

Супы холодные.

Для жидкой части этих супов используют кисломолочные продукты (кефир, простоквашу, сыворотку), овощные и фруктово-ягодные отвары, соки, хлебный квас.

Холодные супы готовят преимущественно в жаркое время года. В их состав входят сезонные свежие овощи, фрукты, зелень (**для диет №2, 5 – без зеленого лука**), а также отварное мясо, рыба, картофель, яйца (для диеты №5 – только белок). Заправляют холодные супы сметаной.

Окрошка овощная.

Диеты № 5, 8

Квас хлебный – 250, огурцы свежие – 65, морковь – 15, картофель – 50, лук зеленый – 15, зелень - 4, яйца – ½ шт., сметана - 20, сахар – 4

Желток вареного яйца растереть с солью, сахаром, сметаной. Зеленый лук мелко нарезать, перетереть, чтобы пустил сок. Свежие огурцы, отварные морковь и картофель, белок яйца нарезать мелкими кубиками. Все продукты сложить в посуду, добавить измельченную зелень петрушки и укропа, залить охлажденным хлебным квасом.

Окрошка мясная.

Диеты № 5, 8

Квас хлебный – 250, отварное мясо – 50, огурцы свежие – 65, лук зеленый – 15, яйца – ½ шт., зелень – 4, салат зеленый – 10, сметана – 30.

Окрошку готовят так же, как указано в предыдущем рецепте.

Свекольник.

Диеты № 2, 3, 5, 8

Свекольный отвар – 250, свекла – 55, огурцы свежие – 65, лук зеленый – 15, яйца - ½ шт., сметана – 15, зелень – 4

Свеклу сварить, охладить, нашинковать тонкой соломкой или натереть на терке. Свежие огурцы очистить, нарезать соломкой или мелкими кубиками, зеленый лук измельчить или перетереть. Овощи залить свекольным отваром (часть его можно заменить простоквашей или сывороткой). Заправить по вкусу сахаром. Подать с яйцом (половинку или нарезанное) сметаной, зеленью.

Борщ литовский.

Диеты № 5, 8

Кефир (простокваша) - 200, кипяченая вода – 100, свекла отварная – 44, огурцы свежие – 40, лук зеленый – 6, яйца – ½ шт., сметана – 20, зелень укропа, петрушки – 4.

Кефир или простоквашу слегка взбить венчиком, влить холодную кипяченую воду и размешать. Сваренную и остывшую свеклу натереть, огурцы нарезать соломкой, зеленый лук мелко нашинковать и слегка перетереть, чтобы был мягче. Овощи залить кефиром, перемешать. При подаче в тарелку положить яйцо (половинку или нарезанное), сметану, мелко нашинкованную зелень.

Суп томатный летний.

Диеты № 5, 8

Сок томатный – 200, огурцы свежие – 60, салат зеленый – 10, зелень укропа и петрушки – 4, лук зеленый – 15, яйца – ½ шт., масло растительное – 10.

Огурцы и вареное яйцо нарезать кубиками, салат – соломкой. Зеленый лук и зелень измельчить и перетереть. Залить охлажденным томатным соком, заправить свежим маслом. При отсутствии противопоказаний можно класть и другие свежие овощи, отварной картофель.