

# ГЛАВА 8.

## СЕМИДНЕВНОЕ МЕНЮ. ДИЕТА 7Г

Предлагаем Вам меню на 7 дней для пациента ростом 175 см и весом 90 кг. Потребность в белке 84 г в сутки (рекомендуемая масса тела для пациента на диализе ростом 175 см – 70 кг, соответственно потребность в белке из расчета  $1,2\text{г} \times 70 = 84\text{ г}$  в сутки). Калорийность рациона – 2450 ккал. Снижение калорийности рациона до 2450 ккал будет способствовать снижению массы тела (при росте 175 см и массе тела 90 кг имеет место ожирение 1-й степени). Выход готового продукта указан в граммах.

### ПОНЕДЕЛЬНИК

#### 1-й Завтрак

Яйцо всмятку 2шт. 96г  
Салат из сборных овощей 150г  
Морс клюквенный 150г

#### 2-й Завтрак

Яблоко печеное 100г  
Говядина отварная 90г

#### Обед

Борщ вегетарианский 1/2 порции, б/с 250г  
Мясо отварное 90г  
Капуста белокочанная, тушеная 150г  
Чай 150г

#### Полдник

Отвар шиповника 100г

#### Ужин

Зразы картофельные, фаршированные  
яйцом и луком, жареные на р/м б/соли или  
картофель отварной, вымоченный 150г с р/м  
Сметана 50г  
Чай 150г

#### На ночь

Морс клюквенный 150г

#### На весь день

Сахар 30г

Сливочное масло 20г  
Хлеб белый 100г  
Хлеб черный 50г  
Мед или варенье 30г

#### Содержание веществ в суточном наборе:

Белки 85г, жиры 90г, углеводы 310г,  
калорийность 2390 ккал

#### Обозначения:

б/с – без соли

с/р – с растительным маслом

### ВТОРНИК

#### 1-й Завтрак

Пудинг из обезжиренного творога,  
паровой 150г или творог 9% 100г  
Винегрет с р/м 150г (без соленых огурцов  
и без соленой капусты)  
Чай 150г

#### 2-й Завтрак

Салат из сырой моркови, тертой с  
сахаром 150г  
Говядина отварная 90г

#### Обед

Суп рисовый с овощами, 1/2 порции, б/с 250г  
Мясо отварное 90г  
Пюре картофельное с маслом, б/с 150г  
Яблоко 170г

### Полдник

Отвар шиповника 100г

### Ужин

Плов с фруктами б/с 180г

Сметана 50г

Морс брусничный 150г

### На ночь

Груша 100г

### На весь день

См. понедельник

## СРЕДА

### 1-й Завтрак

Язык говяжий 100г

Салат из сборных овощей с р/м, б/с 150г

Чай 150г

### 2-й Завтрак

Яблоко печеное 100г

Куры отварные 50г

### Обед

Борщ со сметаной вегетарианский 1/2 порции 250г

Бефстроганов из отварного мяса 90/100г

Рис отварной без/соли 180г

Чай 150г

### Полдник

Отвар шиповника 100г

### Ужин

Шницель капустный жареный 150г

Творог 9% 100г б/сахара

Морс брусничный 150г

### На ночь

Яблоко 170г

### На весь день

См. понедельник

## ЧЕТВЕРГ

### 1-й Завтрак

Белковый омлет паровой 110г

Винегрет с р/м, б/с (без соленых огурцов и без соленой капусты) 150г

Чай 150г

### 2-й Завтрак

Салат из свежей капусты с р/маслом 150г

Говядина отварная 90г

### Обед

Суп вегетарианский из сборных овощей 1/2 порц. б/с 250г

Рагу из отварного мяса б/с 90/260г

Морс клюквенный 150г

### Полдник

Отвар шиповника 100г

### Ужин

Кабачки тушеные в сметане б/с 150г

Сыр «Адыгейский» 30г

Сметана 50г

Морс клюквенный 150г

### На ночь

Фрукты 100г

### На весь день

См. понедельник

## ПЯТНИЦА

### 1-й Завтрак

Яйцо всмятку 2шт. 96г

Салат из свежей капусты и яблок с р/маслом 150г

Чай 150г

### 2-й Завтрак

Яблоко печеное 100г

Кура отварная 100г

### Обед

Суп-лапша 1/2порц. б/с 250г  
Кура отварная 100г  
Рис отварной 160г  
Чай 150г

### Полдник

Отвар шиповника 100г

### Ужин

Котлеты картофельные запеченные или  
картофель отварной (вымоченный) 150г  
Сметана 50г  
Морс клюквенный 150г

### На ночь

Фрукты 100г

### На весь день

См. понедельник

### Ужин

Плов с фруктами 180г  
Яйцо всмятку 1шт. 48г  
Морс клюквенный 150г

### На ночь

Фрукты 100г

### На весь день

См понедельник

## ВОСКРЕСЕНЬЕ

### 1-й Завтрак

Сыр «Адыгейский» 30г  
Салат из сборных овощей на р/м б/с 150г  
Чай 150г

### 2-й Завтрак

Яблоко печеное 100г  
Говядина отварная 90г

### Обед

Щи свежие вегетарианские на р/м б/с 250г  
Плов из отварного мяса 90/180г  
Морс брусничный 150г

### Полдник

Отвар шиповника 100г

### Ужин

Пирог с яблоками 120г  
Голубцы фаршированные мясом и рисом с  
р/м б/с 150г  
Чай 150г

### На ночь

Груша 100г

### На весь день

См. понедельник

## СУББОТА

### 1-й Завтрак

Пудинг из обезжиренного творога паровой  
150г или творог 9% 100г  
Салат из капусты с яблоком 150г  
Чай 150г

### 2-й Завтрак

Омлет белковый паровой 100г  
Говядина отварная 90г

### Обед

Борщ вегетарианский 1/2 порц. б/с 250г  
Рагу из отварного мяса б/с 90/260г  
Рис отварной 160г  
Чай 150г

### Полдник

Отвар шиповника 100г

**Пациентам с дефицитом массы тела рацион обогащается за счет жиров (растительных) и углеводов (простых и сложных). Количество белка также может меняться в зависимости от индивидуальных особенностей и потребностей.**

