

ВСЕГДА ПОД РУКОЙ

ЭНЦИКЛОПЕДИИ
НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ЗАВТРАКОВ, ОБЕДОВ И УЖИНОВ

Хлеб*соль®

Москва 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие 6

ЗАВТРАКИ

Меню 1 ...	9	Меню 12 ...	22
Меню 2 ...	10	Меню 13 ...	23
Меню 3 ...	11	Меню 14 ...	24
Меню 4 ...	12	Меню 15 ...	26
Меню 5 ...	14	Меню 16 ...	27
Меню 6 ...	15	Меню 17 ...	28
Меню 7 ...	16	Меню 18 ...	30
Меню 8 ...	17	Каши ...	32
Меню 9 ...	18	Бутерброды ...	37
Меню 10 ...	20	Напитки ...	54
Меню 11 ...	21		

ОБЕДЫ

Меню 1 ...	63	Меню 12 ...	83
Меню 2 ...	65	Меню 13 ...	85
Меню 3 ...	66	Салаты ...	87
Меню 4 ...	68	Салаты с мясом ...	87
Меню 5 ...	70	Салаты с птицей ...	101
Меню 6 ...	72	Салаты с рыбой и морепродуктами ...	126
Меню 7 ...	74	Салаты с яйцами и сыром ...	160
Меню 8 ...	76	Салаты с грибами ...	167
Меню 9 ...	78		
Меню 10 ...	79		
Меню 11 ...	81		

Салаты из овощей и фруктов ...	176
Винегреты ...	198
Первые блюда ...	201
Бульоны ...	201
Щи ...	204
Борщи ...	210
Рассольники ...	217
Солянки ...	219
Супы с мучными и макаронными изделиями ...	225
Супы с горохом, фасолью, чечевицей и крупами ...	229
Супы-пюре ...	232
Супы разные ...	235

Супы грибные ...	243
Рыбные супы, уха ...	245
Овощные супы ...	250
Молочные супы ...	253
Холодные супы ...	255
Вторые блюда ...	261
Блюда из мяса ...	261
Блюда из птицы ...	266
Блюда из рыбы ...	271
Блюда из овощей ...	273
Напитки ...	280
Холодные напитки ...	283
Кисели и компоты ...	290
Сбитни и квасы ...	297

УЖИНЫ

Меню 1 ...	301
Меню 2 ...	302
Меню 3 ...	304
Меню 4 ...	305
Меню 5 ...	307
Меню 6 ...	309
Меню 7 ...	310
Меню 8 ...	311
Меню 9 ...	312
Меню 10 ...	313
Меню 11 ...	315
Меню 12 ...	317

Меню 13 ...	320
Меню 14 ...	321
Меню 15 ...	323
Салаты и Закуски ...	325
Горячие блюда ...	332
Блины ...	340
Припеки и приправы к блинам ...	353
Оладьи ...	355
Десерты ...	359
Напитки ...	362
Коктейли безалкогольные ...	362

ПРЕДИСЛОВИЕ

Завтрак нужно съесть самому, обед разделить с другом, а ужин отдать врагу.

Все клетки и ткани нашего организма формируются из той пищи, которую мы едим. Пища является источником энергии, необходимой для функционирования организма. Следовательно, от того что мы едим, в каком количестве, когда и каким образом, зависит наше здоровье.

Многие слышали о важности завтрака. Он необходим для успешного активного дня. Завтрак «включает» обменные процессы. Благодаря ему мы обеспечиваем себя энергией для продуктивного дня.

Если завтрак будет недостаточно калорийным, то у нас просто не будет сил на работу, учебу, занятия спортом или что-то еще, что мы наметили на первую половину дня. А если он будет избыточным, то организм бросит все силы на переваривание пищи, и тогда полдня мы будем вялыми и сонными. Именно поэтому врачи и нутрициологи рекомендуют есть на завтрак продукты с так называемыми длинными углеводами и белками. Проще говоря, кашу на молоке или хлеб с маслом. Но также не стоит забывать про комплект из белков и жиров.

Обед — второй по важности прием пищи. Он должен быть самой насыщенной трапезой дня. От того, насколько правильным и сбалансированным окажется дневная трапеза, зависит комфортное прохождение второй половины дня. Обязательные компоненты правильного обеда: суп, мясо (птица или рыба) и гарнир в виде овощей или полезных углеводов (гречка, дикий рис). При этом, конечно, нельзя забывать о вкусе еды, ведь обед должен радовать, а не быть просто скучным приемом пищи.

Ужинать лучше всего за 3–4 часа до сна, а непосредственно перед сном можно выпить стакан кефира. Уставшему за день организму требуется подкрепление. Поэтому правильный ужин — это небольшая, но энергетически ценная порция белка и немного клетчатки. На ужин лучше всего съесть легкое белковое блюдо, например, индейку или творог, и термически обработанные овощи. Такая еда хорошо переваривается и не мешает спокойному сну.

Составление меню

Потребность человека в калориях в течение дня изменяется. Она зависит от энергетических затрат организма, от образа жизни. Оптимальное распределение потребления калорий выглядит так: завтрак должен составлять 35–45% от общей калорийности, обед — 40–45%, ужин — 15–25%. Если говорить о средних показателях, то у взрослых мужчин ежедневная потребность в энергии варьируется от 2100 до 4200 ккал, а у женщин — от 1800 до 3050 ккал.

Все блюда для завтраков, обедов и ужинов необходимо подбирать исходя из питательной ценности продуктов, содержания в них основных пищевых веществ и калорийности. Не стоит забывать и о разнообразии блюд — это важное условие правильного питания. Оно достигается использованием различных продуктов и применением разнообразных способов кули-

нарной обработки. При составлении меню надо учитывать и сезонные продукты. Например, в летнее время включать в меню больше овощных блюд — свекольник, окрошку, а также свежие фрукты, ягоды. Это повышает содержание витаминов в рационе питания.

Завтрак — блюда должны быть разнообразнее, чем для обеда. Желательно включать в его состав горячие блюда и напитки. Общая калорийность завтрака должна быть примерно 600–900 ккал. Если включаете горячее блюдо, то оно должно быть основным и с калорийностью 60–90% от общей калорийности завтрака.

Обед — основной прием пищи, обеспечивающий организму наибольшее количество калорий, белков в течение дня. Калорийность обеда примерно 900–1200 ккал. Желательно соблюдать баланс: если первое блюдо высококалорийное, то второе с пониженной калорийностью; если первое блюдо средней калорийности, то второе также средней калорийности.

Ужин — последний прием пищи, должен состоять из продуктов, которые легко перевариваются. Его калорийность должна составлять примерно 600–800 ккал, а для приготовления второго блюда желательно использовать творог или овощи.

Меню при соблюдении этих рекомендаций может выглядеть так:

Завтрак:

- *Запеканка творожная с бананом и сухофруктами — 300 г, картофельная тортилья с грибами — 300 г, чай, кофе*

Обед:

- *Борщ свекольный — 300 мл, хлеб — 20 г, плов с курицей и изюмом — 200 г, салат из овощей гриль с говядиной — 150 г, чай, компот, морс*

Ужин:

- *Чечевица, тушенная с капустой и томатом — 250 г, перец фаршированный — 300 г, чай, кефир*

Завтрак:

- *Каша гречневая с грибами и луком и мясной начинкой — 200 г, булочка с маслом — 40 г, чай, кофе*

Обед:

- *Окрошка — 270 г, филе куриное в маринаде из печеных яблок — 200 г, салат овощной — 200 г, чай, морс*

Ужин:

- *Рыба по-гречески — 300 г, салат из дикого риса, фасоли и авокадо — 200 г, творог — 100 г, чай, кефир*

В каждой семье свои порядки, правила, пищевые привычки. И у каждого отдельного человека тоже. Поэтому все рекомендации и советы нужно варьировать, исходя из этого, а также иметь в виду возраст, состояние здоровья, образа жизни и прочих переменных. В этой книге собраны рецепты блюд, вне зависимости от нюансов, право готовящих — создавать свое меню, искать новые сочетания, экспериментировать. Готовьте с удовольствием!

ЗАВТРАКИ

18 меню для завтрака 9

Каши 32

Бутерброды 37

Напитки 54

МЕНЮ 1

Салат фруктовый с творогом

Пудинг рисовый

САЛАТ ФРУКТОВЫЙ С ТВОРОГОМ

- 100 г творога
- ¼ стакана изюма
- 50 мл сливок
- 1 яблоко
- ½ стакана консервированных вишен
- сахар
- 1 персик
- соль

Растереть творог со сливками, добавить сахар и немного соли. Яблоко и персик, предварительно очистив, нарезать кубиками.

Творожную массу перемешать с фруктами, выложить в салатник и украсить вишнями и изюмом.

ПУДИНГ РИСОВЫЙ

- 1 стакан риса
- 2 стакана молока
- 2 яйца
- 2–3 ст. ложки сахара
- 50 г изюма
- ½ ч. ложки соли
- 1–2 ст. ложки масла
- сухари для посыпки сковороды

Промытый рис варить в кипятке 10 минут. После этого воду слить, а крупу залить горячим молоком.

Добавить соль и, помешивая, варить в течение 25–30 минут.

Затем добавить сахар, яйца и изюм, все это хорошо размешать, переложить на смазанную маслом и посыпанную сухарями сковороду (или в кастрюлю) и запечь.

Готовый пудинг выложить на блюдо и разрезать на порции. Подавать с фруктово-ягодным соусом.

МЕНЮ 2

Салат из дыни и винограда

Омлет с абрикосовым соусом

САЛАТ ИЗ ДЫНИ И ВИНОГРАДА

- 500 г мякоти дыни
- 200 г винограда
- 2 ст. ложки сахара
- сок ½ лимона

Мякоть дыни нарезать кубиками, положить в салатник, посыпать сахаром и поставить в холодильник на 1 час. Сбрызнуть лимонным соком, украсить виноградинами и подавать к столу.

ОМЛЕТ С АБРИКОСОВЫМ СОУСОМ

Для омлета:

- 5–6 яиц
- 1–2 ст. ложки муки
- 50 мл сливок
- соль по вкусу
- сливочное масло для смазки

Для абрикосового соуса:

- 200 г абрикосов
- 3 ст. ложки сахара
- 60 мл воды

Яичные белки отделить от желтков и тщательно взбить. Добавить желтки, сливки, просеянную через сито муку и соль, хорошо взбить. Сковороду разогреть и смазать сливочным маслом.

Вылить на подготовленную сковороду взбитую смесь и поставить в духовку на 15–20 минут. Готовый омлет выложить на блюдо.

Для соуса протереть абрикосы в блендере, смешать их с сахаром и поставить на огонь. Через 2–3 минуты добавить воды и кипятить еще несколько минут.

Готовый омлет подавать к столу горячим, с абрикосовым соусом.

МЕНЮ 3

Салат с оливками и ветчиной

Сырники сладкие

Соус сливовый (вишневый)

САЛАТ С ОЛИВКАМИ И ВЕТЧИНОЙ

- 2 яйца
- ½ стакана оливок без косточек
- 100 г ветчины
- 3 ст. ложки тертого сыра типа голландский
- 3–4 ст. ложки майонеза
- молотый черный перец
- соль

Яйца сварить вкрутую, остудить, нарезать кубиками. Оливки разрезать на половинки, ветчину нарезать кубиками.

Подготовленные продукты сложить в салатник, добавить сыр, майонез, соль и перец и перемешать. Украсить блюдо половинками оливок и полосками ветчины.

СЫРНИКИ СЛАДКИЕ

- 3 стакана творога
- 2 ст. ложки пшеничной муки
- 1 яйцо
- 2–3 ст. ложки сахара
- 3 ст. ложки топленого масла
- ½ стакана сметаны
- 1 ст. ложка сахарной пудры или 1 стакан соуса
- ванилин
- соль

Смешать протертый творог с сахарным песком, яйцом, половиной муки, ванилином и солью до получения однородной массы.

Смесь сформировать на столе в виде колбаски диаметром 5–6 см, разрезать на кружки (2 или 3 шт. на порцию), придать им форму круглых лепешек толщиной 1,5 см, запанировать в муке. Жарить до образования румяной корочки с обеих сторон на топленом масле.

Сырники посыпать сахарной пудрой или полить соусом, в соуснике подать сметану.

СОУС СЛИВОВЫЙ (ВИШНЕВЫЙ)

- 1 л воды
- 200 г сливы (вишни)
- 100 г сахара
- 1 ст. ложка крахмала
- гвоздика или корица

Сливы промыть, ошпарить кипятком, сполоснуть холодной водой. После ошпаривания со слив легко снять кожицу. Вынуть косточки из плодов. (В варианте с вишнями кожицу с ягод не удалять.)

Кожицу и косточки залить водой, вскипятить, жидкость слить, добавить сахар, пряности, проварить, добавить половинки слив, прокипятить, ввести разведенный водой крахмал, прогреть, не доводя до кипения.

Кислых фруктов брать меньше, чем указано в рецепте.

МЕНЮ 4

Салат «Ананасовая чаша» или

Салат банановый

Яблоки, запеченные с печеньем

САЛАТ «АНАНАСОВАЯ ЧАША»

- 2 ст. ложки ягод клубники
- ½ ломтика ананаса
- 10 мл сахарного сиропа
- охлажденное шампанское или игристое вино

Клубнику разрезать на половинки. Ломтик ананаса нарезать небольшими кусочками.

Фрукты положить в большой бокал и смешать с сахарным сиропом. Медленно залить шампанским.

САЛАТ БАНАНОВЫЙ

Для салата:

- 2 банана
- 50 г оливок
- ½ апельсина
- 5 орехов миндаля

Для заправки:

- 1 ст. ложка нарезанных оливок
- ½ ст. ложки острой горчицы
- 1 ст. ложка растительного масла
- ½ ст. ложки лимонного сока
- красный молотый перец
- соль

Бананы очистить и нарезать небольшими кружочками. Оливки очистить от косточек, миндаль тонко настрогать.

Апельсин почистить, разделить на дольки и нарезать кубиками.

Все фрукты сложить в салатник и перемешать с заправкой.

Для заправки смешать все компоненты, указанные в рецептуре, посолить и поперчить по вкусу.

ЯБЛОКИ, ЗАПЕЧЕННЫЕ С ПЕЧЕНЬЕМ

- 500 г яблок
- 2 яичных желтка
- 150 мл молока
- 2 ст. ложки сахара
- 100 г печенья
- 25 г сливочного масла
- 3 ст. ложки толченых сухарей

Посуду, в которой будет выпекаться блюдо, смазать маслом и посыпать сухарями. На дно равномерно уложить нарезанные яблоки.

Отдельно растереть желтки, сливочное масло и сахар. Растертую смесь влить в молоко и добавить крошенное печенье. Все хорошо перемешать. Полученной смесью залить яблоки.

Запечь в духовке до готовности.

МЕНЮ 5

Салат из мандаринов с цикорием

Джулеп молочный

САЛАТ ИЗ МАНДАРИНОВ С ЦИКОРИЕМ

Для салата:

- 4 мандарина
- 150 г кресс-салата
- ½ стакана молодого шпината
- 100 г листьев цикория
- 75 г кедровых орешков

Для заправки:

- сок 1 мандарина
- сок ½ апельсина
- сок 1 лимона
- 3 ст. ложки оливкового масла
- приправы

Перемешать листья цикория, шпината и кресс-салата, дольки мандаринов и жареные кедровые орешки в большой салатной миске с заправкой.

Для приготовления заправки перемешать все ингредиенты.

ДЖУЛЕП МОЛОЧНЫЙ

- 30 мл вишневого сиропа
- 40 мл сливок жирностью 20%
- 3 веточки свежей мяты
- 2 ч. ложки сахарного песка
- 1–2 ягоды клубники
- несколько кубиков льда

Напиток приготовить в стакане, куда положить 2 побега мяты и сахарный песок. Мятю тщательно растереть ложкой.

Затем стакан заполнить наполовину мелко измельченным льдом и влить остальные компоненты.

Содержимое стакана тщательно перемешать ложкой и украсить оставшейся веточкой свежей мяты и ягодами клубники.

МЕНЮ 6

Салат овощной с рисом

Глинтвейн чайный

Мусс сырный с крабовым мясом

САЛАТ ОВОЩНОЙ С РИСОМ

- 1 стакан отварного подсоленного риса
- 100 г сметаны
- 1 большое яблоко
- 2 помидора
- 1 огурец
- зелень петрушки и укропа

Рис перемешать с мелко нашинкованной зеленью. Помидоры и очищенные яблоки нарезать ломтиками, а огурцы — соломкой. Выложить рис в салатницу горкой, по бокам разложить помидоры, яблоки и огурцы.

Подавать блюдо, полив сметаной.

ГЛИНТВЕЙН ЧАЙНЫЙ

- 1 л чайного настоя (из 5 ложек чая высшего сорта)
- 100 мл яблочного сока
- 100 мл абрикосового или виноградного сока
- 200 г сахара
- 100 мл коньяка или рома

Чайный настой влить в эмалированную посуду, где предварительно смешаны соки и сахар. Накрыть крышкой и поставить на слабый огонь на 30 минут, но не доводить до кипения, затем добавить коньяк или ром. Чай всегда вливать в смесь соков.

Можно добавить в глинтвейн ароматические специи (корицу, гвоздику).