

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Меню и рецепты блюд в русском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none"><li>• Блинчики из гречневой муки с ягодами, рикоттой и ягодным компотом *</li><li>• Ягодный компот</li><li>• Яйцо, сваренное вкрутую</li><li>• Чай</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Творог</li><li>• Банан</li><li>• Смесь орехов</li></ul>
Обед	<ul style="list-style-type: none"><li>• Окрошка (холодный суп)</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Вареники</li></ul>
Ужин	<ul style="list-style-type: none"><li>• Бефстроганов *</li><li>• Ржаной хлеб или лапша</li></ul>
Перекус	<ul style="list-style-type: none"><li>• Пастила</li><li>• Чай</li></ul>

## Блинчики из гречневой муки с ягодами, рикоттой и ягодным компотом

Рецепт адаптирован с веб-сайта [www.christinebailey.co.uk](http://www.christinebailey.co.uk)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 15 минут
- Время приготовления: 5 минут

- Общее время: 20 минут

## Ингредиенты

Для ягодного компота:

- 1 чашка замороженного ягодного ассорти
- 2 столовые ложки сахара
- 1 чайная ложка лимонной цедры
- 2 чайные ложки лимонного сока

Для блинчиков:

- 1 чашка обычной пшеничной муки
- $\frac{2}{3}$  чашки гречневой муки
- 2 чайные ложки разрыхлителя
- 2 крупных яйца, отделить желток от белка
- $\frac{2}{3}$  стакана молока или растительного молока
- $\frac{3}{4}$  чашки сыра рикотта
- Сливочное или растительное масло для жарки (примерно 1 столовая ложка или больше по необходимости)

При подаче на стол:

- Стакан йогурта без наполнителей
- $\frac{1}{4}$  чашки измельченных фисташек (по желанию)

## Инструкции

Для приготовления ягодного компота:

1. В небольшую кастрюлю на среднем огне добавьте замороженные ягоды, сахар, лимонную цедру и лимонный сок. Варите на медленном огне 10–15 минут, пока вы готовите блинчики.

Для приготовления блинчиков:

2. В большую миску добавьте пшеничную муку, гречневую муку и разрыхлитель. Перемешайте венчиком или вилкой.
3. Сделайте углубление в центре мучной смеси и добавьте туда яичные желтки. Начните перемешивать и медленно добавляйте молоко. Добавьте сыр рикотта и хорошо перемешайте.
4. Яичные белки переложите в отдельную миску и взбивайте их до образования пены, которая при отведении венчика образует упругий пик.
5. Добавьте ложку яичных белков в смесь с сыром рикотта. Аккуратно перемешайте, чтобы разбавить тесто. Добавьте оставшиеся яичные белки и аккуратно перемешайте до получения однородного теста без комочков.
6. Разогрейте растительное или сливочное масло в большой сковороде на среднем или сильном огне. Выкладывайте тесто на сковороду столовой ложкой, формируя круглые блинчики. Готовьте примерно 1–2 минуты до появления пузырьков на поверхности. С помощью небольшой лопатки переверните и готовьте еще 1 минуту.
7. Переложите блинчики из сковороды на тарелку. Перед подачей остудите. Повторяйте, пока не закончится тесто.
8. Подавайте с ягодным компотом, йогуртом и измельченными фисташками.

## **Информация о питательных свойствах**

1 порция: 3 блинчика и 2 столовые ложки ягодного компота

- Калорийность: 390 калорий
- Углеводы: 51 г
- Белок: 14 г
- Жир: 14 г
- Натрий: 385 мг
- Калий: 405 мг

- Добавленный сахар: 0 г
- 

## Бефстроганов

Рецепт адаптирован с веб-сайта [www.vikalinka.com](http://www.vikalinka.com)

Ингредиенты рассчитаны на 4 порции.

- Время подготовительных операций: 10 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 30 минут

## Ингредиенты

- 1 фунт (450 г) говяжьей вырезки, нарезанной тонкими ломтиками
- Соль и перец
- 1 столовая ложка оливкового масла
- 1 столовая ложка сливочного масла
- 1 мелко нарезанная луковица
- ½ фунта (225 г) белых или коричневых шампиньонов, нарезанных ломтиками
- ¼ стакана бренди или яблочного сока
- ½ стакана говяжьего бульона
- 1 лавровый лист
- 1 чайная ложка цельнозерновой горчицы
- 1 чашка сметаны
- 3–4 веточки плосколистной петрушки, измельченные

## Инструкции

1. Приправьте говядину солью и перцем.

2. Добавьте оливковое масло в большую тяжелую сковороду и поставьте на умеренный или сильный огонь. Обжарьте ломтики мяса на сковороде по 1–2 минуты с каждой стороны. Переложите обжаренное мясо со сковороды на тарелку. Дайте ему настояться, пока будете готовить соус.
3. Добавьте сливочное масло в ту же сковороду, поставьте на умеренный или сильный огонь и растопите его. Добавьте лук и грибы, перемешайте и готовьте, периодически помешивая, до золотисто-коричневого цвета (примерно 5–8 минут).
4. Добавьте в сковороду бренди или яблочный сок. Перемешайте и готовьте примерно 3–4 минуты, периодически помешивая, пока жидкость не начнет испаряться.
5. Добавьте говяжий бульон, лавровый лист, горчицу и сметану. Тщательно перемешайте. Добавьте приготовленное мясо и хорошо перемешайте. Уменьшите огонь до умеренно низкого и готовьте еще 5 минут.
6. Подавайте, посыпав сверху мелко нарезанной петрушкой.

## **Информация о питательных свойствах**

Размер порции: 1 чашка

- Калорийность: 453 калории
- Углеводы: 7 г
- Белок: 26 г
- Жир: 32 г
- Натрий: 113 мг
- Калий: 684 мг
- Добавленный сахар: 0 г

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).

---

Russian-Inspired Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026

Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center