



100

РЕЦЕПТОВ

КУХНЯ БЕЗ ГРАНИЦ

**БЛЮДА
ДЛЯ СТОЛА
№5**

хлеб*соль®

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДЕЛАЮТ ЖИЗНЬ ВКУСНЕЕ

Москва

УДК 641.56
ББК 36.996
С81

Художественное оформление серии
Е. Пуговкиной

С81 100 рецептов. Блюда для Стола № 5. —
Москва : Эксмо, 2026. — 160 с. — (100 ре-
цептов. Кухня без границ).

ISBN 978-5-04-246870-4

Стол № 5 — одна из наиболее распространенных лечебных систем питания, рекомендованная при заболеваниях печени, желчного пузыря и желчевыводящих путей. Ее основные принципы направлены на щадящую нагрузку на органы пищеварения и организацию сбалансированного ежедневного рациона.

В этой книге собрана большая коллекция рецептов, соответствующих требованиям диеты «Стол № 5». Здесь вы найдете супы, салаты, горячие блюда, закуски, выпечку, десерты и напитки для повседневного меню. Каждый рецепт сопровождается пошаговым описанием приготовления и расчетом КБЖУ.

УДК 641.56
ББК 36.996

ISBN 978-5-04-246870-4

© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026



СОДЕРЖАНИЕ

Содержание	5
----------------------	---

САЛАТЫ

1. Салат с куриной грудкой и яблоком	11
2. Салат из индейки с рисом.	12
3. Салат из отварного мяса с яблоком	13
4. Икра овощная.	15
5. Салат из груш и кальмаров	16
6. Салат с курицей и киноа	17
7. Салат с адыгейским сыром и авокадо	18
8. Салат из брокколи и яблок	19
9. Витаминный салат из моркови и яблок.	20
10. Салат из разных видов зелени с индейкой и персиком.	21
11. Салат со свеклой и адыгейским сыром.	23
12. Салат с запеченной свеклой	24
13. Фруктовый салат	25
14. Салат из кускуса и овощей	26
15. Салат из курицы с рикоттой	27
16. Летний салат с сухофруктами	28
17. Морковные шарики	29
18. Оливье «Щадящий»	30
19. Рулетики из лаваша с мясной начинкой	32
20. Салат с креветками	33

21. Салат с рыбой и авокадо	34
22. Овощной салат «Летний»	35
23. Салат из кальмаров	36
24. Салат с отварной рыбой и овощами	37
25. Салат из кролика с печеной тыквой	38
26. Салат с белковым омлетом и кабачком	39
27. Салат из гречки с огурцом.	40
28. Творожный салат с бананом и голубикой	41
29. Салат рисовый с кабачком	42

СУПЫ

30. Бульон овощной	45
31. Суп-пюре из цветной капусты	46
32. Суп-пюре из тыквы	48
33. Суп-пюре с молоком и кабачком	49
34. Молочный суп с крупой	50
35. Суп-пюре из морепродуктов с рисом	51
36. Суп из цукини.	53
37. Суп из куриной грудки с вермишелью.	54
38. Суп с рыбными фрикадельками	56
39. Суп рисовый с мясными фрикадельками	57
40. Суп-пюре из стеблей сельдерея.	59
41. Борщ пюрированный	60
42. Окрошка	62
43. Суп гречневый	63
44. Суп из трески и тыквы	64
45. Крем-суп из болгарского перца	65
46. Рыбный суп с рисом	66
47. Постный картофельный суп	68
48. Морковно-пастернаковый суп-пюре.	69
49. Суп-пюре из топинамбура	70

ВТОРЫЕ БЛЮДА

50. Роллы с креветками	73
51. Запеченная рыба с овощами	74
52. Плов с фаршем	76
53. Куриные рулетики с овощами	77
54. Голубцы из пекинской капусты	79
55. Картофельная запеканка с говяжьим фаршем. .	80
56. Мясо в горшочке с овощами	82
57. Запеченная индейка с творогом и укропом . .	83
58. Куриное филе с запеченной картошкой	85
59. Куриные ножки (крылышки), запеченные с гречкой	86
60. Запеканка из кабачков с куриным мясом. . . .	88
61. Тефтели	89
62. Кролик с гарниром	91
63. Гречневые зразы с курицей.	92
64. Мясо по-французски	94
65. Тефтели с кабачком и сельдереем	95
66. Долма с говядиной	97
67. Телятина, тушенная с пастернаком.	98
68. Свиная вырезка, запеченная с яблоком и морковью	99
69. Перепелка, томленная с тыквой	100
70. Кнели из телятины на пару.	101
71. Куриное филе, запеченное с кабачком и морковью.	102
72. Куриное филе, тушенное с цветной капустой. .	103
73. Филе индейки, томленное с картофелем и морковью.	104
74. Нежирная говядина, тушенная с тыквой и морковью	105

75. Нежирная говядина, запеченная с кабачком. .106
76. Телятина, тушенная с морковью
и картофелем107
77. Кролик, тушенный с морковью и картофелем. .108

ДЕСЕРТЫ/НАПИТКИ

78. Мусс с ягодами и фруктами. 111
79. Банановый маффин 112
80. Смузи из чернослива 114
81. Греческий йогурт с фруктами 115
82. Компот из сухофруктов 116
83. Мусс из банана и творога 117
84. Кисель из кураги. 118
85. Чай с шиповником и хвоей 119
86. Суфле кокосовое 120
87. Печеные яблоки 122
88. Молочно-банановый коктейль. 123
89. Смузи из огурца и авокадо 124
90. Фруктовые чипсы 125
91. Овсяная запеканка с яблоком 126
92. Шарлотка ленивая. 127
93. Грушевый компот с ванилью 128
94. Желе из абрикосового пюре 129
95. Кисель из черники 130
96. Запеченные груши с медом. 131
97. Морс из сладкой малины 132
98. Компот из голубики. 133
99. Пудинг маннй с грушевым пюре 134
100. Отвар шиповника 135
Указатель 136
Приложения 140



Салаты





1. САЛАТ С КУРИНОЙ ГРУДКОЙ И ЯБЛОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

- Куриная грудка — 200 г
- Яблоко некислое — 200 г (1 шт.)
- Морковь — 100 г
- Огурец — 150 г
- Йогурт нежирный и несладкий (лучше 1%-й) — 40 г (примерно 2 ст. л.)
- Соль — щепотка
- Немного свежей зелени (укроп, петрушка) для украшения

В 100 Г БЛЮДА:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
55,57	6,43 г	0,67 г	6,66 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварить куриную грудку в подсоленной воде до готовности (около 20 минут).
2. Остудить отваренную грудку и нарезать небольшими кубиками.

3. Очистить яблоко от кожуры и сердцевины, нарезать небольшими кубиками.
4. Морковь очистить и натереть на крупной терке.
5. Огурец нарезать кубиками или полукружочками.
6. В большой миске смешать нарезанную курицу, яблоко, морковь и огурец.
7. Добавить нежирный йогурт.
8. Посолить по вкусу и хорошо перемешать. Переложить салат в сервировочную тарелку и украсить свежей зеленью.

2. САЛАТ ИЗ ИНДЕЙКИ С РИСОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

- *Филе индейки — 200 г*
- *Рис бурый — 150 г*
- *Чернослив — 30 г*
- *Яблоко — 100 г*
(примерно половинка среднего яблока)
- *Масло растительное — 30 мл (примерно 2 ст. л.)*
- *Соль — щепотка*

В 100 Г БЛЮДА:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
149,45	8,8 г	7 г	13,27 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис отварить согласно инструкции на упаковке (в зависимости от вида и производителя могут быть разные рекомендации). Он должен быть мягким, но не разваливаться.
2. Чернослив промыть и обсушить, нарезать соломкой.
3. Индейку отварить до готовности, остудить и нарезать соломкой.
4. Яблоко нарезать мелкими кубиками, смешать все ингредиенты в миске, посолить, добавить масло и еще раз перемешать.

3. САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО МЯСА С ЯБЛОКОМ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

- Говядина постная — 200 г
- Яблоко некислое — 100 г

- Огурец — 100 г
- Картофель — 100 г
- Яйцо куриное (белок) — 1 шт.
- Нежирная сметана — 20 г (1 ст. л.)

В 100 Г БЛЮДА:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
85,17	10,71 г	1,45 г	7,06 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварить говядину до готовности, остудить, нарезать соломкой.
2. Яйцо отварить вкрутую, убрать желток, нарезать белок мелкими кубиками.
3. Картофель отварить в мундире, остудить, нарезать кубиками.
4. Огурец и яблоко вымыть, очистить, нарезать кубиками или соломкой.
5. Все перемешать, заправить сметаной, посолить и еще раз перемешать.

4. ИКРА ОВОЩНАЯ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 4 ПОРЦИИ:

- Картофель — 300 г (2 средние картофелины)
- Морковь — 150 г (1 средняя)
- Огурец — 150 г (1 средний)
- Растительное масло — 7 мл (1 ч. л.)
- Соль по вкусу

В 100 Г БЛЮДА:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
65,04	1,36 г	1,28 г	12,8 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Отварить в кожуре картофель и морковь до мягкости. Очистить и остудить.
2. Прокрутить картофель и морковь через мясорубку.
3. Огурец прокрутить через мясорубку, если очень сочный — отжать лишнюю влагу.
4. Смешать все ингредиенты, заправить маслом и солью, еще раз перемешать.

ПРИМЕЧАНИЕ:

Эту икру можно есть, намазывая на сухарики или в качестве гарнира к мясу.

5. САЛАТ ИЗ ГРУШ И КАЛЬМАРОВ

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 2 ПОРЦИИ:

- Рис — 70 г
- Груша — 80 г
- Кальмар — 100 г
- Белок куриных яиц — 2 шт.
- Йогурт несладкий и нежирный — 40 г (2 ст. л.),
или сметана не более 15 % жирности — по желанию

В 100 Г БЛЮДА:

КАЛОРИИ	БЕЛКИ	ЖИРЫ	УГЛЕВОДЫ
76,23	7,42 г	0,74 г	9,12 г

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

1. Рис хорошо промыть под проточной водой, залить водой в пропорции 3 части воды на 1 часть риса и варить в течение 25 минут с момента закипания.
2. Яйца вымыть и отварить вкрутую в течение 8 минут, остудить и отделить белки от желтков (желтки нам не понадобятся).
3. Грушу вымыть, очистить от кожуры и удалить сердцевину. Кальмара очистить от пленок,