

## Блюда из яиц.

### ***Омлет паровой.***

Диеты № 1, 2.

Яйца – 2 шт., молоко – 80, масло сливочное – 5.

Яйца смешать с молоком, вылить в смазанную маслом формочку и довести до готовности на водяной бане. Подать с маслом.

### ***Омлет с кабачками паровой.***

Диеты № 1, 2.

Яйца – 2 шт., молоко – 80, кабачки – 60, масло сливочное – 10.

Очищенные кабачки крупно нашинковать, сложить в кастрюлю, добавить масло (1/2 нормы) и тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. Затем положить на смазанную маслом сковороду, залить яйцами, смешанными с молоком, и довести до готовности на водяной бане. Подать с маслом.

### ***Омлет, фаршированный вареным мясом, паровой.***

Диеты № 1, 2, 4

Яйца – 2 шт., молоко – 100, масло сливочное – 10, мясо говяжье – 80.

Яйца смешать с молоком и хорошо взбить венчиком. Половину яичной массы вылить на сковороду, смазанную маслом, добавить вареное мясо, провернутое через мясорубку, и поставить на водяную баню. Когда верхний слой омлета уплотнится, вылить на него оставшуюся часть яичной массы и довести до готовности. Подать с маслом.

### ***Омлет белковый запеченный.***

Диеты № 2, 4, 5а

Белки – 3 шт., сметана – 10, молоко – 60, масло сливочное – 5.

Белки соединить с молоком, тщательно смешать венчиком, вылить на сковороду, смазанную маслом, полить сметаной и запечь в жарочном шкафу. Для диеты № 4 сметану и молоко заменить водой.

### ***Омлет белковый с цветной капустой запеченный.***

Диеты № 2, 5.

Белки – 3 шт., молоко – 60, цветная капуста – 75, масло сливочное – 5, сметана – 10.

Цветную капусту разобрать на маленькие кочешки и сварить до готовности в подсоленной воде. Белки смешать с молоком. Готовую цветную капусту разобрать на маленькие кочешки и сварить до готовности в подсоленной воде. Белки смешать с молоком. Готовую цветную капусту положить на сковороду, смазанную маслом, залить белковой массой, полить сметаной и запечь в жарочном шкафу. Перед подачей сбрызнуть маслом. Омлет можно приготовить с измельченной отварной морковью.

**Яичная кашка.**

Диеты № 1, 1а, 1б, 5.

Яйца – 2 шт., масло сливочное – 5, молоко – 50.

Яйца обмыть, слегка взбить, соединить с молоком, вылить в мисочку, смазанную маслом, и прогреть на легком огне при помешивании до получения рыхлой полужидкой каши. Варить можно и на водяной бане. Для диеты № 5 – из белков. Подать с зеленым горошком, прогретым в собственном соку. В кашку можно добавлять отварное мясо, сыр, морковь, цветную капусту, зелень.

**Суфле яичное.**

Диеты № 1, 2, 5.

Яйца – 2 шт., мука пшеничная – 10, масло сливочное – 15, молоко – 100.

Приготовить молочный соус: масло (часть оставить для смазки формы) и муку спассеровать до светло-желтого цвета, влить, постоянно помешивая, горячее молоко и проварить 2-3 мин. Немного охладить, смешать с сырыми желтками и взбитыми белками. Для диеты № 5 – из белков. Вылить в смазанную маслом форму и сварить на пару. При подаче полить маслом. Для диеты № 1 муку не пассеровать.

**Яичница-глазунья паровая.**

Диеты № 1, 2.

Яйца – 2 шт., масло сливочное – 15.

Сковороду или мисочку смочить водой, вылить яйца и сварить на пару. При подаче сверху положить кусочек масла.