

Меню на неделю: Анна

Цель: поддержание веса · бюджет: эконом · человек: 1 · подготовлено 18.10.2026

1820

ккал в день в среднем

≈ 2520

₽ на еду в неделю

≈ 4150

₽ список покупок (упаковками)

Что внутри: меню по дням с порциями и калориями, список покупок с примерными ценами, рецепты блюд и соусов. Норма калорий: 1840 ккал в день.

Это информационный материал, не медицинская рекомендация. Калорийность и цены ориентировочные (средние по Москве, сентябрь 2026). При заболеваниях, аллергии, беременности питание согласуйте с врачом, для детей с педиатром. moyatarelka.ru

Понедельник

1807 ккал · Б 78 · Ж 78 · У 193 · ≈ 355 ₽



ЗАВТРАК

Омлет с помидорами и зеленью, тост из ржаного хлеба

1 порции · 461 ккал



ОБЕД

Плов с фаршем

1 порции · 758 ккал



УЖИН

Макароны с овощами в томатном соусе

¾ порции · 387 ккал · + Мясная подлива к гречке и пюре (130 ккал)



ПЕРЕКУС

Яблоко

70 ккал

Вторник

1786 ккал · Б 104 · Ж 49 · У 244 · ≈ 410 ₽



ЗАВТРАК

Пшённая каша с тыквой на воде

1½ порции · 493 ккал



ОБЕД

Отварная куриная грудка с гречкой и овощами на пару

1¾ порции · 650 ккал · + Грибной соус со сметаной (83 ккал)



УЖИН

Овощное рагу с картофелем и кабачком

1¼ порции · 498 ккал · + Сметанный соус с чесноком и зеленью (64 ккал)

Среда

1839 ккал · Б 97 · Ж 55 · У 239 · ≈ 440 ₽



ЗАВТРАК

Овсянка с бананом, ягодами и орехами

¾ порции · 423 ккал



ОБЕД

Куриный суп с гречкой

1¾ порции · 662 ккал



УЖИН

Рис с овощами и зелёным горошком

1¾ порции · 506 ккал · + Луково-морковная подлива (постная) (89 ккал)



ПЕРЕКУС

Натуральный йогурт с ягодами

159 ккал

Четверг

1743 ккал · Б 68 · Ж 93 · У 154 · ≈ 330 ₽



ЗАВТРАК

Овсяная каша на воде с яблоком и орехами

1 порции · 412 ккал



ОБЕД

Оливье «как в ресторане» (на 4–6 порций)

1 порции · 551 ккал · + Подлива из куриного филе (121 ккал)



УЖИН

Перловая каша с грибами и луком

1 порции · 396 ккал · + Мясная подлива к гречке и пюре (130 ккал)



ПЕРЕКУС

Стакан кефира

132 ккал

Пятница

1847 ккал · Б 73 · Ж 76 · У 219 · ≈ 295 ₽



ЗАВТРАК

Рисовая молочная каша

1¾ порции · 507 ккал



ОБЕД

Паровые куриные котлеты с брокколи и рисом

1¾ порции · 570 ккал · + Сырный соус (166 ккал)



УЖИН

Картофельные драники

1 порции · 541 ккал · + Сметанный соус с чесноком и зеленью (64 ккал)

Суббота

1864 ккал · Б 72 · Ж 92 · У 190 · ≈ 290 ₽



ЗАВТРАК

Гречневая каша на молоке с мёдом

1¼ порции · 485 ккал



ОБЕД

Лобио по-грузински

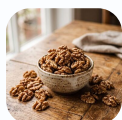
1¾ порции · 681 ккал



УЖИН

Картофельная запеканка с сыром

¾ порции · 412 ккал · + Луково-морковная подлива (постная) (89 ккал)



ПЕРЕКУС

Горсть грецких орехов

196 ккал

Воскресенье

1830 ккал · Б 96 · Ж 88 · У 161 · ≈ 405 ₽



ЗАВТРАК

Сырники из творога на овсяной муке

1¼ порции · 440 ккал



ОБЕД

Постный борщ с фасолью

1¾ порции · 711 ккал



УЖИН

Чахохбили из курицы

¾ порции · 478 ккал



ПЕРЕКУС

Яблоко и горсть орехов

201 ккал

Список покупок

Единицы как в магазине; цены ориентировочные. Масло, соль и специи проверьте дома. Если ничего не едите из списка, пропустите.

МЯСО И РЫБА

Куриная грудка	600 г · ≈ 384 ₹
Фарш говяжий	200 г · ≈ 150 ₹
Фарш куриный	200 г · ≈ 96 ₹
Колбаса варёная («Докторская»)	50 г · ≈ 33 ₹

КРУПЫ, МАКАРОНЫ, ХЛЕБ

Рис белый (сухой)	400 г · ≈ 68 ₹
Гречка (сухая)	300 г · ≈ 36 ₹
Фасоль красная консервированная	200 г · ≈ 69 ₹
Овсяные хлопья	200 г · ≈ 36 ₹
Макароны цельнозерновые (сухие)	80 г · ≈ 17 ₹
Перловка (сухая)	70 г · ≈ 5 ₹
Хлеб ржаной	50 г · ≈ 7 ₹
Мука пшеничная	50 г · ≈ 3 ₹
Овсяная мука	30 г · ≈ 6 ₹

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ

Яблоко	3 шт · ≈ 74 ₹
Ягоды (смесь, свежие или замороженные)	100 г · ≈ 60 ₹
Банан	1 шт · ≈ 16 ₹
Лимон	1 шт · ≈ 20 ₹

ЯЙЦА И МОЛОЧНОЕ

Молоко 2,5%	1 л · ≈ 104 ₹
Яйцо куриное	1 десяток (нужно 6 шт) · ≈ 123 ₹
Кефир 2,5%	0,5 л · ≈ 60 ₹
Йогурт натуральный	200 г · ≈ 68 ₹
Сметана 15%	1 банка (по 300 г) · ≈ 107 ₹
Творог 5%	1 пачка (по 200 г) · ≈ 99 ₹
Масло сливочное 82,5%	1 пачка (по 180 г) · ≈ 209 ₹

ОВОЩИ И ЗЕЛЕНЬ

Картофель	1,4 кг · ≈ 77 ₹
Лук репчатый	800 г · ≈ 43 ₹
Морковь	700 г · ≈ 42 ₹
Цукини	3 шт (≈ 500 г) · ≈ 90 ₹
Помидор	3 шт (≈ 400 г) · ≈ 74 ₹
Тыква	300 г · ≈ 33 ₹
Свёкла	200 г · ≈ 9 ₹
Капуста белокочанная	200 г · ≈ 8 ₹
Шампиньоны	200 г · ≈ 90 ₹
Куриные бёдра/окорочка (мясо с кожей)	200 г · ≈ 69 ₹
Брокколи	200 г · ≈ 68 ₹
Фасоль (сухая)	200 г · ≈ 33 ₹
Зелень (укроп, петрушка)	2 пучка · ≈ 118 ₹
Горошек зелёный консервированный	100 г · ≈ 31 ₹
Пшено (сухое)	90 г · ≈ 8 ₹
Перец болгарский	1 шт · ≈ 46 ₹
Огурец	1 шт · ≈ 16 ₹
Сыр российский	50 г · ≈ 51 ₹
Майонез	40 г · ≈ 14 ₹
Огурцы солёные	30 г · ≈ 10 ₹
Чеснок	1 головка · ≈ 17 ₹

ОРЕХИ, МАСЛО, БАКАЛЕЯ

Масло подсолнечное	1 бутылка (по 0,9 л) · ≈ 140 ₹
Томаты в собственном соку	1 банка (по 400 г) · ≈ 160 ₹
Грецкий орех	200 г · ≈ 356 ₹
Томатная паста	1 банка (по 140 г) · ≈ 77 ₹
Мёд	1 банка (по 250 г) · ≈ 186 ₹
Ткемали (кислый сливовый соус)	20 г · ≈ 9 ₹

Сахар	20 г · ≈ 2 ₹
Оливковое масло	1 бутылка (по 0,25 л) · ≈ 388 ₹
Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец)	10 г · ≈ 32 ₹

Итого по упаковкам ≈ 4150 ₹, реальный расход продуктов по рецептам ≈ 2520 ₹.

Рецепты

Омлет с помидорами и зеленью, тост из ржаного хлеба

461 ккал на порцию · Б 27 · Ж 26 · У 29

- Яйцо куриное: **3 яйца** (165 г)
- Молоко 2,5%: **2½ ст. л.** (40 г)
- Помидор: **1 небольшой помидор** (80 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **2 ст. л.** (10 г)
- Хлеб ржаной: **2 ломтика** (50 г)
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)
- Огурец: **½ огурца** (60 г)

1. Взбейте яйца с молоком и щепоткой соли.
2. Помидор нарежьте кубиками и обжарьте на масле 2 минуты, залейте яичной смесью.
3. Готовьте под крышкой на слабом огне 5–6 минут, посыпьте зеленью.
4. Подайте с ржаным хлебом и свежим огурцом.

Совет: Для более воздушного омлета добавьте 1 ч. л. муки или крахмала.

Плов с фаршем

758 ккал на порцию · Б 31 · Ж 34 · У 82

- Фарш говяжий: **120 г** (кусок размером с ладонь)
- Рис белый (сухой): **½ стакана** (90 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (80 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (50 г)
- Масло подсолнечное: **1 ст. л.** (15 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (5 г)

1. Разогрейте масло в сковороде или казане, обжарьте лук 3 минуты, добавьте морковь соломкой и жарьте ещё 5 минут.
2. Добавьте фарш и жарьте 7 минут, разминая комочки, посолите, добавьте специи.
3. Промытый рис выложите сверху, залейте горячей водой на 1 см выше риса, добавьте чеснок.
4. Готовьте под крышкой на слабом огне 20 минут, дайте постоять 10 минут и перемешайте.

Совет: Рис промывайте до прозрачной воды, тогда плов будет рассыпчатым.

Макароны с овощами в томатном соусе

516 ккал на порцию · Б 16 · Ж 13 · У 82

- Макароны цельнозерновые (сухие): **100 г**
- Томаты в собственном соку: **½ банки** (150 г)
- Цукини: **½ небольшого кабачка** (100 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (40 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (5 г)
- Оливковое масло: **2 ч. л.** (10 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Отварите макароны в подсоленной воде по инструкции на упаковке.
2. На масле обжарьте лук и чеснок 2 минуты, добавьте кабачок кубиками и жарьте 5 минут.
3. Влейте томаты, посолите, тушите 8 минут.
4. Смешайте макароны с соусом, посыпьте зеленью.

Совет: Если нет оливкового масла, подойдёт любое растительное.

Мясная подлива к гречке и тюре

130 ккал на порцию · Б 8 · Ж 8 · У 5 · 4 порции в рецепте

- Фарш говяжий: **150 г** (кусоч размером с ладонь)
- Лук репчатый: **1 луковица** (60 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
- Мука пшеничная: **15 г**
- Томатная паста: **1 ст. л.** (20 г)
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)

1. Лук и морковь мелко нарежьте и обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте фарш и жарьте 7 минут, разминая комочки.
3. Всыпьте муку, перемешайте, добавьте томатную пасту и влейте 400 мл горячей воды.
4. Посолите, добавьте лавровый лист и тушите 15 минут до густоты.

Совет: Муку можно сначала подсушить на сухой сковороде: подлива станет ароматнее и не будет клейкой.

Пишённая каша с тыквой на воде

329 ккал на порцию · Б 9 · Ж 7 · У 61

- Пшено (сухое): **60 г**
- Тыква: **150 г**
- Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (10 г)

1. Тыкву нарежьте кубиками и варите в 400 мл воды 10 минут.
2. Пшено промойте, добавьте к тыкве, посолите и варите 15 минут под крышкой.
3. Добавьте масло и мёд, дайте постоять 10 минут.

Совет: Для более нежной каши оставьте её под крышкой на 10 минут. Мёд можно заменить изюмом.

Отварная куриная грудка с гречкой и овощами на пару

371 ккал на порцию · Б 43 · Ж 5 · У 41

- Куриная грудка: **150 г** (кусоч размером с ладонь)
- Гречка (сухая): **¼ стакана** (50 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (60 г)
- Цукини: **½ небольшого кабачка** (100 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Грудку положите в кипящую подсоленную воду с луковицей и лавровым листом, варите на слабом огне 20 минут, оставьте в бульоне ещё на 10 минут.
2. Гречку промойте и отварите (1 часть крупы на 2 части воды) 15 минут.
3. Морковь и кабачок нарежьте и приготовьте на пару 8–10 минут.
4. Грудку нарежьте ломтиками, подайте с гречкой и овощами, посыпьте зеленью.

Совет: Чтобы грудка осталась сочной, не варите её бурно и дайте полежать в тёплом бульоне.

Грибной соус со сметаной

83 ккал на порцию · Б 3 · Ж 6 · У 4 · 4 порции в рецепте

- Шампиньоны: **200 г**
- Лук репчатый: **1 луковица** (60 г)
- Сметана 15%: **3 ст. л.** (80 г)
- Мука пшеничная: **10 г**
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Лук нарежьте и обжарьте на масле 3 минуты, добавьте нарезанные грибы и жарьте 8–10 минут, пока не испарится влага.
2. Всыпьте муку, перемешайте, влейте 150 мл воды и прогрейте.
3. Добавьте сметану, посолите, поперчите и прогрейте 3 минуты, не доводя до кипения.
4. Посыпьте зеленью.

Совет: Не кипятите соус после добавления сметаны: она может свернуться.

Овощное рагу с картофелем и кабачком

398 ккал на порцию · Б 8 · Ж 14 · У 60

- Картофель: **2½ средней картофелины** (250 г)
- Цукини: **1 небольшой кабачок** (150 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (60 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (50 г)
- Помидор: **1 небольшой помидор** (100 г)
- Масло подсолнечное: **1 ст. л.** (12 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут.
2. Добавьте картофель кубиками и кабачок, влейте немного воды, накройте и тушите 15 минут.
3. Добавьте нарезанные помидоры, посолите, тушите ещё 10 минут.
4. Посыпьте зеленью.

Совет: Кабачок можно заменить капустой: рагу получится более плотным.

Сметанный соус с чесноком и зеленью

64 ккал на порцию · Б 1 · Ж 6 · У 2 · 4 порции в рецепте

- Сметана 15%: **6 ст. л.** (150 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (5 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **3 ст. л.** (15 г)
- Лимон: **2 дольки** (15 г)

1. Чеснок измельчите, зелень мелко порубите.
2. Смешайте сметану с чесноком, зеленью, соком лимона, солью и перцем.
3. Дайте настояться 10 минут.

Совет: Вместо части сметаны можно взять натуральный йогурт: соус станет легче.

Овсянка с бананом, ягодами и орехами

564 ккал на порцию · Б 17 · Ж 19 · У 80

- Овсяные хлопья: **6 ст. л.** (60 г)
 - Молоко 2,5%: **1 стакан** (200 мл)
 - Банан: **1 банан** (100 г)
 - Ягоды (смесь, свежие или замороженные): **½ стакана** (50 г)
 - Грецкий орех: **4 половинки ореха** (15 г)
 - Мёд: **1 ч. л.** (10 г)
1. Залейте хлопья молоком и доведите до кипения на среднем огне.
 2. Варите 5–7 минут, помешивая, до густой кашицы.
 3. Нарежьте банан кружками, ягоды разморозьте или промойте.
 4. Выложите кашу в тарелку, сверху банан, ягоды, измельчённые орехи и мёд.

Совет: Для сушки уберите мёд и замените молоко водой — станет примерно на 90 ккал легче.

Куриный суп с гречкой

379 ккал на порцию · Б 35 · Ж 9 · У 41

- Куриная грудка: **120 г** (кусоч размером с ладонь)
 - Гречка (сухая): **1½ ст. л.** (30 г)
 - Картофель: **1 средняя картофелина** (100 г)
 - Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
 - Лук репчатый: **½ луковицы** (30 г)
 - Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)
 - Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)
1. Курицу залейте 1 л холодной воды, доведите до кипения, снимите пену и варите 20 минут.
 2. Добавьте нарезанный кубиками картофель и варите 10 минут.
 3. Лук и морковь обжарьте на масле 4 минуты (можно положить без обжарки), промытую гречку и зажарку добавьте в суп и варите ещё 10 минут.
 4. Посолите, посыпьте зеленью.

Совет: Если хочется получить просто куриный бульон, уберите гречку и картофель: останется лёгкий прозрачный бульон.

Рис с овощами и зелёным горошком

404 ккал на порцию · Б 8 · Ж 11 · У 69

- Рис белый (сухой): **½ стакана** (70 г)
 - Морковь: **1 средняя морковь** (60 г)
 - Лук репчатый: **½ луковицы** (40 г)
 - Перец болгарский: **½ болгарского перца** (60 г)
 - Горошек зелёный консервированный: **50 г**
 - Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)
 - Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)
1. Рис отварите до готовности (15 минут) и откиньте.
 2. Лук, морковь и перец обжарьте на масле 6 минут.
 3. Добавьте горошек, прогрейте 2 минуты, посолите.
 4. Смешайте с рисом и посыпьте зеленью.

Совет: Вместо перца можно добавить кукурузу или цветную капусту.

Луково-морковная подлива (постная)

89 ккал на порцию • Б 2 • Ж 5 • У 9 • 4 порции в рецепте

- Лук репчатый: **1½ луковицы** (120 г)
- Морковь: **1 средняя морковь** (100 г)
- Томатная паста: **1 ст. л.** (30 г)
- Мука пшеничная: **20 г**
- Масло подсолнечное: **1½ ст. л.** (20 г)

1. Лук и морковь нарежьте и обжарьте на масле 8 минут.
2. Добавьте томатную пасту и муку, прогрейте минуту.
3. Влейте 400 мл горячей воды, посолите и тушите 15 минут.

Совет: Для объёма и сладости можно добавить ложку сахара и лавровый лист.

Овсяная каша на воде с яблоком и орехами

412 ккал на порцию • Б 10 • Ж 14 • У 60

- Овсяные хлопья: **6 ст. л.** (60 г)
- Яблоко: **150 г**
- Грецкий орех: **4 половинки ореха** (15 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (10 г)

1. Хлопья залейте 250 мл воды, посолите и варите 7 минут, помешивая.
2. Яблоко нарежьте кубиками или натрите на крупной тёрке.
3. Выложите кашу в тарелку, сверху яблоко, измельчённые орехи и мёд.

Совет: Корица делает вкус теплее; щепотка на яблоко.

Оливье «как в ресторане» (на 4–6 порций)

551 ккал на порцию • Б 17 • Ж 45 • У 20 • 5 порции в рецепте

- Картофель: **3½ средней картофелины** (400 г)
- Морковь: **2 средние моркови** (150 г)
- Яйцо куриное: **4 яйца** (220 г)
- Огурцы солёные: **150 г**
- Горошек зелёный консервированный: **150 г**
- Колбаса варёная («Докторская»): **250 г**
- Майонез: **200 г**
- Сметана 15%: **2 ст. л.** (50 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **2 ст. л.** (10 г)

1. Картофель и морковь тщательно вымойте и сварите в мундире до готовности (картофель 20–25 минут, морковь 25–30 минут), не переваривая. Остудите полностью, лучше в холодильнике 1–2 часа, затем очистите.
2. Яйца сварите вкрутую (9–10 минут), остудите в холодной воде и очистите.
3. Нарежьте всё одинаковым мелким кубиком 5–7 мм: картофель, морковь, яйца, колбасу (или варёную курицу/язык), солёные огурцы. Огурцы слегка отожмите от лишнего рассола. Горошек откиньте на сито.
4. Смешайте всё в большой миске. Заправьте майонезом, смешанным со сметаной, добавьте щепотку соли и перца, перемешайте лопаткой.
5. Накройте и охладите 1,5–2 часа. Перед подачей посыпьте свежим укропом. Если салат готовите заранее, заправляйте его майонезом за 30–60 минут до подачи.

Совет: Секреты ресторанного оливье: 1) овощи варить в кожуре, чтобы не терялся вкус и они не размокали; 2) полностью остужать перед нарезкой, иначе салат будет кашей; 3) единый мелкий кубик; 4) огурцы солёные (не маринованные) и слегка отжатые; 5) качественный майонез, смешанный со сметаной или йогуртом для лёгкости; 6) заправлять незадолго до подачи; 7) в ресторанах вместо колбасы часто кладут варёную говядину, курицу или язык.

Подлива из куриного филе

121 ккал на порцию · Б 13 · Ж 5 · У 5 · 4 порции в рецепте

- Куриная грудка: **200 г** (кусоч размером с ладонь)
- Лук репчатый: **1 луковица** (60 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
- Мука пшеничная: **15 г**
- Сметана 15%: **2 ст. л.** (50 г)
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)

1. Курицу нарежьте мелкими кусочками и обжарьте на масле 6 минут, добавьте лук и морковь.
2. Всыпьте муку, влейте 400 мл воды, посолите и тушите 15 минут.
3. Добавьте сметану и прогрейте 3 минуты.

Совет: Для ярче вкуса добавьте щепотку паприки.

Перловая каша с грибами и луком

396 ккал на порцию · Б 13 · Ж 14 · У 53

- Перловка (сухая): **70 г**
- Шампиньоны: **120 г**
- Лук репчатый: **½ луковицы** (50 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (30 г)
- Масло подсолнечное: **1 ст. л.** (12 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Перловку промойте, залейте тройным объемом воды и оставьте на 2–3 часа (или на ночь), слейте воду.
2. Варите в 2 частях воды 40–50 минут до мягкости.
3. Лук, морковь и грибы обжарьте на масле 10 минут, посолите.
4. Смешайте с кашей и посыпьте зеленью.

Совет: Замоченная перловка варится быстрее и получается рассыпчатой.

Рисовая молочная каша

405 ккал на порцию · Б 12 · Ж 12 · У 64

- Рис белый (сухой): **¼ стакана** (50 г)
- Молоко 2,5%: **2 стакана** (300 г)
- Масло сливочное 82,5%: **1 ч. л.** (5 г)
- Сахар: **10 г**

1. Промытый рис залейте 100 мл воды и варите 10 минут.
2. Влейте горячее молоко, добавьте щепотку соли и варите на слабом огне 15–20 минут, помешивая.
3. Добавьте сахар и масло, оставьте под крышкой на 10 минут.

Совет: Щепотка корицы или ванили делает вкус богаче.

Паровые куриные котлеты с брокколи и рисом

456 ккал на порцию · Б 33 · Ж 14 · У 51

- Фарш куриный: **130 г** (кусоч размером с ладонь)
- Лук репчатый: $\frac{1}{2}$ **луковицы** (20 г)
- Яйцо куриное: $\frac{1}{2}$ **яйца** (25 г)
- Рис белый (сухой): $\frac{1}{4}$ **стакана** (50 г)
- Брокколи: **5 соцветий** (120 г)
- Морковь: $\frac{1}{2}$ **средней моркови** (30 г)

1. Лук натрите на мелкой тёрке, смешайте с фаршем и яйцом, посолите и хорошо вымесите. Слепите 3 котлеты.
2. Выложите котлеты в пароварку или в дуршлаг над кастрюлей с кипящей водой, накройте крышкой и готовьте 20 минут.
3. Рис отварите до готовности. Брокколи и морковь за 7 минут до конца положите над котлетами на пару.
4. Подайте котлеты с рисом и овощами.

Совет: Если нет пароварки, подойдёт дуршлаг или сито над кастрюлей с водой, накрытое крышкой.

Сырный соус

166 ккал на порцию · Б 7 · Ж 12 · У 7 · 4 порции в рецепте

- Молоко 2,5%: **2 стакана** (300 г)
- Масло сливочное 82,5%: **1½ ст. л.** (20 г)
- Мука пшеничная: **20 г**
- Сыр российский: **80 г**

1. В сотейнике растопите масло, всыпьте муку и прогрейте 1 минуту.
2. Тонкой струйкой влейте тёплое молоко, постоянно помешивая, и варите 5 минут до густоты.
3. Добавьте тёртый сыр, перемешайте до растворения, посолите.

Совет: Сыр добавляйте при слабом нагреве, иначе он станет тягучим.

Картофельные драники

541 ккал на порцию · Б 9 · Ж 26 · У 67

- Картофель: **2½ средней картофелины** (300 г)
- Лук репчатый: $\frac{1}{2}$ **луковицы** (40 г)
- Мука пшеничная: **20 г**
- Масло подсолнечное: **1½ ст. л.** (20 г)
- Сметана 15%: **1 ст. л.** (30 г)

1. Картофель и лук натрите на мелкой тёрке, слегка отожмите сок.
2. Добавьте муку и соль, перемешайте.
3. Выкладывайте ложкой на раскалённую сковороду с маслом и жарьте по 3–4 минуты с каждой стороны до золотистой корочки.
4. Подавайте со сметаной или просто с овощами.

Совет: Не оставляйте тёртый картофель надолго: он темнеет, лучше жарить сразу.

Гречневая каша на молоке с мёдом

388 ккал на порцию · Б 15 · Ж 12 · У 57

- Гречка (сухая): **¼ стакана** (60 г)
 - Молоко 2,5%: **1 стакана** (250 г)
 - Мёд: **1 ч. л.** (10 г)
 - Масло сливочное 82,5%: **1 ч. л.** (5 г)
- Промойте гречку, залейте 120 мл воды и варите под крышкой 12–15 минут до готовности.
 - Влейте тёплое молоко и прогрейте кашу 5 минут на слабом огне.
 - Добавьте сливочное масло, мёд (или ложку сахара) и перемешайте.

Совет: Для более лёгкого варианта варите на воде и добавьте молоко в тарелку.

Лобио по-грузински

389 ккал на порцию · Б 17 · Ж 19 · У 38 · 4 порции в рецепте

- Фасоль (сухая): **250 г**
 - Лук репчатый: **2 луковицы** (150 г)
 - Грецкий орех: **60 г** (около ½ стакана очищенных)
 - Чеснок: **3 зубчика** (15 г)
 - Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец): **1 ст. л.** (8 г)
 - Зелень (укроп, петрушка): **8 ст. л.** (40 г)
 - Масло подсолнечное: **2 ст. л.** (30 г)
 - Ткемали (кислый сливовый соус): **1½ ст. л.** (30 г)
- Фасоль залейте холодной водой с запасом и оставьте на 8–12 часов (на ночь). Воду слейте.
 - Залейте свежей холодной водой (на 2 пальца выше фасоли) и варите на слабом огне 60–90 минут до мягкости, не солите до конца варки. Кожица не должна лопаться. Немного отвара оставьте.
 - Лук мелко нарежьте и обжарьте на масле 10–12 минут до золотистого цвета.
 - Орехи с чесноком и щепоткой соли растолките в ступке в пасту. Добавьте специи (хмели-сунели, кориандр, уцхо-сунели, красный перец).
 - Треть фасоли разомните вилкой или толкушкой (это даёт кремовую густоту), смешайте с оставшейся целой фасолью, луком и ореховой пастой, влейте 100–150 мл отвара. Тушите 10–15 минут на слабом огне.
 - Посолите, добавьте ткемали (или 1 ч. л. винного уксуса) и много рубленой кинзы. Дайте настояться 15–20 минут. Подавайте тёплым или комнатной температуры с лавашем или кукурузной лепёшкой.

Совет: Секреты грузинского лобио: 1) фасоль замачивать на ночь и варить без соли до мягкости; 2) разминать примерно треть: блюдо густое, а не суп; 3) орехи толочь с чесноком и специями, а не просто крошить; 4) в конце немного кислинки (ткемали или уксус) и много свежей кинзы; 5) настоять 15–20 минут, на второй день вкуснее. Подавайте с лавашем, мчади или кукурузной лепёшкой.

Картофельная запеканка с сыром

550 ккал на порцию · Б 24 · Ж 26 · У 55

- Картофель: **2½ средней картофелины** (300 г)
 - Яйцо куриное: **1 яйцо** (55 г)
 - Сыр российский: **40 г**
 - Лук репчатый: **½ луковицы** (40 г)
 - Молоко 2,5%: **3½ ст. л.** (50 г)
 - Масло подсолнечное: **1 ч. л.** (5 г)
- Картофель очистите, сварите 20 минут и разомните с горячим молоком.
 - Добавьте яйцо, обжаренный лук и соль, перемешайте.
 - Выложите в форму, смазанную маслом, посыпьте тёртым сыром.
 - Запекайте 20 минут при 190 °С до румяной корочки.

Совет: Подавайте со свежими овощами или квашеной капустой.

Сырники из творога на овсяной муке

352 ккал на порцию • Б 28 • Ж 18 • У 20 • 2 порции в рецепте

- Творог 5%: **250 г** (примерно 1 пачка)
- Яйцо куриное: **1 яйцо** (55 г)
- Овсяная мука: **4 ст. л.** (40 г)
- Мёд: **1 ч. л.** (10 г)
- Масло подсолнечное: **1½ ч. л.** (8 г)
- Сметана 15%: **1½ ст. л.** (40 г)

1. Разомните творог вилкой, добавьте яйцо, овсяную муку и мёд, вымесите мягкое тесто.
2. Сформируйте 6–8 небольших лепёшек, обваляйте в немного муки.
3. Жарьте на среднем огне на масле по 3 минуты с каждой стороны до румяной корочки.
4. Подайте со сметаной.

Совет: Если творог влажный, отожмите его через марлю, иначе сырники расплывутся.

Постный борщ с фасолью

406 ккал на порцию • Б 15 • Ж 11 • У 61

- Свёкла: **½ средней свёклы** (100 г)
- Капуста белокочанная: **1½ стакана** (100 г)
- Картофель: **1 средняя картофелина** (120 г)
- Морковь: **½ средней моркови** (40 г)
- Лук репчатый: **½ луковицы** (40 г)
- Фасоль красная консервированная: **100 г**
- Томатная паста: **1 ст. л.** (20 г)
- Масло подсолнечное: **2 ч. л.** (10 г)
- Чеснок: **1 зубчик** (3 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **1 ст. л.** (5 г)

1. Картофель нарежьте кубиками и варите в 1,2 л воды 10 минут, добавьте нашинкованную капусту.
2. Лук и морковь обжарьте на масле 5 минут. Отдельно свёклу натрите, сбрызните ложкой уксуса или лимонного сока, добавьте томатную пасту и пару ложек воды и тушите под крышкой 5–7 минут.
3. Добавьте в суп фасоль и зажарку из лука и моркови, варите 5 минут.
4. Свёклу выложите в самом конце, за 10 минут до готовности, не переваривайте. Посолите, добавьте чеснок и зелень, настаивайте 15 минут.

Совет: Секрет яркого борща: свёкла идёт в кастрюлю последней, за 10 минут до конца, и обязательно с кислотой (уксус, лимонный сок или томатная паста). Для сладковатого вкуса добавьте щепотку сахара.

Чахохбили из курицы

637 ккал на порцию · Б 42 · Ж 43 · У 19 · 4 порции в рецепте

- Куриные бёдра/окорочка (мясо с кожей): **900 г**
- Лук репчатый: **5 луковиц** (400 г)
- Помидор: **7 небольших помидоров** (600 г)
- Чеснок: **4 зубчика** (20 г)
- Зелень (укроп, петрушка): **12 ст. л.** (60 г)
- Специи (хмели-сунели, кориандр, красный перец): **1 ст. л.** (8 г)
- Масло подсолнечное: **2 ст. л.** (30 г)
- Томатная паста: **1 ст. л.** (20 г)

1. Курицу нарежьте порционными кусками. На сухой разогретой сковороде или в казане обжарьте кусочками кожей вниз до золотистой корочки (5–7 минут), переверните, обжарьте ещё 3 минуты и переложите на тарелку.
2. В той же посуде (оставьте 2–3 ст. л. жира) обжарьте нарезанный полукольцами лук 10 минут до мягкости и золотистого цвета.
3. Помидоры залейте кипятком, снимите кожицу, нарежьте. Добавьте к луку вместе со специями (хмели-сунели, красный перец, молотый кориандр). Если помидоры не очень спелые, добавьте 1–2 ст. л. томатной пасты.
4. Верните курицу, накройте крышкой и тушите на слабом огне 35–40 минут, не добавляя воды: курица даст сок.
5. За 5 минут до конца добавьте измельчённый чеснок и рубленую кинзу (и базилик, если есть). Посолите, дайте настояться 10 минут. Подавайте с лавашем, лепёшкой или рисом.

Совет: Секреты чахохбили: 1) воды не добавлять, только сок помидоров и курицы; 2) лука много (почти вдвое меньше по весу, чем курицы); 3) помидоры должны быть спелыми, зимой берите томаты в собственном соку и немного пасты; 4) чеснок и кинзу кладите в самом конце; 5) не переваривать курицу, иначе она станет сухой.

Меню составлено на основе справочных таблиц калорийности и расчётов сервиса «Моя Тарелка». Услуга носит информационный характер и не заменяет консультацию врача.