

## Оглавление

<b>новый год</b> .....	2
<b>Оливье с семгой и свежим огурцом</b> .....	5
<b>Домашнее бананово-клубничное мороженое</b> .....	6
<b>Оливье классический</b> .....	7
<b>Селедка под шубой</b> .....	8
<b>Селёдка по-голландски</b> .....	9
<b>Салат с крабовыми палочками, помидорами и чесноком</b> .....	10
<b>Великолепная закуска «помидоры с сыром»</b> .....	11
<b>Картофель запеченный с травами</b> .....	12

## НОВЫЙ ГОД



Страница меню: <https://www.yournutrition.ru/menu/show/2905/>

Калорийность: 27290 ккал, белков: 1141.55 г, жиров: 1870.8 г, углеводов: 1409.6 г

## Завтрак



### [Оливье](#) - 2000 г.

Всего калорий: 2818.6 ккал, БЖУ: 98.6 г. / 218 г. / 126.2 г.



### [Домашнее бананово-клубничное мороженое](#) - 2000

Г.

Всего калорий: 1635 ккал, БЖУ: 37.8 г. / 22.2 г. / 324.4 г.



### [Оливье с семгой и свежим огурцом](#) - 300 г.

Всего калорий: 306 ккал, БЖУ: 34.5 г. / 14.7 г. / 9 г.



### [Шпроты](#) - 300 г.

Всего калорий: 1089 ккал, БЖУ: 52.2 г. / 97.2 г. / 1.2 г.



### [Великолепная закуска «помидоры с сыром»](#) - 500

Г.

Всего калорий: 495.6 ккал, БЖУ: 33.5 г. / 34.05 г. / 14.5 г.



### [Селёдка по-голландски](#) - 500 г.

Всего калорий: 69.6 ккал, БЖУ: 2.15 г. / 0.65 г. / 13.7 г.

### [Колбаса сырокопченая Салями Итальянская](#) - 1000

Г.

Всего калорий: 6310 ккал, БЖУ: 110 г. / 630 г. / 0 г.

### [Сыр Сваля 45% в нарезке](#) - 1000 г.

Всего калорий: 3390 ккал, БЖУ: 265 г. / 252 г. / 0 г.



### [Картофель запеченный с травами](#) - 2000 г.

Всего калорий: 2364.4 ккал, БЖУ: 39 г. / 114.4 г. / 293.6 г.



### [Салат с крабовыми палочками, помидорами и чесноком](#) - 2000 г.

Всего калорий: 2749 ккал, БЖУ: 74.6 г. / 212.4 г. / 138.6 г.



### [Селедка под шубой](#) - 2000 г.

Всего калорий: 1032.8 ккал, БЖУ: 8.2 г. / 98.2 г. / 28.4 г.

### [Ростбиф из говядины](#) - 1000 г.

Всего калорий: 1730 ккал, БЖУ: 264 г. / 68 г. / 0 г.

### [Говяжий язык](#) - 1000 г.

Всего калорий: 1460 ккал, БЖУ: 122 г. / 109 г. / 0 г.



[Сок Сады Придонья Яблочно-виноградный](#) - 4000 г.

Всего калорий: 1840 ккал, БЖУ: 0 г. / 0 г. / 460 г.

### Суммарная информация по дню



Калорийность: 27290 ккал

Белков: 1141.55 г. (25.8%)

Жиров: 1870.8 г. (42.3%)

Углеводов: 1409.6 г. (31.9%)

Продуктов: 6

Рецептов: 8

# Оливье с семгой и свежим огурцом



На 100 грамм:  
Калорийность: **102 ккал.**  
Белки: **11.5 г.**  
Жиры: **4.9 г.**  
Углеводы: **3 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/olive-s-semgoj-i-svezhim-ogurcom/>

## Ингредиенты:

- 300 г свежей слабосоленой семги
- 3 яйца
- 1 маринованный огурец
- 2 свежих огурца
- 0,5 баночки зеленого горошка
- укроп
- 1 луковица
- 100 г красной икры (или икры сельди)
- сметана 10%, либо натуральный йогурт
- руккола
- соль и перец

## Приготовление:

Отвари и очисти яйца.

Нарежь кубиками огурцы, лук, яйца. Выложи все в миску.

Филе семги нарежь небольшими кубиками.

К нарезанным овощам добавь зеленый горошек и измельченную петрушку.

Выложи семгу.

Посоли и поперчи.

Смешай 150 г сметаны с икрой и заправь полученным соусом салат.

Укрась рукколой.

Также салат можно оформить как на фото, используя для этого кольцо.



# Домашнее бананово-клубничное мороженое



На 100 грамм:  
Калорийность: **81.75 ккал.**  
Белки: **1.89 г.**  
Жиры: **1.11 г.**  
Углеводы: **16.22 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/domashnee-bananovo-klubnichnoe-morozhenoe/>

## Ингредиенты:

- 1 небольшой спелый банан
- 100 г замороженной клубники (так же можно взять чернику, вишню или малину)
- 150 г натурального йогурта
- 1 столовая ложка меда

## Приготовление:

Очистить и нарезать банан и положить его в чашу блендера, добавить замороженные ягоды. Взбить до однородной массы.

Добавить йогурт и мед. Хорошо взбить, должна получиться достаточно воздушная консистенция.

Разложить по формочкам. У меня получилось 7 небольших эскимо. И поместить в морозилку минимум на 3 часа.

# Оливье классический



На 100 грамм:  
Калорийность: **140.93 ккал.**  
Белки: **4.93 г.**  
Жиры: **10.9 г.**  
Углеводы: **6.31 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/olive-klassicheskij/>

## Ингредиенты:

- 3 картофелины среднего размера
- 350 г ветчины или докторской колбасы
- 450 г консервированного зеленого горошка
- 250 г майонеза (желательно домашнего)
- 5 побегов зеленого лука
- черный молотый перец
- 5-6 соленых огурцов
- 1 пучок укропа
- 3-4 моркови
- 4-5 яиц
- соль

## Приготовление:

Картофель и морковь вымойте щеткой и отварите в подсоленной воде до готовности. Яйца отварите отдельно, не допуская переваривания желтка. Очистите и нарежьте кубиками со стороной 5 мм. Такими же кубиками нарежьте ветчину.

Смешайте все ингредиенты в салатнике, добавьте мелко нарезанный зеленый лук и укроп. Приправьте черным перцем, заправьте майонезом и поставьте в холодильник.

Соленые огурцы очистите, разрежьте пополам, удалите сердцевину с семенами. Плотные стенки так же нарежьте кубиком. Сложите в отдельный контейнер. Слейте жидкость с горошка, горошек переложите в отдельный контейнер.

Перед подачей на стол добавьте в салат соленые огурцы и зеленый горошек. Еще раз перемешайте салат, попробуйте и при необходимости добавьте соль и черный перец.

Подавайте салат оливье классический в большом стеклянном салатнике.

# Селедка под шубой



На 100 грамм:  
Калорийность: **51.64 ккал.**  
Белки: **0.41 г.**  
Жиры: **4.91 г.**  
Углеводы: **1.42 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/seledka-pod-shuboj/>

## Ингредиенты:

- свекла отваренная средняя - 1 шт
- картофель отварной средний - 2 шт
- филе малосолевой сельди - 4 шт
- огурцы соленые - 2-3 шт
- яйца сваренные вкрутую - 2 шт
- майонез - 1/2 стакана
- большое яблоко - 1 шт

## Приготовление:

Картофель, свеклу и яблоко натереть на терке. Яйца мелко порубить. Смешать яблоко с яйцами. На большое блюдо выложить половину картофеля в виде двух рыбок. Промазать майонезом.

Сверху разместить кусочки сельди. Выложить на сельдь слоями свеклу, яблочную смесь и картофель, пропитывая каждый слой майонезом. Огурцы нарезать тонкими ломтиками. Уложить их сверху в виде чешуи. Сделать из зеленых листьев порея хвостики и плавники. До подачи к столу поставить в холодильник.



# Селёдка по-голландски



На 100 грамм:  
Калорийность: **13.92 ккал.**  
Белки: **0.43 г.**  
Жиры: **0.13 г.**  
Углеводы: **2.74 г.**

Количество порций: **4-6 порций**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/seledka-po-gollandski/>

## Ингредиенты:

- сельдь свежемороженая - 2 шт
- лук - 2 шт
- лимон - 0,5 шт
- сахарозаменитель - 1 ч.л
- соль - 4 ч.л
- морковь - 1 шт
- лавровый лист - 10-12 шт
- чёрный перец - 8-10 горошин (крупно-молотых)

## Приготовление:

Лимон нарезаем тонкими кружочками.

Морковь трем на крупной терке.

Лук нарезаем кольцами.

Выкладываем слоями в банку: на дно несколько колец лука, лавровый лист, щепотку моркови, кусочек лимона, 0,5 ч.л. сахара, щепотку перца и соли.

Сверху - слой сельди.

Затем снова овощи и специи.

И так чередуем слоями, периодически придавливая, пока не доберемся до самого верха банки.

Теперь закрываем плотной крышкой и отправляем в холодильник.

На второй-третий день селёдка готова.

Приготовленная таким образом селедка получается нежная, сладкая, сочная и очень, очень вкусная.

При подаче можно полить растительным маслом и слегка посолить.

# Салат с крабовыми палочками, помидорами и чесноком



На 100 грамм:  
Калорийность: **137.45 ккал.**  
Белки: **3.73 г.**  
Жиры: **10.62 г.**  
Углеводы: **6.93 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/salat-s-krabovymi-palochkami-pomidorami-i-chesnokom/>

## Ингредиенты:

- крабовые палочки 240 г
- помидоры 2 шт
- чеснок 2 зубчика
- соль, перец по вкусу
- майонез 3-5 ст. л

## Приготовление:

Для приготовления салата нам понадобятся незамороженные крабовые палочки, помидоры с плотной мякотью, соль, чёрный молотый перец, чеснок и жирный майонез. Я брала замороженные палочки и легкий майонез, тоже вкусно!

Крабовые палочки нарезаем не слишком тонкими кольцами наискосок, чтобы кольца получились широкими.

Помидоры моем, вырезаем плодоножки и нарезаем небольшими кубиками. Образовавшийся сок с помидоров сливаем.

Чеснок чистим и измельчаем.

Соединяем подготовленные ингредиенты: крабовые палочки, помидоры и чеснок.

Заправляем их майонезом, немного солим и перчим.

Перемешиваем салат.

Раскладываем салат в порционные креманки или бокалы, по желанию украшаем свежим укропом и подаём к столу!

# Великолепная закуска «помидоры с сыром»



На 100 грамм:  
Калорийность: **99.12 ккал.**  
Белки: **6.7 г.**  
Жиры: **6.81 г.**  
Углеводы: **2.9 г.**

Страница рецепта: <https://www.yournutrition.ru/recipes/velikolepnaya-zakuska-pomidory-s-syrom/>

## Ингредиенты:

- помидоры - 5 шт
- маложирный твердый сыр - 200 гр
- грибы - 200 - 250 гр
- репчатый лук - 1 луковица
- яйца - 2 шт
- перец - по вкусу
- соль - по вкусу

## Приготовление:

Грибы помыть, почистить и отварить.

Помидоры порезать ломтиками, лук нарезать мелкими кубиками. Сыр потереть на крупной тёрке

В Глиняную кастрюлю уложить несколькими слоями помидоры, посыпать их солью и перцем.

Сверху выложить грибы и лук.

Яйца взбить , полить помидоры, посыпать сыром

На стол блюдо подавать в той же посуде, в которой оно готовилось.

Великолепная закуска "Помидоры с сыром" готова!