

Супы молочные

Суп молочный рисовый

Диеты № 1, 5

Молоко – 500, вода – 100, рис – 30, сахар – 5, масло сливочное – 10

Рис перебрать, промыть, положить в кипящую воду и варить 20 мин. Затем влить кипящее молоко и варить еще 25-30 мин. Готовый суп заправить сахаром и подать с кусочком сливочного масла. Так же готовят суп из пшеничной и гречневой крупы.

Суп молочный перловый.

Диеты № 1, 5

Молоко – 400, перловая крупа – 40, вода – 200, сахар – 5, масло сливочное – 10

Перловую крупу промыть, положить в кипящую воду и варить на слабом огне при закрытой крышке в течение 2 ч (можно ее предварительно замочить). Затем влить кипящее молоко и варить 30 мин. Суп заправить сахаром и подать с кусочком масла. Для диеты № 1 готовый суп протереть.

Суп молочный с макаронными изделиями.

Диеты № 1, 5

Молоко – 300, вода – 100, мелкая макаронная засыпка – 40, масло сливочное – 5, сахар – 3

Макаронные изделия всыпать в кипящую воду, варить 3-4 мин, откинуть и опустить в кипящее молоко с водой еще на 15-20 мин. Заправить сахаром. При подаче положить масло.

Суп молочный манный с тыквой.

Диеты № 1, 2, 5

Молоко – 300, вода – 100, тыква – 15, крупа манная – 30, сахар – 10, масло сливочное – 10

Очищенную от кожицы тыкву нарезать кусочками, сложить в кастрюлю, добавить воды и тушить до готовности, после чего протереть вместе с жидкостью. Молоко вскипятить, засыпать в него манную крупу и варить 10-15 мин, затем положить протертую тыкву и прокипятить. Суп заправить солью, сахаром и подать с кусочком масла. Такой суп можно сварить и с морковью.

Суп молочный овощной.

Диеты № 1, 5, 8

Молоко – 300, вода – 100, морковь – 30, кабачки – 40, цветная капуста – 40, картофель – 50, горошек зеленый – 20, корень петрушки – 10, сахар – 5, масло сливочное – 10

Петрушку и морковь нарезать брусочками, цветную капусту разобрать на мелкие кочешки. Сложить все в кастрюлю, влить полстакана воды и тушить, накрыв крышкой, 10 мин. Затем добавить картофель, кабачки, нарезанные небольшими брусочками, зеленый горошек, и продолжать тушение до готовности овощей. После этого залить их кипящим молоком, прокипятить и заправить сахаром. Подать суп с кусочком сливочного масла.

Суп молочный яблочный.

Диеты № 1, 5

Молоко – 400, яблоки – 150, сахар – 20, желтки – ½ шт., крахмал картофельный – 5

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать мелкими кубиками или натереть, сложить в кастрюлю, добавить 2-3 столовые ложки воды, сахар (часть нормы), довести до готовности при закрытой крышке, остудить. Желтки растереть с оставшимся сахаром, крахмалом и ложкой молока. Полученную массу залить кипящим молоком, процедить, охладить и соединить с тушеными яблоками. Подать суп холодным с печеньем, сухарями.