



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

Блинчики из гречневой муки с ягодами, рикоттой и ягодным компотом

Рецепт адаптирован с веб-сайта
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
- ¼ 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

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.

Russian-Inspired Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center