

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Вегетарианское меню и рецепты блюд в русском стиле

Прием пищи	Меню
Завтрак	<ul style="list-style-type: none">• Гречневая каша с яблоком и корицей• Кофе
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Сухарики с грецкими орехами и изюмом
Обед	<ul style="list-style-type: none">• Борщ*• Булочка
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Голубец
Ужин	<ul style="list-style-type: none">• Грибные котлеты*• Картофельное пюре• Маринованные овощи
Перекус	<ul style="list-style-type: none">• Запеченные яблоки• Сметана с сахаром

Борщ

Рецепт адаптирован с веб-сайта www.seriousseats.com

Ингредиенты рассчитаны на 9 порций.

- Время подготовительных операций: 35 минут
- Время приготовления: 20 минут
- Общее время: 55 минут

Ингредиенты

- 2 столовые ложки растительного масла

- 1 измельченная средняя луковица
- 2 средние моркови, натертые на терке
- 2 средние красные свеклы, натертые на терке
- Соль и перец по вкусу
- 2 клубня картофеля, нарезанные кусочками по ½ дюйма (1,2 см)
- 2 измельченных зубчика чеснока
- 2 лавровых листа
- 2 столовые ложки томатной пасты
- 2 столовые ложки лимонного сока
- 2 чашки нарезанной капусты
- 8 чашек (64 унции (1850 мл)) овощного бульона с низким содержанием натрия
- ¼ чашки измельченного свежего укропа

При подаче на стол:

- Веганская или обычная сметана или йогурт без добавок
- Ржаной хлеб

Инструкции

1. В большую кастрюлю на среднем огне добавьте оливковое масло, лук, морковь, свеклу, а также щепотку соли и перца. Обжаривайте около 5 минут, часто помешивая, пока лук не станет мягким.
2. Добавьте в кастрюлю картофель, чеснок, лавровый лист и томатную пасту. Тщательно перемешайте. Обжаривайте еще 1 минуту.
3. Добавьте в кастрюлю лимонный сок и капусту. Тщательно перемешайте. Добавьте овощной бульон и укроп, доведите до кипения (вся поверхность должна покрыться крупными пузырьками), затем уменьшите огонь, чтобы поддерживать слабое кипение.
4. Накройте кастрюлю крышкой и варите на медленном огне 5–10 минут.

5. Выключите огонь. Оставьте на 15 минут под крышкой. Подавайте горячим с добавлением 1 ложки сметаны или йогурта и со ржаным хлебом.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 1,5 стакана

- Калорийность: 287 калорий
 - Углеводы: 49 г
 - Белок: 7 г
 - Жир: 8 г
 - Натрий: 750 мг
 - Калий: 915 мг
 - Добавленный сахар: 0 г
-

Грибные котлеты

Рецепт адаптирован с веб-сайта www.theiranianvegan.com

Ингредиенты рассчитаны на 6 порций.

- Время подготовительных операций: 20 минут
- Время приготовления: 30 минут
- Общее время: 50 минут

Для этого рецепта вам понадобится марля и кухонный комбайн или блендер.

Ингредиенты

- 1 чашка сухой гречневой крупы
- 1 большая луковица
- 2 клубня картофеля среднего размера

- 1,5 чашки коричневых шампиньонов или других грибов
- 1 чашка грецких орехов
- 1 столовая ложка куркумы
- 1 чайная ложка паприки
- 1 чайная ложка соли
- 1 чайная ложка молотого черного перца
- 5 столовых ложек нутовой муки
- 2 столовые ложки кокосового масла

При подаче на стол:

- ½ чашки измельченной свежей зелени (например петрушки)
- 1 чашка маринованных огурцов
- 1 помидор, нарезанный ломтиками
- 6 подогретых ломтиков вашего любимого хлеба

Инструкции

1. В кастрюлю объемом 1 кварта (950 мл) добавьте гречку, 2 стакана воды и щепотку соли. Тщательно перемешайте. Доведите до кипения, затем уменьшите огонь до чуть ниже среднего. Накройте кастрюлю крышкой и варите примерно 15–20 минут, пока гречка не станет мягкой.
2. Пока варится гречка, подготовьте перечисленное ниже.
 - Натрите лук на терке. Положите его на кусок марли, заверните и отожмите всю жидкость. Отложите натертый лук в сторону.
 - Сделайте то же самое с картофелем. Натрите его на терке, отожмите лишнюю жидкость и отложите в сторону.
3. В чашу кухонного комбайна добавьте грибы, грецкие орехи, половину тертого лука, половину тертого картофеля и половину вареной гречки. Перемешайте до однородного состояния.
4. Выложите получившуюся смесь в большую миску вместе с оставшейся

вареной гречкой, оставшимся тертым луком и картофелем, добавьте куркуму, паприку, соль и перец.

5. Перемешайте руками. Добавьте нутовую муку и продолжайте месить. Если смесь получилась слишком мягкой, добавьте еще одну столовую ложку нутовой муки.
6. Сформируйте плоские овальные котлеты, скатав шарик между ладонями и расплющив его посередине.
7. В большую сковороду на среднем или сильном огне добавьте 1–2 чайные ложки кокосового масла. Обжаривайте котлеты партиями до золотисто-коричневого цвета, примерно по 2–3 минуты с каждой стороны.
8. Подавайте со свежей зеленью, маринованными огурцами, нарезанными помидорами и теплым хлебом.

Информация о питательных свойствах

Размер порции: 3 котлеты с добавками и 1 ломтик хлеба

- Калорийность: 445 калорий
 - Углеводы: 59 г
 - Белок: 12 г
 - Жир: 20 г
 - Натрий: 136 мг
 - Калий: 755 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 Vegetarian Menu and Recipes - Last updated on April 27, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center