



# ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ - ОСНОВА ПРОЦВЕТЕНИЯ

БУЗ ВО «ВОРОНЕЖСКИЙ ОБЛАСТНОЙ  
КЛИНИЧЕСКИЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНСКОЙ  
ПРОФИЛАКТИКИ»  
Сайт: [vosmp.zdrav36.ru](http://vosmp.zdrav36.ru)  
Тел.: +7 (473) 2-12-59-88

## ОВСЯНАЯ КАША НА ВОДЕ

### Ингредиенты:

- овсяные хлопья - **50г**
- вода - **100мл**
- сливочное масло - **1ч. ложка**
- мёд – **1 ст. ложка**
- киви – **1шт.**
- банан – **1шт.**
- несколько штук смородины.

**в 100 г**  
**80 ккал**

### Способ приготовления

Воду наливаем в небольшую кастрюлю, слегка солим, доводим до кипения. В кипяток насыпаем овсяные хлопья и варим их в течение 8-10 минут. Готовую овсянку накрываем крышкой и даём постоять ещё минут 10. Затем добавляем мёд, фрукты и подаем на стол.

*СТРЯПЧЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА*

## ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА «ВЕСЁЛЫЙ ОСЬМИНОГ»



### Ингредиенты:

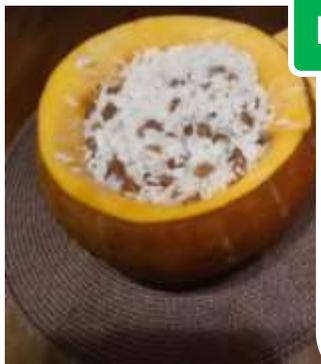
- банан - **1шт.**
- киви - **1шт.**
- смородина - **3шт.**

**в 100 г**  
**150 ккал**

### Способ приготовления

Очищаем киви, режим кольцами, затем очищаем банан, но не до конца, из кожуры делаем полоски, красиво выкладываем на тарелку.

## ЗАПЕЧЁННАЯ КАША В ТЫКВЕ С ИЗЮМОМ



### Ингредиенты:

- тыква - **1шт.**
- тыквенная мякоть – **100-150г**
- рис (нешлифованный) - **350г**
- молоко – **200мл.**
- изюм – **100г**
- сливочное масло – **1ч. ложка**
- соль, мёд – по вкусу.

### Способ приготовления

Молоко довести до кипения в кастрюльке, добавить в него порезанную на маленькие кусочки мякоть тыквы, рис, изюм, мёд и соль. Постоянно помешивая, варить кашу на слабом огне до полуготовности. Внутри тыквы высыпать кашу с изюмом, залить молоком, добавить соль и мёд. Тыкву следует наполнять только на 2/3, сверху закрыть её отрезанной макушкой и поставить в духовку. Температура в духовом шкафу должна быть 180 градусов.

СТРЯПЧЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

## ТЫКВЕННЫЙ СМУЗИ С АПЕЛЬСИНОМ



### Ингредиенты:

- тыква – **100г** (измельчённой либо мелко порезанной)
- апельсин – **1шт.**
- мёд – **1ч. ложка**

### Способ приготовления

Поместите нарезанную небольшими кусочками мякоть тыквы в чашу блендера. Добавьте 1 апельсин, 1 ч.л. мёда, 200 мл воды и взбейте всё 2-3 мин. до состояния однородного пюре.

## НАРЕЗКА



### Ингредиенты:

- лист салата - **1шт.**
- помидор - **1шт.**
- сыр - **100г**
- цельнозерновой хлеб – **2 ломтика**
- укроп

в 100 г

**156**

### Способ приготовления

Берём за основу цельнозерновой хлеб. Помидоры, перец и сыр нарезать. Всё красиво положить на хлебушек.

СТРЯПЧЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА

## ФРУКТОВАЯ НАРЕЗКА: ВЕСЁЛЫЙ ЁЖ «ГРИША»



### Ингредиенты:

- груша - **1шт.**
- виноград - **300г**
- киви - **1шт.**
- апельсин - **1шт.**

в 100 г

**76 ккал**

### Способ приготовления

При помощи ножа нужно очистить грушу с острой стороны. Это будет мордочка ёжика. Теперь виноград – вставьте в каждую ягоду зубочистку. Делать это надо так, чтобы острый конец зубочистки немного выглядывал. Теперь приготовленные зубочистки с ягодами нужно равномерно воткнуть в грушу. Именно в неочищенную часть фрукта. Делаем нос ёжику, для этого берём одну чёрную виноградину и нанизываем её на место хвостика груши. Глазки ёжику можно сделать просто из спичек или бутончиков гвоздики.

## ФРУКТЫ ДЛЯ МАМЫ



### Ингредиенты:

- банан - **1шт.**
- виноград
- клубника - **6шт.**
- яблоко - **1шт.**

в 100 г

**115** ккал

*СТЯПЧЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА*

## ЗАПЕЧЁННЫЙ КАРП В ДУХОВКЕ С ОВОЩАМИ



### Ингредиенты:

- карп средних размеров
- сметана - **2-3 ложки**
- лук, кабачок, перец болгарский, помидор - по 1 шт. средн. размеров
- соль, специи, лимонный сок - по вкусу

**124,3** ккал

### Способ приготовления

Рыбу очистить от чешуи, вынуть внутренности и обязательно жабры. Хорошо вымыть рыбу под проточной холодной водой, подсушить полотенцем и сделать неглубокие надрезы по всей рыбе с двух сторон. Так рыба лучше промаринуется и в дальнейшем пропечется. Затем рыбу посолить по вкусу, добавить приправу, 2-3 ложки сметаны и хорошо всю рыбу обмазать. Рыбу сбрызнуть лимонным соком и дать постоять 2-3 часа в прохладном месте. Разогреть духовку до 180 градусов, уложить рыбу на фольгу и выпекать 40 минут. Пока рыба запекается, подготовим овощи. Сковороду гриль смазать маслом, разогреть и обжарить ломтики овощей с двух сторон. Готовую рыбу и овощи выложить на блюдо и украсить.

*ШЕСТАКОВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА*

## САЛАТ «ВИНЕГРЕТ»



### Ингредиенты:

- свёкла - **1шт.**
- картофель - **3-4шт.**
- морковь - **1шт.**
- солёные огурцы - **3шт.**
- репчатый лук - **1шт.**
- квашеная капуста - **200-300г**
- консервированный горошек - **200г**

**130,1** ккал

### Способ приготовления

Картофель отвариваем в мундире в солёной воде. Морковь и свёклу варим в кожуре без соли. Солёные огурцы очищаем от кожицы. Все овощи нарезаем мелким кубиком или ломтиками. Нарезанную свёклу для винегрета следует промаслить отдельно, её мы будем добавлять последней, чтобы не окрасились остальные овощи. Квашеную капусту отжимаем, промываем холодной водой, если она кислая. Лук нарезаем полукольцами или кубиком. Овощи смешиваем, добавляем горошек. Заправляем подсолнечным маслом и в последнюю очередь добавляем свёклу.

*ДМИТРИЕНКО СВЕТЛАНА ИВАНОВНА*

## САЛАТ «ВЕСНА»



### Ингредиенты:

- помидор - **2шт.**
- огурец - **2шт.**
- салатный лист
- морковь

### Способ приготовления

На тарелку красиво укладываете круги: нижний салатный лист, затем огурцы, помидоры и сверху по центру морковь. Заправьте льняным или оливковым маслом. Вкусно и полезно. Узор можно выбрать любой на Ваше усмотрение.

*АНОХИНА ВИКТОРИЯ ВИТАЛЬЕВНА*

## СЫРНИКИ

### Ингредиенты:

- творог - **500г**
- мука - **0.5 ст.**
- яйцо - **1шт.**
- сахар - **2ст. ложки**
- растительное масло - **20-30г**
- соль по вкусу

в 100 г

**185**

### Способ приготовления

Творог тщательно растереть, добавить яйцо, сахар, муку, соль. Все хорошо перемешать, готовая масса должна быть мягкой и не прилипать к рукам. Затем, раскатать из полученной массы колбаски диаметром около 5 см, порезать на равные куски толщиной 1-1.5 см, куски обваливать в муке и жарить на сковороде, на растительном масле с двух сторон. Готовые сырники можно употреблять и со сметаной, и с вареньем, и со свежими фруктами или ягодами.

*ШЕСТАКОВА НАТАЛЬЯ ВИКТОРОВНА*

## ГРИБНОЙ СУП

### Ингредиенты:

- белые грибы
- картофель
- морковь
- лук
- рис



### Способ приготовления (на кастрюлю 2 л)

Обжаренные грибы (450-500г) поместить в холодную воду и довести до кипения, кипятить (сильного бурления в кастрюле быть не должно) 10 минут. После добавляем морковь (половину большой или 1 среднюю), порезанную соломкой, и целую головку лука (небольшую, добавляется для вкуса), варим ещё 5-7 минут, затем – также порезанную соломкой картошку (3-4 средних картофелины) и промытый рис (2-3 ст. ложки), соль по вкусу. Варим до готовности ещё 15-20 минут, вынимаем луковицу. Суп готов.

*ЕМЕЛЬЯНОВА ТАТЬЯНА БОРИСОВНА*

## ФРУКТОВАЯ ТАРЕЛКА

### Ингредиенты:

- банан
- груша
- киви
- мандарин
- яблоко



*ЕМЕЛЬЯНОВА ТАТЬЯНА БОРИСОВНА*

## НАРЕЗКА

### Ингредиенты:

- апельсин – **1шт.**
- зелёные яблоки - **2шт.**
- красные яблоки - **2шт.**
- чернослив



*ПОДОРОЖНЯЯ АЛЁНА НИКОЛАЕВНА*

## САЛАТ «ВЕСЕННИЙ»



### Ингредиенты:

- лаваш тонкий – **1шт.**
- помидор свежий - **2шт.**
- огурец свежий - **1шт.**
- перец болгарский – **1шт.**
- сыр плавленый сливочный – **70г**
- соль, перец по вкусу.

**180**  
ккал

### Способ приготовления

Помидоры и огурец нарезаем кубиками, складываем в миску, добавляем сыр, соль, перец и перемешиваем. Салатная смесь готова. Из лаваша вырезаем круги, диаметр которых примерно 10 см. Лаваш выкладываем в салатницу, так, чтобы края лаваша выступали за борт салатницы. В образовавшуюся корзиночку накладываем салатную смесь. Украшаем дольками перца.

*ПОДОРОЖНЯЯ АЛЁНА НИКОЛАЕВНА*

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА «ВКУС ДЕТСТВА»

### Ингредиенты:

- творог – **500г**
- сахар – **100г**
- манка – **100г**
- молоко – **50г**
- сливочное масло – **50г**
- яйцо – **2шт.**

### Способ приготовления

Творог растираем с сахаром, добавляем молоко, манку, перемешиваем. Добавляем оставшиеся ингредиенты и ещё раз аккуратно перемешиваем до исчезновения комочков. Выкладываем масло из холодильника и оставляем до размягчения. Даём 40 минут набухнуть манке. Добавляем мягкое масло, перемешиваем. Выпекаем в духовке 180-200 градусов до золотистой корочки.

*СТЯПЧЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА*

## ОВСЯНОБЛИН



### Ингредиенты:

- мука или овсяные хлопья – **1ст.**
- молоко - **1ст.**
- яйцо – **1шт.**
- сахар – **1ст. лож.**
- соль – **0,5ч. лож.**
- пищевая сода – **1ч. лож.**
- яблочный уксус - **1ч. лож.**

### Способ приготовления

Смешать овсяную муку или овсяные хлопья (если используете хлопья, то тесту необходимо постоять не менее 1 ч, а можно и всю ночь), молоко, яйцо, сахар, соль, гашеную соду. Следите, чтобы не было комочков. Выпекать как обычные блины, только без масла. Переворачивайте блинчик, как только вся его поверхность покроется полностью лопнувшими пузырьками. Начинку можете подобрать по вкусу.

*МЕЩЕРЯКОВА ПОЛИНА ВЛАДИМИРОВНА*

## ОМЛЕТ «ШКОЛЬНЫЙ»

### Ингредиенты:

- яйцо – **6шт.**
- молоко - **300мл**
- соль - **1/2 ч.л.**
- сливочное масло для смазки формы

### Способ приготовления

Яйца вбиваем в ёмкость, добавляем соль. Вливаем молоко. Перемешиваем венчиком до однородности, не взбиваем! Форму хорошо смазываем сливочным маслом. Вливаем омлетную смесь. Ставим в разогретую до 200 градусов духовку. Выпекаем 35-40 минут или до загорелой корочки сверху. Во время приготовления омлет поднимется примерно на 1/3, а после вынимания из духовки опять опустится. Также на дне формы может появиться небольшое количество сыворотки, это нормально!

*СТЯПЧЕВА НАТАЛЬЯ АЛЕКСАНДРОВНА*

## ТВОРОЖНАЯ ЗАПЕКАНКА



### Ингредиенты:

- творог - **0,5кг**
- манка - **2ст. лож.**
- яйцо - **1шт.**
- соль по вкусу
- сахар - **30г**
- сметана
- свежемороженая малина

**168**  
ккал

### Способ приготовления

Творог смешиваем с яйцом, солью, сахаром и манной крупой и оставляем на 15-20 минут для пропитки. Разогреваем духовку до 180 градусов. В нагретую форму выкладываем приготовленную массу, сверху ягоды и смазываем сметаной. Запекаем в духовке при температуре 180 градусов 35-45 минут. Готовой запеканке даём немного остыть, нарезаем порциями и украшаем по своему вкусу.

*БАБАКОВА АННА АЛЕКСЕЕВНА*

## БАНАНОВЫЕ ПАНКЕЙКИ



### Ингредиенты:

- мука - **30-40г**
- банан (самый спелый)
- йогурт (кефир, простокваша)
- яйцо

### Способ приготовления

Банан размять с яйцом, добавить муку и йогурт, хорошо перемешать. Пожарить на антипригарной сковороде без масла. Украшаем мёдом, фруктами, ягодами.

*КОНОВАЛОВА КСЕНИЯ ИВАНОВНА*

## ДЕСЕРТ ТВОРОЖНЫЙ



### Ингредиенты:

- творог — **300г**
- сметана — **150г**
- сахар — **2ст. ложки**
- желатин — **1ст. ложка**
- апельсин — **1шт.**
- банан — **1шт.**
- киви — **1шт.**

### Способ приготовления

Для приготовления десерта творожного к творогу добавить сметану и сахар. Творожную массу взбить блендером. Фрукты очистить и порезать кружочками, а потом пополам, можно на четыре части. Накипятить 100 мл воды и немного остудить. Постепенно всыпать желатин, постоянно помешивая, размешать до полного растворения. Воду с желатином влить в творожную смесь и хорошо перемешать. В форму выложить слой фруктов. Залить творожной массой и снова выложить слой фруктов. Так повторять столько, сколько необходимо. Последним в творожном десерте должен быть слой с творожной массой. Украсить оставшимися кружочками разных фруктов. Десерт творожный поставить в холодильник на полчаса охлаждаться.

*КАШКИНА АЛИНА ВЛАДИМИРОВНА*