

Супы фруктовые и ягодные.

Готовят из свежих, сушеных, консервированных, свежемороженых фруктов и ягод, различных соков. Для таких супов в качестве гарнира отдельно отваривают макаронные изделия, рис, мучные, манные или творожные клецки, готовят маленькие вареники с ягодами, делают пудинги, запеканки (перед подачей их нарезают кусочками и заливают готовым супом). Заправляют свежими сливками, некислой сметаной. Подают горячими или холодными. Для диет № 1, 2 плоды протирают или готовят на консервированных фруктовых пюре.

Суп из клубники.

Диеты № 1, 2, 5

Вода – 350, клубника – 150, крахмал картофельный – 5, сахар – 20, сливки – 30.

Клубнику перебрать, помыть, ополоснуть кипяченой водой и протереть, залить водой, довести до кипения (не кипятить). В тарелку с супом положить сливки. Можно подать сухари, печенье, кусочек запеканки (отдельно).

Суп из ягод с манной крупой.

Диеты № 1, 2, 5

Вода – 350, малина, земляника, черная смородина – 150, крупа манная – 15, сахар – 20, сливки – 30

Ягоды (можно взять каждый вид отдельно или их смесь) перебрать, помыть, залить горячей водой, довести до кипения, отставить, через 10-15 мин протереть. В отвар положить сахар, снова довести до кипения и при помешивании всыпать тонкой струей манную крупу. Варить 15 мин при слабом кипении. При подаче в тарелку положить сливки.

Суп из кураги с рисом (или вермишелью)

Диеты № 2, 5

Вода – 350, курага – 60, сахар – 30, рис – 10, сливки – 25.

Курагу помыть теплой водой, залить кипятком, положить сахар и под крышкой только нагреть до кипения. Дать остыть. Рис (или вермишель) отварить, процедить. При подаче в тарелку класть рис (или вермишель) и сливки. Для диеты № 2 суп протереть.

Суп из шиповника с яблоками.

Диеты № 2, 5

Вода – 400, сухие плоды шиповника – 25, яблоки свежие – 70, сахар – 30, крахмал картофельный – 5, сливки – 20

Плоды шиповника помыть, подробить и в закрытой посуде варить 5-7 мин, после чего дать настояться в течение 3-4 ч. Яблоки очистить от кожицы и семян, натереть на крупной терке, пересыпать сахаром и держать на холоде. Очистки от яблок проварить 10 мин, дать настояться, процедить. Отвар шиповника процедить, довести до кипения, положить натертые яблоки и одновременно влить крахмал, разведенный отваром яблок, дать завариться и сразу же снять с огня. Подать с мелкими белыми сухарями и сметаной или сливками.

Суп из свежих фруктов.

Диеты № 1, 2, 4, 5

Вода – 300, дыня – 20, груши – 20, персики – 20, яблоки свежие – 20, сахар – 30, рис – 6, сливки или сметана – 20

Фрукты и дыню очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кусочками. Кожицу яблок, груш, персиков залить горячей водой, проварить 10 мин и дать настояться 15-20 мин, затем процедить. В отвар положить нарезанные яблоки и груши, варить 5 мин, добавить персики и дыню, сахар, довести до кипения и снять с огня. При подаче в тарелку кладут отварной рис, сметану или сливки. Для диет № 1, 2 – плоды протереть. Набор фруктов может быть любой (в зависимости от диеты).

Суп из чернослива.

Диеты № 1, 2, 5

Вода – 400, чернослив – 65, сахар – 15, картофельный крахмал – 4, сливки – 30.

Чернослив помыть теплой водой, залить и оставить на некоторое время для размягчения. Косточки вынуть, мякоть нарезать на кусочки, залить кипятком, положить сахар и закипятить, заварить крахмалом, разведенным холодной водой. При подаче добавить сливки. Для диет № 1, 2 – суп протереть.

Суп-пюре из абрикосов.

Диеты № 1, 2, 4, 5

Вода – 300, абрикосы свежие – 70, сахар – 20, крахмал картофельный – 4, сливки – 20

Спелые абрикосы помыть, вынуть косточки, залить горячей водой и сварить, после чего протереть вместе с отваром сквозь сито. Вместо свежих абрикосов можно взять готовое пюре для диетического питания. В пюре положить сахар, довести до кипения, заварить крахмалом и охладить. Подать с сухим печеньем, отваренным рисом или макаронными изделиями, свежими сливками.