пищи нужно вашему ребенку?

При расчете количества пищи, необходимого вашему ребенку, нужно ориентироваться на возрастные объемы блюд, с 10 лет необходимо учитывать, что потребности у юношей выше, чем у девушек. Хотя все это условно и все дети едят по-разному. То количество пищи, которое более чем достаточно для одного ребенка, может быть слишком малым для другого. Более того, у одного и того же ребенка аппетит не может все время быть одинаковым. Следовательно, величины, приведенные ниже, отображают средние значения. Они показывают, в чем дети нуждаются каждый день при нормальных условиях. Дети, которые больны и/или проходят курс тяжелого лечения, как правило, нуждаются в большем количестве питательных веществ. Для них состав питания необходимо соответственно корректировать.

Особенности питания детей раннего, дошкольного и школьного возраста (от 1 до 17 лет) связаны с быстротекущими процессами биологического созревания различных органов и систем организма. Постепенно дети переходят на пищу, близкую к пище взрослых. Это выражается в расширении набора продуктов и изменении способов их приготовления.

Рекомендуемые объемы порций для детей старше года

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮД, МЛ	ВОЗРАСТ, ГОДЫ			
	1-5	5-10	10-17 юноши	10-17 девушки
ЗАВТРАК				
Каша, овощное блюдо	150-200	200-250	300-350	200
Яичное, творожное, мясное, рыбное блюдо	50-70	70-100	130-150	170
Чай, кофе, молоко	100-180	200	200-250	200
ОБЕД				
Салат, закуска	20-50	60-80	100-120	150
Первое блюдо	100-180	200-300	350-400	200
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	50-70	70-100	130-150	80
Гарнир	100-140	140-150	200	150
Третье блюдо (напиток)	100-150	150-200	250	150
ПОЛДНИК				
Кефир, молоко	150-200	200	250	200
Булочка, выпечка / печенье, вафли	/15-40/25	40/30	100/50	50/35
Свежие фрукты	100-150	150-200	300-350	200
УЖИН				
Овощное блюдо, каша	150-200	200-250	300-350	200
Омлет, творожное, мясное, рыбное блюдо	50-70	70-100	130-150	170
Чай	150	200	200	200
НА НОЧЬ				
Кефир	100-200	200	250	200
ХЛЕБ НА ВЕСЬ ДЕНЬ:				
Пшеничный	40-100	100-160	200-250	110
Ржаной	15-50	60-70	100-150	60

«Питание здорового и больного ребенка: учебное пособие» Р.Р. Кильдиярова

Суточный набор продуктов для здоровых детей разных возрастов

ПРОДУКТЫ, Г	ВОЗРАСТ, ГОДЫ					
	1-3	4-6	7-10	11-13	14-17	
					юноши	девушки
Молоко, кисломолочные продукты	600	500	500	500	600	500
Творог	50	50	40	45	60	60
Сметана	5	15	10	10	20	15
Сыр	3	5	10	10	20	15
Мясо, птица	85	100	140	170	220	200
Рыба	25	50	40	50	70	60
Яйца, шт.	1/2	1/2	1	1	1	1
Хлеб ржаной	30	60	70	100	150	100
Хлеб пшеничный	60	110	150	200	250	200
Мука пшеничная	16	25	25	30	35	30
Макаронные изделия крупы, бобовые	30	45	45	50	60	50
Крахмал (для приготовления блюд)	1,5	2	2	2	2	2
Сахар	50	55	60	65	80	65
Кондитерские изделия	7	10	10	15	20	15
Масло сливочное	17	25	25	30	40	30
Масло растительное	6	9	10	15	20	15
Картофель	150	200	220	250	300	250
Овощи	200	250	275	300	350	320
Фрукты свежие	130	150	150-300	150-300	150-300	150-300
Сухофрукты	10	15	15	20	25	20
Чай	0,1	0,2	0,2	0,2	0,2	0,2
Соль	1,5	3-4	6-7	7-8	8-9	9-10

«Питание здорового и больного ребенка: учебное пособие» Р.Р. Кильдиярова

Питание и профилактика инфекций при проведении полихимиотерапии

Основным фактором, требующим коррекции и ограничений в рационе ребенка, является аплазия кроветворения. Аплазия (гипоплазия) — значительное снижение количества клеток крови, ответственных за защиту от инфекций. Важно понимать, что в условиях аплазии, которая является осложнением химиотерапии, организм ребенка практически беззащитен перед различными микроорганизмами – бактериями, вирусами, грибами, которые способны вызвать серьезные инфекции и значительно осложнить лечение ребенка. Значит, одно из условий максимально безопасного прохождения периода химиотерапии — ограничить ребенка от микроорганизмов (особенно от грибов, которые в условиях аплазии вызывают длительные тяжелые осложнения, которые трудно излечимы.

Понятно, что полностью изолировать ребенка от инфекции практически невозможно – для этого нужно создать в отделении абсолютно стерильные условия. Тем не менее, необходимость защитить ребенка, который находится в аплазии кроветворения, от микроорганизмов необходимо.

Главные ворота для инфекции: легкие и желудочно-кишечный тракт. Почему? Потому что они имеют самую большую поверхность и непосредственно контактируют с окружающей средой (легкие — через вдыхаемый воздух, кишечник – через пищу и напитки). Важно понимать, что повреждения слизистой кишечника (так называемые мукозиты – см. следующую главу) усиливают проницаемость кишечника для микроорганизмов, которые беспрепятственно попадают в кровь и разносятся по всему организму.

Поэтому при лечении ребенка химиопрепаратами, а также иммуносупрессивными препаратами важна организация питания ребенка, которая бы максимально ограничивала попадание микроорганизмов в кишечник.

Для этого создана так называемая низкомикробная диета (англ. Low-bacterial diet). Если говорить точнее, диеты, так как этих диет множество. Тем не менее, все они имеют единые принципы и отличаются в деталях. Остановимся на принципах создания диеты, которая ограничивает доступ микробов в организм ребенка, и тем самым значительно уменьшается возможность развития инфекции.

Правила приобретения и хранения продуктов и блюд для питания детей в аплазии

- 1 Покупайте продукты в магазинах, где обеспечены необходимые условия хранения. Не покупайте продукты на продуктовых рынках, в палатках, маленьких магазинах и т.п.
- 2 Обращайте внимание на дату изготовления и срок реализации продукта, на его внешний вид и упаковку. Не используйте продукты с нарушенной упаковкой и истекшим сроком годности!
- 3 Для приготовления используйте продукты без повреждений, признаков порчи, плесени и гнили! Не используйте яйцо с поврежденной скорлупой!
- 4 Продукты питания держите в закрытых контейнерах.
- 5 Перед употреблением и приготовлением продукты тщательно мойте!
- 6 Яйца мойте в теплом мыльном растворе сразу после приобретения в магазине, до закладки их в холодильник.
- 7 Храните продукты при безопасной температуре (ниже +5 °С).
- 8 Не размораживайте замороженные продукты при комнатной температуре, а только на нижней полке холодильника!
- 9 Отделяйте сырые продукты от готовых! Исключите возможность контакта сырых и готовых к употреблению продуктов
 - ... для работы с сырыми продуктами используйте отдельное оборудование (ножи и разделочные доски)
 - ... посуду, используемую под сырые продукты, мойте отдельно
 - ... в холодильнике храните сырое мясо, птицу, морепродукты и др. на отдельной полке, расположенной ниже готовых к употреблению или прошедших тепловую обработку продуктов.
- 10 Не покупайте овощи и фрукты в больших количествах – максимально на 2–3 дня.

Желательным и, пожалуй, самым лучшим вариантом является употребление продуктов промышленного производства для детского питания (инстантные и уже готовые к употреблению каши, фруктовые и овощные пюре, соки, морсы, специализированные творожки, мясные консервы и т.д.).

Продукты, разработанные для питания самых маленьких, имеют целый ряд преимуществ. Во-первых, все эти продукты (особенно в баночках) стерильны, что полностью отвечает требованиям низкомикробности. Во-вторых, эти продукты рассчитаны на еще не полностью окрепший желудочно-кишечный тракт ребенка, а значит, прекрасно подойдут ребенку, у которого от химиотерапии страдает в первую очередь кишечник и снижается его способность переваривать пищу (см. главу ниже). В-третьих, способ приготовления этих продуктов позволяет сохранить в них полезные витамины и микроэлементы, в некоторые продукты для детского питания витамины добавляются дополнительно (не секрет, что при длительной тепловой обработке витаминов в пище почти не остается). В-четвертых, это экономит ваше время.

Правила покупки продуктов промышленного производства:

- 1 Продукты должны иметь герметичную упаковку с пометкой «стерилизовано», при открывании такой упаковки слышен характерный щелчок.
- 2 Хороший вариант — продукты в вакуумной упаковке.
- 3 Необходимо обратить внимание на срок годности, указанный изготовителем на упаковке. Запрещается приобретать и употреблять продукты с истекшим сроком годности.

Правила доставки ребенку продуктов промышленного приготовления

- 1 Перед выдачей ребенку (при передаче в палату/бокс) упаковка должна быть обработана дезинфицирующим раствором.
- 2 Питание открывается только в боксе/палате пациента непосредственно перед приемом в пищу.
- 3 После того как упаковка была открыта в боксе/палате, пища (напиток) не должна храниться более 1 часа.

К бутилированной воде предъявляются те же требования, что и к другим продуктам промышленного производства. Вода должна храниться открытой не более 1 часа, поэтому лучше покупать бутылки маленького объема.

Приготовление, обработка и транспортировка пищи в отделении

Если вы готовите ребенку сами, необходимо знать основное правило: пища должна быть хорошо термически обработана, т.е. пройти длительный нагрев при температуре выше 100 градусов Цельсия, что позволит уничтожить максимальное число микроорганизмов.

Готовить для ребенка в палатке рекомендуется в закрытых емкостях, так, чтобы после приготовления (термической обработки продукта) пища была открыта только у постели ребенка. Закрытая емкость дает еще одно преимущество – позволяет увеличить температуру прогрева внутри продукта.

Длительность приготовления пищи зависит от объема блюда и способа его приготовления. Простым правилом для определения времени приготовления может быть следующее: время, требуемое для полного приготовления блюда, плюс 10-15 минут.

Например, вам необходимо приготовить мясо с овощами в мультиварке. Время его обычного приготовления приблизительно 1 час. Соответственно, готовить ребенку мясо вы будете 1 час 10 минут. Конечно же, нет никакой необходимости варить яйцо 40 минут и более – достаточно 15–20 минут.

Важно помнить: любая пища должна готовиться на один прием. Ни в коем случае не готовьте ребенку впрок, чтобы потом разогревать. Повторный разогрев пищи недопустим!!!

Готовить и разогревать пищу в микроволновке строго запрещено! Это не позволяет уничтожить все микроорганизмы.

Мойте руки!

- ... перед началом и часто в процессе приготовления продуктов питания
- ... после работы с сырым мясом или птицей
- ... перед кормлением ребенка
- ... после посещения туалета
- ... после смены памперсов у детей
- ... после уборки и контакта с мусором
- ... после курения

Список разрешенных продуктов, которые можно готовить и давать ребенку в отделении

Фрукты и ягоды	<ul style="list-style-type: none"> • Запеченные яблоко, груша, банан • Консервированные персики, абрикосы промышленного изготовления • Фруктовые пюре промышленного производства для детского питания • Бананы свежие очищенные • Свежие фрукты с гладкой поверхностью и тонкой неповрежденной кожурой, которые можно хорошо промыть, бланшировать* и очистить (яблоко, груша, нектарин). <p><i>* Бланшировать – опустить в кипяток на 1–2 минуты</i></p>
Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Только термически обработанные • Капуста брюссельская, брокколи, цветная • Морковь • Помидоры без кожуры (снимается перед приготовлением) • Картофель • Кабачки • Баклажаны • Перец сладкий • Тыква • Овощные пюре промышленного производства для детского питания
Молочные продукты (если не показана безлактозная диета)	<ul style="list-style-type: none"> • Молоко коровье, козье стерилизованное (промышленного производства) в небольших (не более 0,25л) упаковках • Сливки стерилизованные (10% — 20% жирности) • Творог (только термически обработанный, в блюдах: сырники, запеканка) • Сметана (только термически обработанная, в блюдах) • Йогурт, термически обработанный в промышленных условиях (термизированный), со сроком хранения более 45 дней. Маркируется как йогуртный продукт, йогуртный напиток (такие продукты имеют название: «Йогуртер», «Фругурт», «Эрмигурт» и др.) • Сыр плавленый без специй и наполнителей, порционный в индивидуальной упаковке • Пресные адаптированные молочные смеси для детского питания, не содержащие бифидо- и лактобактерии • Специализированные лечебные молочные смеси (по назначению врача)

Зерновые продукты (каши)	Все каши, кроме перловой и пшенной (плохо перевариваются)
Макаронные изделия	Макароны из твердых сортов пшеницы (написано на упаковке)
Хлеб и хлебобулочные изделия	Только из пищеблока, запакованный в индивидуальные упаковки <ul style="list-style-type: none"> • хлеб, термически обработанный • хлеб, испеченный самостоятельно
Мясо и мясопродукты	<ul style="list-style-type: none"> • Мясные консервы промышленного производства для детского питания • Кролик, индейка, курица, баранина, говядина, свинина (без кожи и видимого жира, сухожилий)
Колбасные изделия	Только «вареная» колбаса и сосиски после термической обработки
Рыба	Рыба (филе)
Яйцо	Сваренное вкрутую Омлет
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Бутилированная негазированная вода промышленного изготовления в небольших (не более 0,5л) бутылках • Соки осветленные, промышленного производства, пастеризованные для детского питания, в небольших (не более 0,25 л) упаковках • Напитки, приготовленные на центральном пищеблоке
Сладости и кондитерские изделия	<ul style="list-style-type: none"> • Джем стерилизованный в маленьких упаковках • Печенье в небольших индивидуальных упаковках (предпочтительнее детское) • Выпечка (шарлотка, слойки) — готовить в духовке • шоколад в индивидуальной упаковке

Список запрещенных продуктов в отделении

Овощи	<ul style="list-style-type: none"> • Все овощи в сыром виде • Маринованные овощи • Лук зеленый-перо • Пряная зелень (укроп, петрушка, базилик и т.п.) • Овощная зелень (салат, щавель, шпинат) • Капуста квашеная
Фрукты и ягоды	<ul style="list-style-type: none"> • Сырые фрукты и ягоды — все • Даже термически обработанные: цитрусовые, гранат, ананас, арбуз, дыня, земляника, малина, ежевика, морозика, клубника, смородина, черноплодная рябина, виноград • Сухофрукты без термической обработки
Зерновые продукты, каши	<ul style="list-style-type: none"> • Каши из перловой и пшенной круп (трудно усваиваются) • Каши быстрого приготовления (инстантные), без маркировки «для детского питания» • Все, разогреты повторно

Макаронные изделия	<ul style="list-style-type: none"> • Макаронные изделия быстрого приготовления («Доширак», «Ролтон» и т.п.) • Из мягких сортов пшеницы • Разогреты повторно
Хлеб и хлебобулочные изделия	<ul style="list-style-type: none"> • Сухарики • «Соломка» • Соленые палочки • Сушки • Любой хлеб из магазина, без предварительно термической обработки
Десерты, кондитерские изделия и другие сладости	<ul style="list-style-type: none"> • Мороженое • Халва • Карамель • Леденцы • Драже • Восточные сладости • Пирожные • Мед
Напитки	<ul style="list-style-type: none"> • Вода из непроверенных источников • Газированные напитки (включая пепси-колу и кока-колу) • Чай пакетированный • Травяной и ароматизированный чай • Свежевыжатые, не пастеризованные соки • Квас • Напитки, хранившиеся открытыми более 1 часа
Молочные продукты	<ul style="list-style-type: none"> • Кисломолочные продукты (творог, кефир, простокваша, ряженка, варенец, ацидофилин, пахта и т.п.) • Йогурт со сроком годности менее 45 дней (не термизированный) • Сметана, термически не обработанная • Творог, термически не обработанный • Творожные изделия (сырки творожные сладкие, сырки глазированные, творожная масса) • Сыры натуральные • Сыры с плесенью • Молоко нестерилизованное, сырое • Сливки нестерилизованные; взбитые • Кисломолочные адаптированные молочные смеси для детского питания • Пресные адаптированные молочные смеси для детского питания с добавлением бифидо- и лактобактерий • Все молочные продукты с добавлением бифидо- и лактобактерий

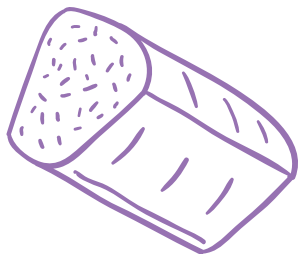
Мясо, птица, мясопродукты	<ul style="list-style-type: none"> • Плохо проваренное мясо • Фарш промышленного производства • Мясные деликатесы холодного и горячего копчения • Пельмени, манты промышленного производства • Мясные салаты • Гусь, утка • Колбасные изделия • Копченые колбасы • Сардельки
Рыба, рыбопродукты и морепродукты	<ul style="list-style-type: none"> • Рыба сушеная, вяленая • Рыба холодного и горячего копчения • Рыба в маринадной заливке • Суши • Рыбные салаты • Рыбный фарш промышленного производства • Крабовые палочки • Моллюски • Икра
Яйцо	<ul style="list-style-type: none"> • Сырое • Сваренное всмятку • Сваренное «в мешочек» • Приготовленное в виде яичницы «глазуньи»
Разное	<ul style="list-style-type: none"> • Пряности: черный, красный перец, кориандр, корица, лавровый лист и т.п. • Соусы: майонез, кетчуп, горчица, хрен и т.п. • Чипсы • Орехи • Семечки • Бульонные кубики • «Быстрая еда»: хот-дог, гамбургер, пицца, беляши, чебуреки, шаурма и т.п. • Продукты и блюда из ресторанов «Макдоналдс», «Ростикс» и т.п. • Корейская кухня • Полуфабрикаты любые • Маргарин
Блюда	<ul style="list-style-type: none"> • Жареные • Повторно разогреты

Некоторые мифы о низкомикробном питании

Иногда можно услышать, что ребенку нельзя давать чай и какао ни в каком виде. Конечно же можно, но только когда они приготовлены по правилам низкомикробности. Т.е. должны длительно вариться (кипеть 7–10 минут). Например, вам надо приготовить чай с шиповником и ромашкой (прекрасный напиток для воспаленного кишечника). Для этого листовой чай **(ни в коем случае не в пакетиках!)** вместе с ромашкой заливаются крутым кипятком (как обычно вы завариваете чай), выжидаете 5 минут. Затем, процеживая (если необходимо), заливаете все в емкость для варки, добавляете туда еще сироп шиповника. Ставите емкость в мультиварку, варите в кипятке 7 минут. Напиток готов!



Следующий миф связан с хлебом. Звучит он примерно так: хлеб обязательно должен быть бездрожжевой и продаваться в закрытой упаковке. Перед употреблением хлеб должен быть прогрет в микроволновке. Развенчать этот миф довольно просто. Во-первых, вы видели, как готовится хлеб на хлебозаводе? Скорее всего, нет. Ведь после выпечки он какое-то время держится без всякой упаковки (иногда весьма длительной), а потом упаковывается в «стерильную» красивую упаковку. Этого времени вполне достаточно, чтобы быть зараженным микроорганизмами. Вывод: никакая упаковка хлеба, как бы «стерильно» она ни выглядела, не говорит о том, что его можно есть ребенку с аплазией.



Далее, дрожжи – это грибки, которые, как вы знаете, широко используют в хлебопечении. При температуре более 50 градусов они перестают быть патогенными (практически полностью утрачивают свою активность), при температуре 70 градусов – дрожжи полностью гибнут. Температура в печах около 200 градусов!!! Вывод: для питания ребенка в аплазии совсем не обязательно есть бездрожжевой хлеб, все дрожжи полностью погибают при выпечке хлеба.

Третье: никогда ничего нельзя «прогреть» в микроволновке – этим нельзя убить бактерии и грибы.

Вывод: хлеб есть детям в аплазии можно, но он должен быть собственного приготовления, либо вы должны точно знать, что от момента выпечки и до приема в пищу хлеб был в упаковке. Также возможна тепловая обработка нарезанных кусков хлеба в мультиварке и духовке. Бездрожжевой хлеб, продаваемый в магазинах, контаминирован!!! Употреблять его в пищу без дополнительной термической обработки нельзя!

Следующий миф: нельзя употреблять в пищу сухофрукты (курага, изюм и т.д.). Конечно, их можно есть, если они перед употреблением пройдут тепловую обработку. Изюм, например, должен пробыть в кипящей воде 7–10 минут. После этого его вполне можно давать ребенку. Также вы можете добавлять сухофрукты в готовящиеся каши. Можно использовать сухофрукты при выпечке хлеба.

Еще один миф связан с творогом и кефиром. Звучит так: надо полностью исключить из употребления данные продукты. Это утверждение правильно лишь наполовину. В сыром виде все кисломолочные продукты должны быть запрещены, потому что содержат живые микроорганизмы (даже «хорошие» микробы в кефире способны вызвать тяжелые осложнения у ребенка в аплазии). Но если кисломолочные продукты пройдут тепловую обработку, то есть их можно и даже нужно. Примеры таких продуктов, очень полезных ребенку: творожная запеканка, ленивые вареники, хлебобулочные изделия, испеченные самостоятельно из теста на кефире (оладьи на кефире, приготовленные в мультиварке), пирог из слоеного теста с творогом и изюмом.



Питание при нарушении деятельности желудочно-кишечного тракта

Химиотерапевтическое лечение нередко сопровождается изменением восприятия вкуса, возникновением у ребенка тошноты и рвоты, развитием диареи. Выраженность побочных эффектов определяется типом и дозой лекарственного препарата, длительностью курса лечения, индивидуальной переносимостью.

Изменение вкусовых предпочтений

Изменение вкусовых предпочтений может выражаться в том, что ребенку перестают нравиться ранее любимые продукты и блюда, появляется отвращение к некоторым вкусам и запахам пищи. Ребенок может иначе, чем раньше, воспринимать вкусы знакомых блюд. Могут возникать необычные вкусовые пристрастия – к сладким, соленым, кислым вкусам или к острой пище.

Справиться с нарушением вкусовых ощущений или уменьшить данные проявления у ребенка во время проведения полихимиотерапии вам помогут следующие рекомендации.

- 1 Старайтесь не использовать металлическую и пластиковую посуду.
- 2 Если какие-то блюда имеют необычный или неприятный для ребенка вкус или запах, старайтесь выбрать альтернативный вариант данного блюда.
- 3 При возникновении отвращения к мясной пище заменяйте ее продуктами, содержащими высокое количество белка – молочные продукты, сыр, птица, рыба.
- 4 Предлагайте ребенку полоскать полость рта перед едой.
- 5 Для придания пище желаемого запаха и вкуса возможно использование небольшого количества приправ, соусов, если нет противопоказаний (перед их применением необходимо посоветоваться с лечащим врачом).

Что делать при тошноте и рвоте?

При наличии тошноты и рвоты назначаются противорвотные препараты (антиэметики). Однако даже при проведении адекватной антиэметической

терапии в ряде случаев не удастся полностью купировать данные проявления. Это приводит к уменьшению количества потребляемой пищи, зачастую — отказу от еды. Если у вашего ребенка на фоне проведения полихимиотерапии отмечаются тошнота и рвота, необходимо соблюдать следующие правила при приеме пищи.

- 1 Дробное питание – прием пищи часто (не менее 4–5 раз в день) и малыми порциями.
- 2 Старайтесь не совмещать еду с питьем напитков, это поможет избежать у ребенка чувства быстрого насыщения и «переполнения» желудка.
- 3 При затруднении приема твердой пищи (особенно при возникновении мукозита) предлагайте ребенку блюда гомогенной консистенции (пюреобразные), что облегчает жевание и глотание и поможет снизить рвотный рефлекс.
- 4 При выборе блюд старайтесь избегать резких запахов, не смешивайте на одной тарелке горячие и холодные блюда. Принимайте пищу вне помещения, где она готовилась.
- 5 Не предлагайте ребенку слишком горячие блюда, чтобы уменьшить запах еды.
- 6 Когда ребенок закончил прием пищи, следует убрать поднос с едой.

Проблемы с аппетитом

Вышеперечисленные нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, специфические расстройства обменных процессов (метаболизма), обусловленные как наличием онкологического заболевания, так и влиянием проводимой противоопухолевой терапии, являются причинами выраженного снижения аппетита (вплоть до полного отказа от еды – анорексии).

При снижении аппетита у ребенка следует придерживаться следующих рекомендаций, которые помогут увеличить объем и повысить питательную и энергетическую ценность пищи.

- 1 Ребенок должен принимать пищу часто (не менее 4–5 раз в день) малыми порциями (дробное питание).
- 2 Старайтесь включать в рацион ребенка продукты с высоким содержанием белка и повышенной энергетической ценностью (мясо, птица, рыба,

молочные продукты, яйца). Это увеличит поступление питательных веществ в меньшем объеме питания.

- 3 Сокращайте количество жидкости во время приема пищи (не запивать пищу), предлагайте ребенку жидкость в перерывах между едой.
- 4 Используйте периоды наилучшего самочувствия ребенка, чтобы предложить ему поесть.
- 5 Уделяйте внимание сервировке стола, старайтесь, чтобы блюда выглядели привлекательными.

Почему нужно кормить наш кишечник

Обеспечение полноценного питания на фоне проведения противоопухолевой терапии важно не только для сохранения нормального нутритивного статуса ребенка, но и для поддержания состояния слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Необходимым условием для этого является поступление пищевых веществ в просвет кишки. Отсутствие поступления питательных веществ в желудочно-кишечный тракт приводит к атрофии его слизистой оболочки, возникновению эрозий, язв, спаек, нарушению проницаемости кишечного барьера (когда бактерии и их токсины через поврежденную стенку кишечника проникают в кровь, вызывая развитие инфекционных осложнений).

Регулярное поступление пищевых веществ в желудок и кишечник ребенка:

- 1 Позволяет предотвратить атрофию слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта.
- 2 Стимулирует нормальную моторно-эвакуаторную функцию желудка и кишечника (т.е. их нормальную перистальтику).
- 3 Помогает восстановить и поддержать активность ферментов и пищеварительных соков, что обеспечивает полноценное усвоение пищевых веществ.
- 4 Препятствует проникновению микробов и токсинов из просвета кишечника в кровь, что позволяет снизить частоту инфекционных осложнений в процессе лечения.
- 5 Улучшает кровоснабжение органов желудочно-кишечного тракта.

- 6 Снижает частоту возникновения эрозивно-язвенных поражений желудка и кишечника.
- 7 Повышает иммунные резервы организма ребенка.

Если ребенок совсем отказывается от пищи или, по разным причинам, не может употреблять пищу в достаточном объеме, выручают специальные питательные напитки (лечебные смеси для энтерального питания). Их можно пить маленькими глотками в течение дня (так называемый сипинг, от англ. sip – пить маленькими глотками, выпивать), использовать при приготовлении различных блюд, а при необходимости — вводить через зонд (специальная питательная трубка, вводимая через носовой ход в желудок или кишечник). Вид питательной смеси для вашего ребенка, ее количество (с учетом возраста, веса, а также индивидуальной потребности ребенка в белке и энергии) и способ введения определяет врач.

Достоинства современных лечебных питательных смесей для энтерального питания:

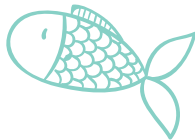
- 1 Содержат полный набор всех незаменимых (эссенциальных) питательных веществ в небольшом объеме
- 2 Хорошо сбалансированы по макро- и микроэлементному составу
- 3 Легко усваиваются
- 4 Являются щадящими для желудочно-кишечного тракта
- 5 Не содержат лактозу и глютен
- 6 Оказывают питательный эффект на уровне слизистой ЖКТ, сохраняя ее барьерную функцию
- 7 Удобны для дозирования и применения
- 8 Стерильны (жидкие формы)

Следует отметить, что данные рекомендации являются общими. Каждый ребенок, находящийся в отделении и получающий противоопухолевое лечение, требует индивидуального подхода. Тем не менее, соблюдение этих несложных рекомендаций в большинстве случаев помогает снизить влияние побочных эффектов полихимиотерапии на аппетит, общее самочувствие ребенка, способствуя тем самым предотвращению тяжелых нутритивных нарушений.

Салат из рыбы с овощами и соусом из перца и йогурта

Что нужно на 4 порции:

- 300 г филе белой рыбы (треска, окунь, сибас)
- 4 средние картофелины
- 2 средние морковки
- 1 большой красный сладкий перец
- 3 ст. л. йогурта
- соль



Что делать:

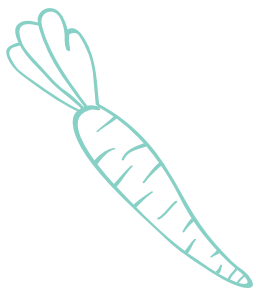
- 1 Сладкий перец положите в духовку, разогретую до 220 °С, и запекайте до темных подпалин, 15–20 мин. Положите перец в кастрюлю и накройте крышкой, оставьте на 10 мин.
- 2 Отварите или запекайте картофель и морковь, немного остудите и очистите. Нарежьте кружочками.
- 3 Рыбное филе отварите на пару или припустите в небольшом количестве воды, посолите. Разделите при помощи вилки на небольшие кусочки.
- 4 Снимите с перца кожуру, удалите семена и перегородки. Положите мякоть в блендер, добавьте йогурт и хорошо взбейте, посолите. Разложите на тарелки овощи и рыбу и полейте соусом из перца.



Салат из моркови с бананом и яблочно-йогуртовой заправкой

Что нужно на 4 порции:

- 3 средние морковки
- 2 банана
- 1 большое зеленое яблоко
- 2 ст. л. йогуртера
- 2–3 ст. л. яблочного сока
- 10 г сливочного масла
- сахар



Что делать:

- 1 Морковь очистите и нарежьте кружочками толщиной 3 мм. Положите в сотейник, добавьте сливочное масло, подлейте столько воды, чтобы морковь была едва покрыта. Поставьте на огонь и тушите до готовности под крышкой, 15–20 мин. Откиньте на дуршлаг.
- 2 Яблоко запеките в духовке или микроволновой печи до мягкости. Немного остудите, очистите, измельчите в блендере в пюре. Добавьте йогурт, яблочный сок и сахар по вкусу, перемешайте.
- 3 Нарежьте бананы кружочками, смешайте с морковью и полейте салат яблочной заправкой.



Салат из индейки с зеленой фасолью



Что нужно на 1 порцию:

150 г филе грудки индейки
125 г зеленой стручковой фасоли
соль
1 ч. л. растительного масла

Что делать:

- 1 Филе индейки промойте, обсушите. Нарезьте тонкими полосками.
- 2 Филе положите в глубокую сковороду, влейте 2 ст. л. воды, посолите и тушите на слабом огне 5-7 мин. Переложите шумовкой в миску.
- 3 Фасоль промойте, обсушите. Обломайте кончики, удалите жесткую «струнку» по краю. Слишком длинные стручки разломите пополам.
- 4 В ту же сковороду, где готовилось филе, положите фасоль и готовьте 4-5 мин. – фасоль не должна стать слишком мягкой.
- 5 Добавьте в сковороду тушеное филе, влейте растительное масло и прогрейте 1-2 мин. Подавайте салат теплым.

Салат из моркови и яблок



Что нужно на 1 порцию:

1 морковь
½ яблока
1 ч. л. растительного масла

Что делать:

- 1 Яблоко очистите, удалите сердцевину, морковь очистите. Нарезьте морковь и яблоко тонкой соломкой.
- 2 В миске смешайте яблоко и морковь. Прогрейте на водяной бане – поставьте миску в емкость большую по объему, наполненную горячей водой 85°C, на 3 мин.
- 3 Выложите салат на тарелку, заправьте растительным маслом.



Салат из риса с помидорами и яйцом



Что нужно на 2 порции:



1 помидор
1 ст. л. риса
1 яйцо

веточка петрушки
1 ст. л. растительного масла
соль

Что делать:

- 1 Рис отварите в подсоленной воде, промойте, откиньте на дуршлаг, дайте стечь жидкости.
- 2 Яйцо отварите вкрутую, охладите, очистите от скорлупы, мелко порубите.
- 3 Помидор опустите на 1–2 мин. в кипяток, снимите кожицу, нарежьте средними кубиками.
- 4 Петрушку промойте, листья петрушки мелко порубите.
- 5 Смешайте рис, яйцо, помидор, посолите и перемешайте.
- 6 Заправьте растительным маслом, посыпьте зеленью петрушки.

Салат из свежих овощей с яблоками



Что нужно на 4 порции:



1 морковь
1 огурец
1 помидор
½ яблока

лист салата
1 ст. л. растительного масла
соль

Что делать:

- 1 Яблоко очистите, удалите сердцевину, морковь и огурец очистите, салат промойте и обсушите. Морковь и яблоко нарежьте соломкой, огурец — средними кубиками, салат мелко нарвите руками.
- 2 Помидор опустите на 1–2 мин. в кипяток, снимите кожицу, нарежьте средними кубиками.
- 3 Морковь опустите в кипящую воду на 3–5 мин., отбросьте на дуршлаг, дайте стечь воде, остудите. Яблоки опустите в кипящую воду на 1–2 мин., отбросьте на дуршлаг, дайте стечь воде, остудите.
- 4 Смешайте морковь, яблоко, огурец, помидор, салат. Перед подачей посолите и заправьте растительным маслом.

Салат из свежих огурцов с тыквой



Что нужно на 2 порции:



1 огурец
30 г тыквы
1 яйцо
1 ст. л. сметаны

1 перо зеленого лука
зелень
соль

Что делать:

- 1 Яйцо отварите вкрутую, охладите, очистите от скорлупы, мелко порубите.
- 2 Тыкву и огурец очистите, нарежьте тонкой соломкой. Зеленый лук промойте, мелко нарежьте.
- 3 Смешайте тыкву, огурец, яйцо, посолите.
- 4 Заправьте сметаной, посыпьте зеленым луком.

Салат из свежих помидоров и огурцов



Что нужно на 1 порцию:

1 помидор
1 огурец
1 ч. л. растительного масла

1 перо зеленого лука
соль



Что делать:

- 1 Помидор опустите на 1–2 мин. в кипяток, снимите кожуру, огурец очистите.
- 2 Помидор и огурец разрежьте пополам, нарежьте тонкими полукружиями. Зеленый лук промойте, мелко порубите.
- 3 Смешайте помидор и огурец, посолите, перемешайте, заправьте растительным маслом. Посыпьте луком.

Салат летний



Что нужно на 2 порции:

100 г молодого картофеля
1 помидор
1 огурец

2 пера зеленого лука
2 ч. л. растительного масла
соль

Что делать:

- 1 Картофель очистите, отварите до готовности, остудите, нарежьте средними кубиками.
- 2 Помидор опустите на 1–2 мин. в кипяток, снимите кожицу, огурец очистите. Помидор и огурец нарежьте средними кубиками. Зеленый лук промойте, мелко порубите.
- 3 Смешайте картофель, помидор, огурец, посолите. Заправьте растительным маслом.



Свекольный салат



Что нужно на 2 порции:

300 г мякоти постной говядины
1 небольшая молодая свекла
1 огурец
1 луковица

2 веточки укропа
2 ч. л. растительного масла
соль
зелень



Что делать:

- 1 Говядину промойте, обсушите, чуть натрите солью. Готовьте на пару до мягкости, 30 мин. Прикройте фольгой, остудите. Нарежьте тонкими пластинками.
- 2 Свеклу вымойте, тщательно обсушите. Заверните в фольгу и запекайте в разогретой до 180 °С духовке до готовности, 40 мин.
- 3 Готовую свеклу обдайте холодной водой, остудите. Очистите от кожуры и нарежьте тонкой соломкой.
- 4 Лук очистите, нарежьте кольцами. Обжарьте на сильном огне в 1 ч. л. растительного масла, 3 мин. Остудите.
- 5 Огурец вымойте, очистите от кожуры, нарежьте соломкой.
- 6 Смешайте свеклу, огурец, лук и мелко нарезанные листья петрушки, посолите. Сверху положите говядину, полейте оставшимся маслом.

Салат фруктовый с сиропом



Что нужно на 4 порции:

1 апельсин
1 груша
1 яблоко



50 мл сиропа
банан

Что делать:

- 1 Апельсин очистите от кожуры и цедры. Грушу и яблоко очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину.
- 2 Апельсин, грушу и яблоко нарежьте средними кубиками.
- 3 Подготовленные фрукты и виноград выложите слоями в порционные формы, аккуратно перемешайте.
- 4 Залейте горячим сиропом, остудите.

Салат из курицы и овощей с пастой



Что нужно на 4 порции:

2 куриных бедра с кожей на кости
1 морковь
1 средний кабачок
½ маленького кочана брокколи

1 ст. л. сливочного масла
100 г любой пасты по вашему вкусу
соль
4 веточки укропа

Что делать:

- 1 Куриные бедра промойте, обсушите, посолите. Приготовьте на пару, 15–20 мин. У готовых бедер удалите кожу, срежьте мясо с кости, нарежьте небольшими кусочками.
- 2 Морковь и кабачок вымойте, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Брокколи вымойте, обсушите, удалите стебель, разберите на мелкие соцветия. Приготовьте овощи на пару, 7–10 мин.
- 3 Приготовьте пасту. В кастрюле вскипятите 1 л воды, посолите. Положите в бурно кипящую воду пасту и варите согласно инструкции на упаковке. Готовую пасту откиньте на дуршлаг.
- 4 Смешайте курицу, овощи и пасту, сбрызните растопленным сливочным маслом, посыпьте измельченным укропом. Подавайте салат теплым.

Крем-суп из запеченных овощей с индейкой

Что нужно на 3-4 порции:



Для гуши:

400 г мякоти тыквы
1 средняя луковица
1 средняя морковь
2 ст. л. оливкового масла
соль

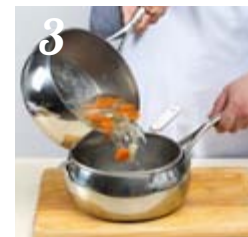
Для бульона:

250 г филе грудки индейки
1 маленькая луковица
1 маленькая морковь
половина черешка сельдерея



Что делать:

- 1 Разогрейте духовку до 190 °С. Нарезьте тыкву крупными кубиками. Очистите лук и морковь, морковь нарежьте кружочками толщиной 1 см, луковицу разрежьте на 4 части. Положите овощи на противень, застеленный бумагой для выпечки, полейте оливковым маслом, немного посолите и перемешайте. Поставьте противень в духовку и запекайте овощи до мягкости, 20–25 мин.
- 2 Подготовьте овощи для бульона: очистите лук и морковь. Нарезьте все овощи тонкими ломтиками. Положите овощи в сотейник, добавьте индейку и залейте 500 мл питьевой воды.
- 3 Поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пену и уменьшите огонь. Варите 20 мин., до готовности мяса.
- 4 Достаньте вареную индейку из сотейника, бульон процедите. Овощи из бульона не понадобятся.
- 5 Запеченные овощи переложите в блендер и измельчите в пюре. Добавьте столько бульона, чтобы получился суп средней густоты. Перелейте суп в кастрюлю, если нужно, посолите. Поставьте на средний огонь и доведите до кипения. Добавьте нарезанное филе индейки и снимите с огня.



Минестроне

Что нужно на 3-4 порции:

Для гуши:

- 1 маленькая луковица
- 1 средняя морковь
- 1 черешок сельдерея
- ½ стакана зеленого горошка
- 1 средний помидор
- горсть мелких макарон
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль

Для бульона:

- 250 г филе куриной грудки или филе грудки индейки
- 1 маленькая луковица
- 1 маленькая морковь
- половина черешка сельдерея

Что делать:

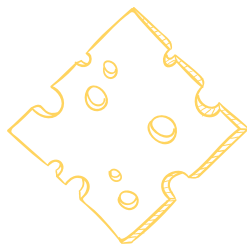
- 1** Подготовьте овощи для бульона: очистите лук и морковь. Нарежьте все овощи тонкими ломтиками. Положите овощи в сотейник, добавьте индейку или курицу и залейте 700 мл питьевой воды. Поставьте на огонь, доведите до кипения, снимите пену и уменьшите огонь. Варите 15–20 мин., до готовности мяса.
- 2** Очистите овощи для супа. Лук, сельдерей и морковь нарежьте небольшими кубиками.
- 3** Кожу на помидоре надрежьте крест-накрест, положите в миску и залейте кипятком, оставьте на 3 мин. Обдайте холодной водой и снимите кожу. Нарежьте помидор небольшими кубиками.
- 4** Разогрейте в кастрюле оливковое масло, добавьте лук, сельдерей, морковь и помидор. Накройте кастрюлю крышкой и тушите овощи, помешивая, на среднем огне, 7–10 мин. Достаньте вареное мясо из сотейника, бульон процедите. Овощи из бульона не понадобятся.
- 5** Влейте бульон в кастрюлю с овощами, доведите до кипения, посолите. Дайте супу покипеть на среднем огне 5 мин. Затем добавьте зеленый горошек и макароны и варите еще 5 мин. В конце приготовления добавьте нарезанное вареное мясо, снимите суп с огня и дайте постоять 3–5 мин.



Овощной суп с плавленым сыром

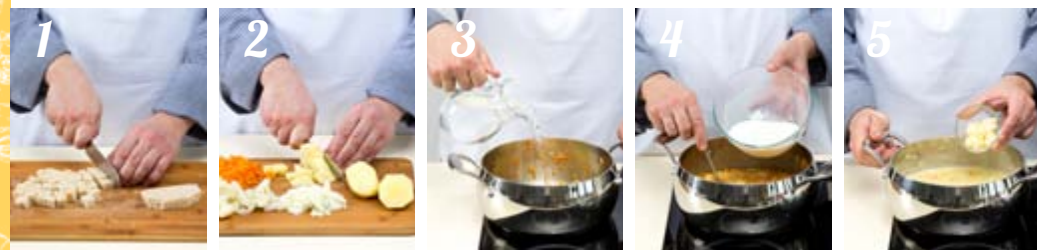
Что нужно на 3-4 порции:

- 250 г цветной капусты
- 3 средние картофелины
- 1 средняя луковица
- 1 средняя морковь
- 1 стакан молока
- 50 г плавленого сыра
- 1 ст. л. муки
- 1 ст. л. оливкового масла
- соль
- 4 кусочка белого хлеба



Что делать:

- 1 Разогрейте духовку до 180 °С. Хлеб нарежьте небольшими кубиками, положите на противень и запекайте в духовке до золотистого цвета, 5–7 мин.
- 2 Очистите овощи. Картофель нарежьте небольшими кубиками, морковь натрите на крупной терке, лук мелко нарежьте. Цветную капусту разберите на небольшие соцветия.
- 3 Разогрейте в кастрюле оливковое масло, добавьте лук и морковь. Накройте кастрюлю крышкой и тушите овощи, помешивая, на среднем огне, 7 мин.
- 4 Добавьте картофель и влейте 500 мл воды, доведите до кипения и добавьте цветную капусту, посолите. Варите 10 мин.
- 5 Смешайте муку с молоком и влейте в суп, хорошо размешайте. Варите еще 5 мин., не допуская кипения.
- 6 Нарежьте сыр небольшими кусочками и добавьте в суп, размешайте, пока сыр не растворится. Отлейте половину супа в блендер и измельчите в пюре. Верните в кастрюлю и перемешайте. Подавайте с сухариками.



Борщ на мясном бульоне

Что нужно на 3-4 порции:



2 свеклы
150 г капусты
3 картофелины
1 морковь
1 луковица
100 г мякоти помидор в собственном соку
1 ст. л. сливочного масла

1 ч. л. сахара
800 мл мясного бульона
соль
щепотка лимонной кислоты
4 веточки петрушки
4 веточки укропа
2 ч. л. сметаны жирностью 15%

Что делать:

- 1 Картофель, свеклу, лук, морковь очистите. Промойте овощи, петрушку и укроп.
- 2 Свеклу и морковь нарежьте тонкой соломкой, лук и картофель – средними кубиками, капусту нашинкуйте, листья петрушки и укропа мелко порубите.
- 3 Картофель отварите до готовности в кипящей воде, 5–7 мин. Отбросьте на дуршлаг, дайте стечь воде.
- 4 В сковороде с толстым дном разогрейте ½ ст. л. сливочного масла, положите свеклу, добавьте помидоры, лимонную кислоту, 2 ст. л. мясного бульона, закройте крышкой. Тушите 5–7 мин.
- 5 В другой сковороде разогрейте оставшееся сливочное масло, положите морковь и лук, добавьте 2 ст. л. мясного бульона, закройте крышкой и готовьте 7–10 мин.
- 6 В кастрюлю влейте мясной бульон, доведите до кипения. Положите нашинкованную капусту и вновь доведите до кипения. Добавьте картофель и варите 10–15 мин.
- 7 Добавьте тушеную свеклу, припущенные морковь и лук, варите до готовности овощей, 5–7 мин.
- 8 Посолите, добавьте сахар, проварите еще 3 мин. Добавьте укроп и петрушку, готовьте 3–5 мин. Готовый борщ при подаче заправьте прокипяченной сметаной.



Борщ с фасолью

Что нужно на 3-4 порции:

2 свеклы
250 г капусты
2 картофелины
100 г фасоли
1 морковь
1 луковица

1 ст. л. сливочного масла
1 ч. л. сахара
соль
щепотка лимонной кислоты
4 веточки петрушки
4 веточки укропа
2 ч. л. сметаны жирностью 15%



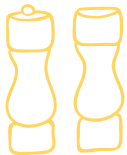
100 г мякоти помидор в собственном соку

Что делать:

- 1 Картофель, свеклу, лук, морковь очистите. Промойте зелень. Свеклу и морковь нарежьте тонкой соломкой, лук и картофель — средними кубиками, капусту нашинкуйте, листья петрушки и укропа мелко порубите.
- 2 Фасоль промойте, замочите в 1 литре холодной воды на 4 ч. Поставьте кастрюлю на огонь, доведите воду до кипения, затем варите на небольшом огне, периодически помешивая, до готовности фасоли. Отбросьте на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. полстакана воды из-под фасоли оставьте.
- 3 В кастрюлю налейте 1,5 л воды, доведите до кипения. В кипящую воду положите картофель и варите 5–7 мин. Добавьте капусту и варите еще 10–15 мин.
- 4 В сковороде разогрейте ½ ст. л. сливочного масла, положите свеклу, добавьте помидоры и лимонную кислоту, закройте крышкой. Тушите 5–7 мин.
- 5 В другой сковороде разогрейте оставшееся сливочное масло, положите морковь и лук, добавьте ½ стакана воды из-под фасоли, закройте крышкой и готовьте 7–10 мин.
- 6 В слабо кипящий бульон с картофелем и капустой добавьте тушеную свеклу, припущенные морковь и лук, варите до готовности овощей, 5–7 мин.
- 7 Положите фасоль и готовьте еще 10 мин. Посолите, добавьте сахар, проварите еще 3 мин.
- 8 Добавьте укроп и петрушку, варите 3–5 мин. Готовый борщ при подаче заправьте прокипяченной сметаной.



Щи из свежей капусты с картофелем и зеленью



Что нужно на 3-4 порции:

250 г капусты
2 картофелины
1 морковь
1 луковица

1 ст. л. растительного масла
800 мл мясного бульона

100 г мякоти помидоров
в собственном соку
соль

4 веточки укропа
4 веточки петрушки
2 ч. л. сметаны жирностью 15%

Что делать:

1 Морковь, картофель, лук очистите, промойте в проточной воде. Картофель и капусту нарежьте средними кубиками, морковь — тонкой соломкой, лук измельчите. Петрушку и укроп промойте, листья мелко порубите.

2 В сковороде с толстым дном разогрейте масло, положите морковь и лук, добавьте 2 ст. л. овощного бульона, закройте крышкой и припусайте 7-10 мин.

3 В кастрюлю влейте мясной бульон, доведите до кипения. Добавьте капусту, вновь доведите до кипения. Положите картофель, припущенные морковь и лук и варите до готовности овощей, 10 мин.

4 Добавьте помидоры и зелень петрушки и укропа, готовьте 5-7 мин. Готовые щи при подаче заправьте прокипяченной сметаной.



Суп рыбный с пшеном

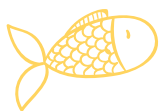


Что нужно на 3-4 порции:

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------|
| 1 банка лосося в собственном соку | 1 ч. л. сливочного масла |
| 4 картофелины | 2 ст. л. пшена |
| 1 морковь | соль |
| 1 луковица | 4 веточки укропа |

Что сделать:

- Овощи очистите и нарежьте мелкими кубиками. Укроп промойте и мелко порубите. Пшено переберите и промойте.
- В сковороде разогрейте сливочное масло, положите морковь и лук, добавьте 2 ст. л. воды, закройте крышкой и припускайте 10–15 мин.
- Лосось выложите в миску, разомните вилкой.
- В кастрюлю налейте 800 мл воды, доведите до кипения, положите пшено и картофель, варите 15 мин.
- Добавьте овощи, готовьте еще 10–15 мин. Положите консервы, зелень петрушки и укропа, посолите и варите 10–15 мин.



Суп гороховый



Что нужно на 3-4 порции:

- | | |
|---------------------------|------------------------|
| 4 картофелины | 700 мл мясного бульона |
| 1 морковь | 400 г гороха |
| 1 луковица | соль |
| 1 ст. л. сливочного масла | 4 веточки укропа |

Что сделать:

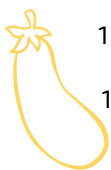
- Овощи очистите и нарежьте мелкими кубиками.
- В сковороде с толстым дном разогрейте сливочное масло, положите морковь и лук, добавьте 2 ст. л. воды, закройте крышкой и припускайте 10–15 мин.
- Горох промойте, залейте 1 л холодной воды на 5 ч. Затем варите в той же воде при закрытой крышке до размягчения.
- В кастрюлю влейте бульон, доведите до кипения, всыпьте горох, вновь доведите до кипения. Добавьте картофель, припущенные морковь с луком, варите до готовности овощей, 5–7 мин., посолите.
- Добавьте укроп и петрушку, варите 3–5 мин.



Суп рисовый с кабачками



Что нужно на 4 порции:



1 л овощного бульона
2 ст. л. риса
1 маленький кабачок
½ морковки
½ луковицы

1 ст. л. сливочного масла
соль
4 веточки петрушки
2 ч. л. сметаны жирностью 15%

Что делать:

- 1 Морковь, кабачок и лук очистите, нарежьте мелкими кубиками. Петрушку промойте, листья мелко порубите.
- 2 В сковороде с толстым дном разогрейте сливочное масло, положите морковь и лук, добавьте 2 ст. л. овощного бульона, закройте крышкой и припускайте 5–7 мин.
- 3 Рис промойте, залейте овощным бульоном, доведите до кипения и варите 20–30 мин.
- 4 Добавьте припущенные морковь и лук, кабачки, посолите и варите 10–15 мин.
- 5 При подаче заправьте прокипяченной сметаной, посыпьте зеленью петрушки.

Суп картофельный с рисом



Что нужно на 4 порции:



5 картофелин
1 ст. л. риса
1 морковка
1 луковица
2 ч. л. растительного масла

800 мл бульона из индейки
соль
4 веточки укропа
4 веточки петрушки

Что делать:

- 1 Картофель, морковь, лук очистите. Нарежьте овощи кубиками. Зелень промойте, листья мелко порубите. Рис промойте.
- 2 В сковороде с толстым дном разогрейте растительное масло, положите морковь и лук, добавьте 2 ст. л. бульона, закройте крышкой и припускайте 10–15 мин.
- 3 В кастрюлю влейте бульон из индейки, доведите до кипения. Добавьте промытый рис, картофель, припущенные морковь и лук и варите до готовности овощей, 10–15 мин.
- 4 Посолите, добавьте зелень, варите 3–5 мин.

Юшка картофельная с кабачками



Что нужно на 3-4 порции:

4 картофелины
 ½ кабачка (200 г)
 2 ст. л. мякоти помидора
 1 морковка

½ луковицы
 4 ч. л. сливочного масла
 соль
 4 веточки петрушки



Что делать:

- 1 Картофель, кабачок, морковь, лук очистите, промойте и нарежьте мелкими кубиками. Петрушку промойте и мелко порубите.
- 2 В сковороде потушите лук и морковь с добавлением 4 ст. л. воды и сливочного масла.
- 3 В кастрюлю налейте 800 мл воды, доведите до кипения. Добавьте картофель и варите 10 мин.
- 4 Положите кабачки, морковь и лук, помидоры, посолите и варите до готовности, 10 мин. Добавьте зелень, варите еще 3–5 мин.

Суп-пюре из курицы с рисом



Что нужно на 4 порции:

½ потрошенной тушки бройлерного
 цыпленка
 1200 мл воды

2 ст. л. риса
 1 ч. л. сливочного масла
 соль

Что делать:

- 1 Тушку цыпленка тщательно промойте под проточной водой, положите в кастрюлю, залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену. Убавьте огонь до слабого и варите до готовности мяса, 40–50 мин.
- 2 Откиньте отваренного цыпленка на дуршлаг. Бульон процедите, цыпленка очистите от кожи и костей, мякоть пропустите через мелкую решетку мясорубки 2–3 раза.
- 3 Рис промойте, отварите до готовности, отбросьте на дуршлаг, дайте стечь жидкости.
- 4 Готовый отваренный рис протрите с бульоном.
- 5 В кастрюлю влейте протертый с рисом бульон, посолите, добавьте мясо цыпленка и растопленное сливочное масло, доведите до кипения. Сразу же снимите с огня и немного остудите.

Гренки с маслом к супу

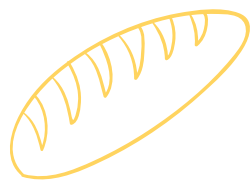


Что нужно на 1 порцию:

ломтик пшеничного хлеба (25 г)
1 ч. л. сливочного масла

Что делать:

- 1 С хлеба спелите корку, мякиш нарежьте крупными кубиками.
- 2 Выложите на противень, сбрызните растопленным сливочным маслом и поставьте в разогретую до 200°C духовку на 7–10 мин.
- 3 Готовые гренки остудите.



Котлеты с кабачками



Что нужно на 4 порции:

200 г бескостной говядины	2 ст. л. молока
150 г бескостной свинины	соль
1 маленький кабачок (300 г)	1 ст. л. растительного масла
1 тост пшеничного хлеба	

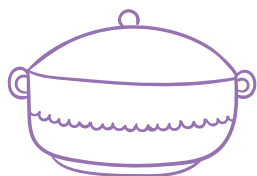
Что делать:

- 1 Кабачок вымойте, очистите, нарежьте крупными ломтиками. Хлеб замочите в воде.
- 2 Мясо промойте, пропустите через мясорубку. Пропустите еще раз с кабачками и хлебом, посолите, вымесите. Из полученного фарша сформируйте котлеты.
- 3 Котлеты выложите на противень, смазанный маслом, поставьте в разогретую до 180°C духовку и запекайте до образования корочки, 12–15 мин.

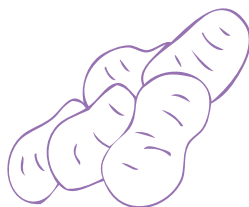


Курица тушеная с картофелем и сметаной

Что нужно на 3-4 порции:



300 г филе куриной грудки
450 г картофеля
150 г сметаны
1 средняя луковица
соль



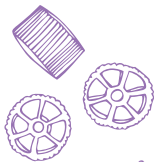
Что делать:

- 1 Очистите картофель и нарежьте крупными дольками. Лук очистите и нарежьте мелкими кубиками.
- 2 Куриное филе нарежьте крупными кубиками.
- 3 На дно большого стеклянного или керамического горшка с крышкой или порционных горшочков положите куриное филе и лук, перемешайте. Добавьте картофель и немного посолите. Положите в горшочки сметану
- 4 Достаньте горшочки из духовки и оставьте на 10 мин. Перед подачей перемешайте рагу.

и влейте в каждый горшочек по 2–3 ст. л. воды (в большой горшок нужно добавить около 150 мл). Накройте горшки крышкой и поставьте в духовку, разогретую до 200 °С. Запекайте 1 час.



Макаронны с цветной капустой в соусе Тешамель



Что нужно на 2-3 порции:

Для макарон

150 г ракушек из твердых сортов пшеницы
250 г цветной капусты
соль

Для бульона:

1 стакан молока
1 ст. л. муки
20 г сливочного масла
50 г плавяного сыра
соль



Что делать:

- 1 Разберите цветную капусту на небольшие соцветия.
- 2 Вскипятите 2 л воды в кастрюле, посолите. Добавьте ракушки и варите согласно инструкции на упаковке до готовности. За 5 мин. до окончания варки добавьте цветную капусту. Откиньте на дуршлаг.
- 3 Пока варятся паста и капуста, приготовьте соус. Растопите в сотейнике сливочное масло, добавьте муку и жарьте, помешивая, 2-3 мин. В несколько приемов влейте холодное моло-

- ко, постоянно помешивая, чтобы не образовывались комки. Доведите соус до кипения и варите на слабом огне 5 мин. Добавьте нарезанный на небольшие кусочки сыр и размешайте до полного растворения, посолите.
- 4 Добавьте капусту и пасту в соус, перемешайте и прогрейте на небольшом огне 2-3 мин.



Мусс из рыбы

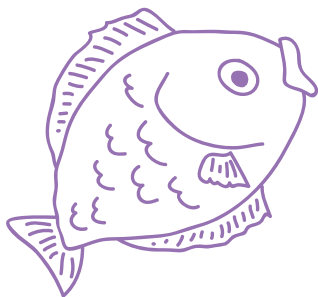
Что нужно на 4 порции:



400 г рыбного филе (окунь, треска, форель)
1 белок
125 мл сливок жирностью 20%
соль
сливочное масло для смазывания формочек

Что делать:

- 1 Обсушите рыбное филе бумажным полотенцем, нарежьте кусочками и размелите блендером в пюре в большой миске.
- 2 Добавьте белок в пюре и взбейте. Посолите. Влейте сливки и взбивайте все вместе еще 1 мин.
- 3 Разогрейте духовку до 180 °С. Смажьте небольшие керамические формочки маслом. Разложите пюре по формочкам и сильно постучите по поверхности стола – так масса уплотнится и во время выпекания не будут образовываться пустоты.
- 4 Поставьте формочки в глубокую форму для запекания и аккуратно налейте в нее воду, чтобы она доходила до середины формочек. Поставьте в духовку и запекайте 20 мин.



Гуляш из отварного мяса в молочном сметанном соусе



Что нужно на 4 порции:

400 г бескостной говядины
1 морковь
1 луковица
1 ч. л. пшеничной муки

3 ст. л. молока жирностью 3,2%
2 ч. л. сметаны жирностью 15%
соль

Что сделать:

- 1 Говядину промойте, положите в кастрюлю, залейте горячей водой. Доведите до кипения, снимите пену, посолите, закройте крышкой и варите при слабом кипении до готовности, 1–1,5 часа.
- 2 Готовое мясо откиньте на дуршлаг, остудите и нарежьте мелкими кубиками. Бульон процедите, отлейте 1 стакан.
- 3 Морковь и лук, очистите, промойте в проточной воде, нарежьте соломкой. Положите в разогретую сковороду с толстым дном, добавьте 2 ст. л. бульона, закройте крышкой и припускайте 10 мин.
- 4 Приготовьте соус. Просеянную муку подсушите на сухой разогретой сковороде. Смешайте муку, оставшийся бульон, молоко, прокипяченную сметану, посолите. Прокипятите 3–5 мин., процедите.
- 5 Нарезанное вареное мясо выложите в сотейник, добавьте припущенные морковь и лук, посолите, залейте соусом, перемешайте. Закройте крышкой, доведите до кипения и тушите 20–25 мин.



Запеканка картофельная с мясом

Что нужно на 4 порции:

250 г бескостной говядины	1 яйцо
6 картофелин	соль
½ стакана молока жирностью 3,2%	2 ч. л. сметаны жирностью 15%
4 ч. л. сливочного масла	

Что делать:

- 1 Говядину промойте, положите в кастрюлю, залейте горячей водой. Доведите до кипения, снимите пену, посолите, закройте крышкой и варите при слабом кипении до готовности, 1 час.
- 2 Готовое мясо откиньте на дуршлаг, остудите, пропустите 2 раза через мясорубку, посолите, вымешайте.
- 3 Картофель очистите, промойте в проточной воде. Отварите до готовности в кипящей воде, 5–7 мин. Отбросьте на дуршлаг, дайте стечь воде.
- 4 Горячий картофель пропустите через мясорубку, посолите, добавьте яйцо, молоко и тщательно вымешайте в пюре.
- 5 Противень смажьте 2 ч. л. растопленного сливочного масла, выложите ровным слоем половину картофельное пюре. Сверху разложите приготовленный мясной фарш, аккуратно разравнивая его ложкой и чуть вдавливая в пюре. Накройте слоем оставшегося картофельного пюре. Смажьте сметаной.
- 6 Поставьте противень в разогретую до 180 °С духовку и запекайте 25–30 мин.
- 7 При подаче полейте оставшимся прокипяченным сливочным маслом.



Индейка, тушенная в соусе с овощами

Что нужно на 4 порции:



300 г грудки индейки
1 ст. л. сметаны жирностью 15%
1 ч. л. пшеничной муки
160 мл воды
2 картофелины

1 ч. л. растительного масла
1 морковь
1 луковица
1 ст. л. консервированного горошка
соль

Что делать:

- 1 Грудку индейки промойте, положите в кастрюлю, залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену, посолите, закройте крышкой и варите при слабом кипении до готовности, 35–40 мин.
- 2 Готовую грудку откиньте на дуршлаг, немного остудите, очистите от кожи и костей, мякоть нарежьте ломтиками. Бульон процедите, отлейте ½ стакана.
- 3 Картофель, лук, морковь очистите, промойте в проточной воде. Картофель нарежьте дольками, лук и морковь мелко нашинкуйте.
- 4 В разогретую сковороду с толстым дном положите морковь и лук, добавьте 3 ст. л. бульона, закройте крышкой и припускайте 10–12 мин.
- 5 Картофель выложите на противень, смазанный маслом, поставьте в разогретую до 220 °С духовку и запекайте 10–15 мин.
- 6 Приготовьте соус. Муку подсушите на сухой разогретой сковороде. Смешайте муку, оставшийся бульон, прокипяченную сметану, посолите. Прокипятите 3–5 мин., процедите.
- 7 Нарезанное вареное мясо индейки выложите в сотейник, добавьте припущенные морковь и лук, посолите, залейте соусом, перемешайте, закройте крышкой. Доведите до кипения и тушите 15–25 мин. Добавьте зеленый горошек и готовьте еще 5 мин.



Куриные котлеты с молочным соусом

Что нужно на 4 порции:



- | | |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 400 г бройлерного цыпленка | 2 ст. л. воды |
| 1 тост пшеничного хлеба | 2 ч. л. тертого российского сыра |
| 2 ст. л. молока жирностью 3,2% | 3 ч. л. растительного масла |
| 2 ч. л. сливочного масла | соль |
| 1 ч. л. пшеничной муки | |

Что сделать:

- 1 Цыпленка промойте, положите в кастрюлю, залейте водой. Доведите до кипения, снимите пену, посолите, закройте крышкой и варите при слабом кипении до готовности, 35–40 мин.
- 2 Готового цыпленка откиньте на дуршлаг, немного остудите, очистите от кожи и костей, мякоть нарежьте крупными ломтиками. Хлеб замочите в 2 ст. л. воды
- 3 Мякоть цыпленка пропустите через мясорубку. Смешайте фарш с замоченным в воде хлебом, посолите, тщательно вымесите. Пропустите еще раз через мясорубку, фарш вымесите, сформируйте котлеты.
- 4 Приготовьте молочный соус. Просеянную муку подсушите на сухой разогретой сковороде. Охлажденную муку разведите горячим молоком с водой, посолите, тщательно перемешайте. Прокипятите 5–7 мин., пока соус не загустеет, процедите.
- 5 Котлеты выложите на противень, смазанный растительным маслом. В середине по длине котлеты сделайте углубление, заполните его молочным соусом, посыпьте тертым сыром, сбрызните растопленным сливочным маслом.
- 6 Поставьте противень в разогретую до 180 °С духовку и запекайте 20–25 мин.



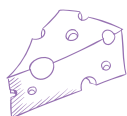
Рыба, запеченная с картофелем



Что нужно на 4 порции:

200 г филе хека
200 мл воды
4 ст. л. сливочного масла
½ стакана молока жирностью 3,2%

4 ч. л. пшеничной муки
3 ч. л. тертого сыра
соль



Что делать:

- 1 Картофель очистите. Отварите до готовности. Остудите, нарежьте дольками.
- 2 Разведите муку смесью горячего молока с водой, посолите, вымесите до однородной массы. Прокипятите на слабом огне, 5–7 мин.
- 3 Филе рыбы нарежьте порционными кусками. Разложите на противень, смазанный сливочным маслом, посолите. Сверху выложите дольки картофеля, залейте молочным соусом, посыпьте тертым сыром.
- 4 Поставьте противень в разогретую до 220–250 °С духовку и запекайте 20–30 мин.

Кабачки фаршированные



Что нужно на 4 порции:

1 средний кабачок (600 г)
250 г отварной бескостной говядины
1 ст. л. риса

1 ч. л. сливочного масла
соль

Что делать:

- 1 Кабачок вымойте, очистите от кожуры, нарежьте кружками толщиной 5 см, удалите мякоть с семенами. Отварите в подсоленной воде до полуготовности. Отбросьте на дуршлаг, дайте стечь жидкости.
- 2 Рис промойте, отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на сито, дайте стечь воде.
- 3 Говядину пропустите через мясорубку. Фарш смешайте с рисом и припущенным луком, посолите. Заполните полученной смесью кружки кабачков.
- 4 Выложите кабачки с фаршем на противень в один ряд, сбрызните растопленным сливочным маслом, поставьте в разогретую до 180 °С духовку и запекайте 25–30 мин.

Шницель рыбный

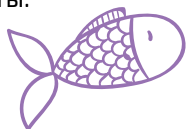


Что нужно на 4 порции:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 400 г филе хека | 2 ч. л. растительного масла |
| 1 луковица | соль |
| 2 ст. л. молока жирностью 1,5% | 1 ст. л. сливочного масла |
| 1 яйцо | |

Что делать:

- 1 Лук очистите, филе рыбы и лук промойте, нарежьте ломтиками. Пропустите 2 раза через мясорубку.
- 2 Добавьте молоко, яйцо, соль, тщательно вымесите. Сформируйте котлеты.
- 3 Противень смажьте растительным маслом, выложите котлеты, поставьте в разогретую до 240 °С духовку и запекайте 10–15 мин.
- 4 При подаче полейте прокипяченным сливочным маслом.



Жаркое по-домашнему



Что нужно на 4 порции:

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| 300 г филе индейки | 1 ст. л. мякоти помидоров |
| 4 картофелины | в собственном соку |
| ½ луковицы | соль |
| 2 ч. л. сливочного масла | |

Что делать:

- 1 Филе промойте и отварите до готовности, 35–40 мин.
- 2 Готовое филе остудите и нарежьте мелкими ломтиками. Бульон процедите.
- 3 Картофель и лук очистите, промойте и нарежьте дольками, выложите на противень, запекайте при 220 °С 5–7 мин.
- 4 В сотейник выложите слоями филе индейки и овощи, добавьте масло, помидоры, посолите.
- 5 Залейте бульоном так, чтобы он едва покрывал продукты. Закройте крышкой и тушите до готовности, 25–30 мин.

Тефтели из говядины



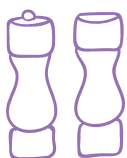
Что нужно на 4 порции:

350 г бескостной говядины
2 ст. л. риса
½ луковицы

1 яйцо
соль

Что делать:

- 1 Рис промойте, отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на сито, дайте стечь воде.
- 2 Мясо промойте, пропустите через мясорубку. Лук очистите, промойте в проточной воде, мелко порубите.
- 3 Смешайте мясной фарш, рис, лук, яйцо, соль. Сформируйте тефтели в виде круглых шариков.
- 4 Тефтели выложите в сотейник, залейте водой и тушите 15–20 мин.
- 5 При подаче полейте прокипяченным сливочным маслом.



Груша печеная



Что нужно на 1 порцию:

1 груша
2 ч. л. сахара



Что делать:

- 1 Грушу вымойте, очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину.
- 2 Выложите половинки груши на противень, посыпьте сахаром, добавьте немного воды, поставьте в разогретую до 200 °С духовку и запекайте 10–15 мин.

Шоколадное мороженое с «Нутринидринком»

Что нужно на 4 порции:

- 4 желтка
- 200 мл молока
- 200 мл «НУТРИНИДринк»
- 125 г сахара
- 50 г шоколада
- 1 банка вареного сгущенного молока
- шоколад для украшения



Что делать:

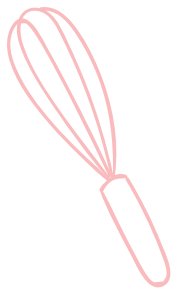
- 1 Взбейте желтки с сахаром до пышной светлой массы.
- 2 Растопите шоколад на водяной бане.
- 3 Налейте молоко в сотейник и доведите до кипения. Влейте 4–5 ст. л. горячего молока в желтки, размешайте и перелейте желтки в молоко. Помешивая венчиком, варите до загустения, не допуская кипения. Добавьте растопленный шоколад, хорошо размешайте и снимите с огня. Остудите.
- 4 Смешайте «НУТРИНИДринк» с остывшим кремом. Переложите смесь в контейнер с крышкой и уберите в морозильник.
- 5 Через 30 мин. выньте миску и взбейте мороженое венчиком, чтобы не образовывались кристаллы льда. Снова уберите в морозильник. Повторите взбивание еще 2–3 раза. Замораживайте мороженое не менее 6 ч.



Бабка с грушами

Что нужно на 6-8 порций:

- 1 стакан муки
- 1 стакан манной крупы
- 1/2 стакана коричневого (или белого) сахара
- 250 мл йогурта
- 3 яйца
- 100 г сливочного масла
- 1 ч. л. соды
- щепотка соли
- 4 средние груши



Что делать:

- 1 Груши очистите и натрите на крупной тёрке.
- 2 Растопите сливочное масло. Яйца слегка взбейте в большой миске, добавьте йогурт, растопленное масло, сахар и соль. Добавьте манную крупу и натертые груши, перемешайте и оставьте на 15 мин.
- 3 Разогрейте духовку до 200 °С. Просейте в получившуюся смесь муку с содой, быстро перемешайте. Переложите тесто в форму для выпечки объемом около 2 л, смазанную маслом и присыпанную манной крупой.
- 4 Поставьте форму в духовку и выпекайте 20 мин. Затем уменьшите температуру духовки до 160 °С и выпекайте еще 20–25 мин. Проверьте готовность пирога деревянной зубочисткой. Подавайте пирог теплым или полностью остудите.



Крамбл с персиками и бананами

Что нужно на 6 порций:

1 банка (400 г) консервированных половинок персиков
1 банан
70 г холодного сливочного масла + немного для смазывания формы
60 г коричневого сахара
4 ст. л. муки
щепотка соли

Что делать:

- 1 Разогрейте духовку до 200 °С. Нарежьте сливочное масло кубиками. Просейте в миску муку с щепоткой соли, добавьте сахар и масло. Пальцами перетрите муку с маслом и сахаром, пока не образуется крошка.
- 2 Нарежьте персики и банан небольшими кусочками и положите в керамическую форму для запекания, смазанную маслом. Сверху посыпьте крошкой из теста.
- 3 Поставьте формочки в духовку и выпекайте 20–25 мин., до золотистого цвета. Достаньте крамбл из духовки и слегка остудите.



Булочки

Что нужно на 4 порции:

- 8 ст. л. пшеничной муки
- 1 ч. л. (без горки) сухих дрожжей
- 3 ст. л. сахара + для присыпки
- 2 ст. л. растительного масла + для смазывания
- 2 ст. л. молока жирностью 3,2%
- 5 ст. л. воды
- 1 яйцо
- соль



Что сделать:

- 1 Приготовьте тесто. Разведите дрожжи в 3 ст. л. воды, подогретой до 35–40 °С. В миске смешайте дрожжи, теплое молоко, 3 ст. л. муки, перемешайте до однородной массы. Получившуюся опару присыпьте мукой, затяните пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 2,5–3 ч для брожения — масса должна увеличиться в 2–2,5 раза.
- 2 Когда опара поднимется и начнет опадать, добавьте сахар и соль, растворенные в 2 ст. л. воды, яйцо, тщательно перемешайте. Всыпьте оставшиеся 5 ст. л. муки и вымесите тесто.
- 3 Добавьте растительное масло и еще раз вымесите. Затяните пищевой пленкой и оставьте
- 4 Подошедшее тесто нарежьте жгутами, каждый разрежьте на порционные куски, сформируйте шарики. Выложите на противень, смазанный растительным маслом, и поставьте в теплое место на 30–40 мин.
- 5 Перед выпечкой сделайте крестообразный разрез на каждом шарике, посыпьте сахаром, поставьте противень в разогретую до 230 °С духовку на 10–12 мин.



Пирожки с печеными яблоками

Что нужно на 4 порции:

6 ст. л. пшеничной муки
2 ст. л. сахара + для посыпки
4 ч. л. растительного масла + для
смазывания
½ ч. л. сухих дрожжей

1 яйцо
2 яблока
3 ст. л. воды
соль



Что сделать:

- 1 Разведите дрожжи в 2 ст. л. воды, подогретой до 35–40 °С. В миске смешайте дрожжи, 2 ст. л. муки, перемешайте до получения однородной массы. Получившуюся опару присыпьте мукой, затяните пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 2,5–3 ч.
- 2 Когда опара поднимется и начнет опадать, добавьте сахар и соль, растворенные в 1 ст. л. воды, взбитое яйцо, тщательно перемешайте. Всыпьте оставшиеся 4 ст. л. муки и вымесите тесто.
- 3 Добавьте растительное масло и еще раз вымесите. Затяните пищевой пленкой и оставьте в теплом месте на 2,5 ч.
- 4 Яблоки вымойте, очистите, нарежьте крупными дольками, посыпьте сахаром.
- 5 Тесто нарежьте жгутами, каждый разрежьте на порционные куски, сформируйте шарики. Дайте им настояться 5–6 мин.
- 6 Раскатайте шарики в лепешки толщиной 0,5–1 см. В середину каждой выложите яблочную начинку, защипните края, придав пирожку форму лодочки. Смажьте взбитым яйцом.
- 7 Выложите на противень, смазанный растительным маслом, поставьте в разогретую до 220 °С духовку на 10–12 мин.



Суфле творожное



Что нужно на 4 порции:

120 г творога жирностью 9%
1 ч. л. муки
2 ст. л. молока жирностью 3,2%
1 яйцо

1 ч. л. сахара
сливочное масло для смазывания
щепотка соли



Что делать:

- 1 Разделите яйцо на белок и желток. Белок взбейте с солью в густую пену.
- 2 Творог протрите через сито. Взбейте в блендере творог, желток, сахар, молоко и муку.
- 3 Введите в творожную смесь взбитые белки, перемешивая массу сверху вниз.
- 4 Форму для выпечки смажьте сливочным маслом, выложите творожную массу и разровняйте.
- 5 Форму поставьте в глубокий противень, в который налейте горячую воду – уровень воды должен доходить до середины формы. Поставьте в разогретую до 180 °С духовку и запекайте 15–20 мин. Готовое суфле остудите в форме 5–10 мин.

Кисель молочный



Что нужно на 1 порцию:

200 мл молока жирностью 1,5%
2 ч. л. сахара
1 ч. л. картофельного крахмала
щепотка ванилина



Что делать:

- 1 Разведите крахмал в 50 мл холодного молока.
- 2 Оставшееся молоко разогрейте до 80–90 °С. Добавьте сахар, влейте молочно-крахмальную смесь и, непрерывно помешивая, доведите до кипения. Варите еще 5–10 мин., в самом конце добавьте ванилин. Перелейте кисель в стакан.

Желе из черники



Что нужно на 1 порцию:

1 ст. л. свежемороженой черники
75 мл воды
2 ч. л. сахара

3 г желатина
соль



Что делать:

- 1 Желатин замочите в 2 ст. л. холодной воды и оставьте на 20 мин.
- 2 Ягоды черники разморозьте, залейте горячей водой и варите 5-8 мин. Снимите с огня, процедите через мелкое сито, в горячий отвар добавьте сахар, перемешайте. Верните кастрюлю на огонь, доведите сироп до кипения, удалите пену. Убавьте огонь до среднего и варите, постоянно помешивая, до полного растворения сахара.
- 3 Добавьте подготовленный желатин, размешайте его до полного растворения. Вновь доведите до кипения. Снимите с огня, сироп процедите.
- 4 Разлейте по порционным формочкам и поставьте в холодильник на 1,5-2 ч.

Творожный кекс



Что нужно на 4 порции:

100 г творога жирностью 9%
1 яйцо
3 ст. л. сливочного масла
щепотка соды

5 ст. л. сахара
4 ст. л. пшеничной муки
сахарная пудра

Что делать:

- 1 Размягченное сливочное масло взбейте с сахаром, 5-7 мин.
- 2 Добавьте творог и снова взбейте до однородной массы.
- 3 Добавьте яйцо, соду, тщательно перемешайте. Всыпьте муку и замесите тесто в течение 3-5 мин.
- 4 Разложите тесто по кулинарным формам, поставьте в разогретую до 180 °С духовку на 55-60 мин. Готовые кексы остудите и посыпьте сахарной пудрой.



Творожная запеканка



Что нужно на 4 порции:

- | | |
|----------------------------|-------------------------------|
| 400 г творога жирностью 9% | 2 ч. л. сметаны жирностью 15% |
| 1 ст. л. манной крупы | щепотка ванилина |
| 3 ч. л. сахара | соль |
| 1 яйцо | 4 ст. л. сгущенного молока |
| 2 ч. л. сливочного масла | |

Что делать:

- 1 Манную крупу заварите 2 ст. л. воды, остудите.
 - 2 Творог протрите через сито. Смешайте творог, манную крупу, яйцо, сахар, ванилин, соль, тщательно перемешайте до однородности.
 - 3 Противень смажьте маслом, выложите творожную массу
- равным слоем толщиной 3–4 см. Разровняйте поверхность, смажьте сметаной.
- 4 Поставьте в разогретую до 220–250 °С духовку и запекайте 20–30 мин., до образования румяной корочки. Готовую запеканку при подаче полейте сгущенным молоком.

Шарлотка с вишневым соусом



Что нужно на 4 порции:

- | | |
|-------------------------|-----------------------------|
| 4 ст. л. пшеничной муки | 1 ч. л. растительного масла |
| 4 яблока | 2 яйца |
| 4 ст. л. сахара | 4 ст. л. вишневого сиропа |
| щепотка ванилина | |



Что делать:


- 1 Яблоки вымойте, очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину, нарежьте дольками.
- 2 Приготовьте тесто. Просеянную муку соедините с сахаром и взбитыми яйцами, вымешайте до однородной консистенции.
- 3 Сковороду с толстым дном смажьте маслом, выложите ровным слоем яблоки, присыпьте ванилином, залейте тестом.
- 4 Поставьте в разогретую до 200–220 °С духовку и запекайте 20–30 мин. Готовую шарлотку охладите, при подаче полейте вишневым сиропом.

Для заметок

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.

Для заметок

A series of 25 horizontal dotted lines for writing notes.



В подготовке материалов для книги участвовали:

Новичкова Галина Анатольевна, д.м.н. профессор, медицинский директор ФНКЦ ДГОИ имени Дмитрия Рогачева

Литвинов Дмитрий Витальевич, к.м.н. главный врач ФНКЦ ДГОИ имени Дмитрия Рогачева

Коровина Ирина Васильевна, врач-диетолог

Вашура Андрей Юрьевич, к.м.н. врач-диетолог

Васильева Екатерина Сергеевна, к.м.н. врач-педиатр

Исаревич Юлия Валерьевна, врач-педиатр

Фото предоставлены ООО «Издательский дом «Гастроном»,
Нутриция Эдванс

