

ВСЕ О ПИТАНИИ И РАЦИОНАЛЬНОЙ ДИЕТЕ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ



ВСЕ О ПИТАНИИ И РАЦИОНАЛЬНОЙ ДИЕТЕ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ

ОБ АВТОРАХ:



ГОЛОВКИНА

Татьяна Михайловна,
кандидат медицинских наук, врач-диетолог
Группы компаний
Б. Браун Авитум
Руссланд, стаж
работы с диализными
пациентами – 25 лет



РЫБАКОВА

Ольга Борисовна,
кандидат медицинских наук, врач-нефролог
высшей категории,
заместитель
медицинского директора
Группы компаний Б. Браун
Авитум Руссланд, стаж
работы с диализными
пациентами – 25 лет



ШИЛО

Валерий Юрьевич,
кандидат медицинских наук, медицинский
директор Группы
компаний Б. Браун
Авитум Руссланд,
доцент кафедры
нефрологии ФПДО
МГМСУ им. А.И.
Евдокимова

Брошюра посвящена актуальным вопросам питания пациентов, находящихся на программном гемодиализе. В книге в доступной форме приводятся общие рекомендации по питанию, химический состав наиболее популярных продуктов, особо отмечены наиболее вредные пищевые продукты (с чрезмерным содержанием соли, калия, фосфатов). Приводятся рецепты правильной кулинарной обработки блюд и примерное семидневное меню. Брошюра содержит подробные кулинарные рецепты, для наглядности и облегчения восприятия материала богато иллюстрирована. Рассчитана на широкий круг читателей, в первую очередь пациентов, их родственников, а также медицинских работников, студентов медицинских вузов, начинающих врачей-нефрологов.

ISBN 978-5-91673-192-7

© ООО «Б.Браун Авитум Руссланд», 2017

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уважаемые читатели,

Мы накопили собственный многолетний опыт работы с пациентами на диализе в области питания. Один из первых вопросов, которые задают больные, пришедшие на диализ: «Что мне теперь можно кушать?». Изучая наши рекомендации, Вы найдете полезные советы, которые помогут правильно организовать Ваше питание и соблюдать рекомендованную диету. Мы постарались так составить это пособие, чтобы теоретические вопросы диетотерапии были подкреплены практическими рекомендациями.

ОГЛАВЛЕНИЕ

3	ГЛАВА 1. Актуальность
4	ГЛАВА 2. Общие принципы питания пациентов на диализе
5	ГЛАВА 3. О соли и водно-солевом обмене
12	ГЛАВА 4. Опасность гиперкалиемии
18	ГЛАВА 5. Методы оценки нутриционного статуса
20	ГЛАВА 6. Белково-энергетическая недостаточность и калорийность рациона
26	ГЛАВА 7. Белки и фосфорно-кальциевые нарушения
40	ГЛАВА 8. Семидневное меню
43	ГЛАВА 9. Рецепты блюд
80	ГЛАВА 10. Химический состав российских продуктов питания

ГЛАВА 1.

АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОБЛЕМЫ ПИТАНИЯ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ

Вы начали лечение программным гемодиализом, так как Ваши почки перестали справляться с возложенной на них нагрузкой. Процедуры гемодиализа будут помогать поддерживать баланс веществ в организме, а диетотерапия позволит избежать риска возможных осложнений. От того, как Вы составите свой рацион, будут зависеть запасы белка и энергетические запасы в организме, показатели фосфора, кальция и калия, будет ли Вас беспокоить жажда, насколько выраженными будут отеки. Помните, что соблюдение диетических рекомендаций призвано не снизить качество Вашей жизни, а, наоборот, улучшить его. Это позволит повысить физическую активность и увеличить продолжительность жизни на диализе.

Каким требованиям должен соответствовать суточный рацион, чтобы питание оказывало лечебное воздействие на организм больного на гемодиализе?

Вам придется овладеть знаниями по пищевой ценности продуктов питания, содержанию в них белков, жиров и углеводов (как бы этого не хотелось), ибо без этого не обойтись. Перечисление продуктов питания, что можно, а что нельзя, не приведет к систематизации знаний и понятию, для чего все это нужно делать. Выделив основные группы продуктов по химическому составу, которые нужно включать в свой рацион чаще или реже, а другие попросту исключать, Вы сможете составлять свое меню без риска для здоровья.

СОСТАВЛЯЯ ПРАВИЛЬНЫЙ ДИЕТИЧЕСКИЙ РАЦИОН, МЫ МОЖЕМ ДОСТИЧЬ 3 ЦЕЛИ:

1. Избежать нарушений водно-солевого баланса (иначе возможны жажда и отеки);
2. Избежать развития гиперкалиемии (избыток калия может быть смертельно опасным, так как в норме он выводится здоровыми почками);
3. Избежать белково-энергетической недостаточности и нарушений фосфорно-кальциевого обмена (другими словами избежать чрезмерного похудения и дистрофии).

ПОСТАРАЕМСЯ ОТВЕТИТЬ НА 2 ВОПРОСА:

1. Для чего это нужно делать?
2. Как это сделать?

ГЛАВА 2. ОБЩИЕ ПРИНЦИПЫ ПИТАНИЯ ПАЦИЕНТОВ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ

*ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ:
ОГРАНИЧЕННЫМ ПО СОЛИ И ЖИДКОСТИ
ОГРАНИЧЕННЫМ ПО КАЛИЮ
ВЫСОКОБЕЛКОВЫМ И ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫМ
ОГРАНИЧЕННЫМ ПО ФОСФОРУ*



ГЛАВА 3. О СОЛИ И ВОДНО-СОЛЕВОМ ОБМЕНЕ

СОЛЬ (НАТРИЙ) И ВОДА



Натрий – основной катион крови, который имеет важное значение для поддержания объема крови и контроля кровяного давления, а почки играют важную роль в регулировании общего баланса натрия. У пациентов с хронической болезнью почек (ХБП), особенно находящихся на гемодиализе, почки не могут удалить избыток натрия и жидкости из тела, таким образом, натрий и вода накапливаются в организме. Увеличенный объем натрия приводит к появлению жажды, отеков, одышке и повышению артериального давления. Для предотвращения или уменьшения этих проблем пациенты с ХБП, особенно находящиеся на диализе, должны ограничивать потребление натрия в диете.

КАКАЯ РАЗНИЦА МЕЖДУ НАТРИЕМ И СОЛЬЮ?

Слова натрий и соль обычно используются как синонимы. Поваренная соль является хлоридом натрия, который содержит 40% натрия. Соль является основным источником натрия в нашем рационе. Но соль – не единственный источник натрия.

- сахарид натрия: используется в качестве искусственного сахара;
- сульфит натрия: используется для предотвращения обесцвечивания сухофруктов.

Указанные вещества содержат натрий, но соль на вкус в них не чувствуется. Натрий "скрыт" в этих соединениях.

ЕСТЬ НЕМАЛО ДРУГИХ СОЕДИНЕНИЙ НАТРИЯ В НАШЕЙ ПИЩЕ:

- альгинат натрия: используется в мороженом и шоколадном молоке;
- бикарбонат натрия: используется в качестве разрыхлителя теста и соды;
- бензоат натрия: используется в качестве консерванта в соусе;
- цитрат натрия: используется для улучшения вкуса желатина, десертов и напитков;
- нитрат натрия: используется для сохранения и окраски обработанного мяса;

Естественного натрия (в суточном наборе продуктов) потребляется не более 0,8 г в день (2,05 г поваренной соли).

Основное количество поваренной соли (свыше 80%) организм получает при потреблении продуктов, приготовленных с добавлением соли.

Потребность в натрии невелика – около 1 г натрия = 2,56 г соли в день. Она удовлетворяется обычной диетой без добавления пищевой соли. Почти во всех продуктах питания есть натрий.

Поваренную соль стали использовать 1 – 2 тысячи лет назад сначала как вкусовую добавку, а затем как консервирующее средство. До сих пор некоторые народности Африки, Азии и Севера прекрасно обходятся без пищевой соли. Для большинства людей безвредно около 10 г поваренной соли в день (2,05 г соли уже содержится в суточном наборе продуктов в сыром виде – мясе, хлебе, крупах, овощах и т. д. и 8 г поваренной соли используются при приготовлении пищи).

У пациентов на диализе предельно допустимое потребление соли составляет 5 г в сутки (2,05 г содержится в суточном наборе продуктов и 3 г соли в сутки можно добавить в тарелку на столе в приготовленные без соли блюда).

Причиной **жажды** на диализе, как правило, является **избыточное содержание поваренной соли в пище**. Это создает сложности с соблюдением водного режима, направленного на сокращение потребления воды.

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

РЕКОМЕНДУЕМ ВАМ ГОТОВИТЬ ПИЩУ БЕЗ СОЛИ И ЛИШЬ СЛЕГКА ДОСАЛИВАТЬ УЖЕ ПРИГОТОВЛЕННОЕ БЛЮДО В ТАРЕЛКЕ (ИЗ РАСЧЕТА: НЕПОЛНАЯ, БЕЗ ГОРКИ ЧАЙНАЯ ЛОЖКА СОЛИ В ДЕНЬ), Т.Е. 2 – 3 Г В ДЕНЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНО К ТЕМ 2 Г, ЧТО УЖЕ СОДЕРЖАТСЯ В ПРОДУКТАХ (МЯСЕ, ХЛЕБЕ, КРУПАХ). ТОГДА ВКУСОВЫЕ ОЩУЩЕНИЯ, ЧТО БЛЮДО СОЛЕНОЕ, ВЫ БУДЕТЕ ПОЛУЧАТЬ, А КОЛИЧЕСТВО СОЛИ В РАЦИОНЕ БУДЕТ ГОРАЗДО МЕНЬШЕ, ЧЕМ, ЕСЛИ БЫ ВЫ СОЛИЛИ БЛЮДО ПРИ ЕГО ПРИГОТОВЛЕНИИ.

Для улучшения вкусовых качеств блюда можно использовать **свежие или сушеные (без глутамата натрия) травы**. В 100 г листьев петрушки калия много (800 мг). Но 100 г петрушки – это целый пучок! Поэтому 2-3 веточки петрушки, укропа или кинзы не приведут к гиперкалиемии, а вкусовые качества блюда будут значительно улучшены. Для повышения аппетита и вкусовых качеств пищи **вместо соли можно использовать молотый перец, 1 чайную ложку горчицы или хрена в день**.

Для улучшения вкусовых качеств включайте в рацион специи, сухие и свежие пряные травы. Однако не используйте комбинированные готовые приправы: в них может быть много соли и фосфора.

Вкусовые качества рациона на гемодиализе можно улучшить включением в диету свежих овощей и фруктов. Однако, в связи с опасностью развития высокого калия в крови (по-научному гиперкалиемии) необходим строгий контроль за количеством потребляемых фруктов и овощей. Вкус несоленой или недосоленной пищи можно улучшить, добавляя клюкву, лимонную кислоту, лимонный сок. **Кетчуп и майонез исключаются, там много соли!** Сейчас получила широкое распространение **соль с низким содержанием натрия** половина натрия и половина калия. **Употребление такой соли исключается у пациентов на гемодиализе: может развиваться гиперкалиемия!**

Обращайте внимание на **маркировку** на этикетках продуктов: **если в 100 г продукта содержится больше 250 мг натрия, то это продукт с высоким содержанием натрия! Избегайте** употребления следующих очень соленых продуктов: **любых консервов в рассоле (рыбных, мясных, овощных)**. Консервантом в них является соль!

Исключите из рациона колбасы, сосиски, сардельки, ветчину, бекон, солонину! Если сравнить 100 г «Докторской» колбасы и 100

г отварной говядины, приготовленной без добавления соли, то в колбасе соли будет в 20 раз больше, чем в мясе. Замените колбасы отварным мясом, курицей!

Много соли в соленых бисквитах, соленых орехах, картофельных чипсах, мясных экстрактах, в супах из пакетиков, в сыре, в соусах в пакетах, блюдах восточной кухни, в блюдах из ресторанов быстрого питания, соленых сухариках, соевых соусах.

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА:

- **ВЕТЧИНУ**
- **КОЛБАСЫ, СОСИСКИ, САРДЕЛЬКИ**
- **КОНСЕРВИРОВАННОЕ И КОПЧЕНОЕ МЯСО И РЫБУ**
- **СОЛЕНУЮ РЫБУ, ИКРУ**
- **СОЛЕННЫЕ И МАРИНОВАННЫЕ ОВОЩИ**
- **ЧИПСЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ**
- **СОЛЕННЫЕ ОРЕХИ**
- **СУПЫ В ПАКЕТАХ**
- **ТВЕРДЫЕ И ПЛАВЛЕННЫЕ СОРТА СЫРА**
- **БЛЮДА ИЗ РЕСТОРАНОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ**
- **СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ (СОСА-COLA, PEPSI, Т.П.)**



Если пациент приходит на диализ с весом, превышающим 4% от его сухого веса, то можно с уверенностью сказать: «употреблял в пищу продукты с высоким содержанием соли»!

Ваше самочувствие и прогноз на диализе зависят во многом от того, насколько Вы соблюдаете диету, ограниченную по соли. Если Вы злоупотребляете солеными продуктами, приходите на процедуру с большим объемом жидкости, отеками, то

на диализе приходится удалять большой объем жидкости, (это называется целевой ультрафильтрацией) что может привести к значительному падению артериального давления. Дома после процедуры для того, чтобы улучшить самочувствие, повысить низкое артериальное давление некоторые пациенты опять злоупотребляют солеными продуктами! Получается замкнутый круг! Разорвать его можно только в том случае, если Вы ограничите в своем рационе соль!

ВЫ ДОЛЖНЫ ПОСОВЕТОВАТЬСЯ СО СВОИМ ВРАЧОМ О ТОМ, СКОЛЬКО ЖИДКОСТИ ВЫ МОЖЕТЕ РАЗРЕШИТЬ СЕБЕ НАБИРАТЬ В МЕЖДИАЛИЗНЫЙ ПЕРИОД.

Если количество выделяемой мочи незначительное или вообще отсутствует, для больных с массой тела менее 70 кг рекомендуется не больше 800 мл жидкости в день. В общий объем жидкости включаются вода, чай, кофе, первые блюда, морсы, кисели, подливы, молочные и кисломолочные продукты, сочные фрукты и овощи, жидкие каши.

КАК УТОЛИТЬ ЖАЖДУ?

Хорошо утоляет жажду вода, в которую добавлены ломтики лимона или немного кислых ягодных соков (клюквы, брусники). Временное утоление жажды приносит увлажнение рта. Для этого

достаточно прополоскать рот и горло водой. Не спешите сразу пить много пить! Уменьшают жажду несколько глотков воды, выпитых с интервалом 10–12 минут по мере всасывания и усвоения жидкости организмом.



ПИЦЦА И ДРУГИЕ ВЕЩЕСТВА С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ НАТРИЯ (В 100 Г ПРОДУКТА):

1. Поваренная соль;
2. Соленые огурцы, помидоры, соусы, консервы, оливки, маслины;
3. Мясные и рыбные деликатесы, копчености (окорок свиной, корейка копчено-запеченная, корейка сырокопченая, грудинка сырокопченая, шпик свиной соленый, икра кеты, горбуши, осетровая икра, икра минтая и т. д., рыба горячего и холодного копчения, вяленая рыба);
4. Готовые колбасы, сосиски, полуфабрикаты;
5. Выпечка: пицца, хлеб и некоторые хлебобулочные изделия (баранки, сушки, печенье, сухари, галеты и т.д.);
6. Продукты, содержащие пищевую соду или разрыхлители;
7. Чипсы, попкорн, соленые орехи: арахис, кешью, фисташки и т. д.;
8. Сыры, некоторые сорта сливочного масла (масло сладко-сливочное соленое «Любительское», масло сливочное соленое «Крестьянское»);
9. Продукты быстрого приготовления: лапша «Доширак» или «Ролтон», хлопья и т.д.;
10. Овощи: капуста квашеная, сельдерей, икра кабачковая консервированная, икра из баклажанов консервированная, соусы томатные острые;
11. Лекарства, содержащие бикарбонат натрия, антациды, слабительные и т. д.;
12. Морепродукты: мясо краба, омары, мидии, креветки антарктические (мясо) варено-мороженые;
13. Субпродукты: почки;
14. Кетчуп, майонез.

ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ТО, ЧТО ХЛЕБ И ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ ТАКЖЕ ОТНОСЯТСЯ К ПИЦЦЕ, БОГАТОЙ НАТРИЕМ (СОЛЬЮ)!



ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ УМЕНЬШЕНИЯ СОЛИ (НАТРИЯ) В ЕДЕ:

1. Ограничивайте потребление соли и избегайте соленой пищи и пищевой соды в диете. Готовьте пищу без соли, добавляйте разрешенное количество соли в уже готовое блюдо в тарелку на столе. Это лучший вариант для обеспечения потребления предписанного количества соли в рационе питания!
2. Избегайте пищи с высоким содержанием натрия (как указано выше);
3. Не ставьте соль и соленые приправы на стол. Не добавляйте соль в такие блюда как салат, каши, мясные и рыбные блюда и т.д.;
4. Тщательно читайте этикетки на готовых продуктах в магазинах. Смотрите не только на содержание соли, но также и на другие вещества, содержащие натрий. Внимательно проверяйте этикетки и выбирайте продукты с низким содержанием натрия или без натрия;
5. Проверяйте содержание натрия в принимаемых лекарствах;
6. Овощи с высоким содержанием натрия отваривайте, а воду после отваривания сливайте. Это поможет уменьшить содержание натрия в овощах;
7. Для того, чтобы низко солевая диета была вкусной, можно добавить чеснок, лук, лимонный сок, лавровый лист, уксус, корицу, кардамон, гвоздику, шафран, зеленый чили, мускатный орех, черный перец, тмин, фенхель, семена мака, сухую и свежую зелень, и т.п.;
8. Внимание! Избегайте использования заменителей соли, поскольку они содержат большое количество калия. Высокое содержание калия в крови очень опасно у больных ХБП;



9. Не пейте умягченную воду, в процессе умягчения воды кальций заменяется натрием. Вода же, очищенная с помощью обратного осмоса, содержит мало минералов, включая натрий;
10. Во время вынужденной еды в кафе и ресторанах выбирайте пищу, которая содержит меньшее количество натрия.



ЖИДКОСТЬ

Количество свободной разрешенной Вам жидкости зависит от степени оставшейся функции почек. Обычно это не более 4-х стаканов (800 мл) жидкости в день (учитывается жидкость в супах, жидких кашах, киселях и т.д.). Излишнее

потребление жидкости может привести к серьезным осложнениям (отеку легких, сердца, мозга). Контролируйте количество выпитой жидкости и выделенной мочи! Междиализная прибавка веса не должна превышать 4% от сухого веса.

ГЛАВА 4.

ОПАСНОСТЬ ГИПЕРКАЛИЕМИИ

Основными источниками калия являются овощи и фрукты. Клинически гиперкалиемия (значительное повышение показателя калия в крови) проявляется резкой мышечной слабостью («ватные» руки и ноги), редким пульсом, остановкой сердца и может быть смертельно опасной!

В большинстве пищевых продуктов содержание калия колеблется от 150 до 570 мг. Значительно больше его в фасоли – 1100 мг, горохе – 870 мг, грибах: белых сушеных грибах – 3937 мг. Много калия в сыром картофеле – 568 мг, сгущенном молоке с сахаром – 365 мг, молоке сухом – 1200 мг.

Если в 100г продукта содержится больше 250 мг калия, то это продукт с высоким содержанием калия!

В суточном наборе продуктов у больных на гемодиализе должно быть не больше 2000 мг калия. В противном случае может развиваться серьезное осложнение – гиперкалиемия.

СТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГАТЬ ПРИЕМА ПРОДУКТОВ С ВЫСОКИМ СОДЕРЖАНИЕМ КАЛИЯ!

НЕ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ВКЛЮЧАТЬ В СВОЙ РАЦИОН БАНАНЫ, СУХОФРУКТЫ, ШОКОЛАД!

Но овощи и фрукты – это не только источники калия. Это источники таких полезных и необходимых пищевых веществ, как витамины, микро и макроэлементы, пищевые волокна. Обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ в оптимальном количестве. Включение в рацион овощей и фруктов позволит Вам обеспечить поступление в организм необходимых пищевых веществ. Количество овощей и фруктов необходимо ограничивать: в сутки пациентам на диализе рекомендуется или

2 небольших яблока, или небольшое яблоко и груша. В сезон – салат из помидоров и огурцов на завтрак (150 г) и столько же на обед. В зимний сезон – салат из сборных вареных овощей (150 г) на завтрак и столько же на обед. Сок консервированных ягод содержит больше калия, чем сами ягоды, так же как в овощном отваре калия больше, чем в самих вареных овощах. Обращайте внимание на порцию овощей и фруктов: в 100 г может содержаться немного калия, а в порции 500 г – уже в 5 раз больше.

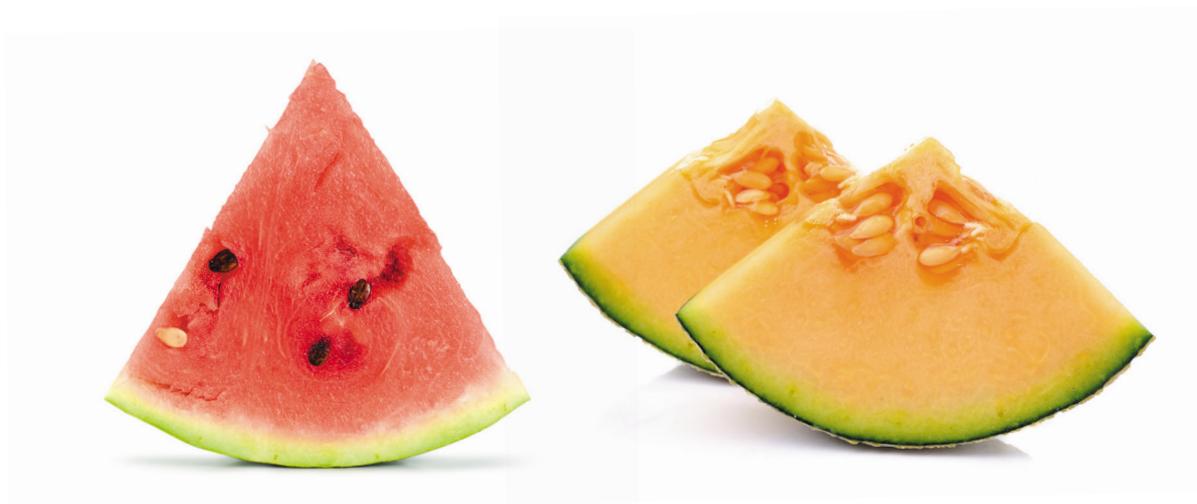
ОГРАНИЧИВАЙТЕ В РАЦИОНЕ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ!

В косточковых фруктах калия, как правило, содержится больше, чем в семечковых. Так в 100 г персика калия – 363 мг, а в 100 г груши – 155 мг. В садовых ягодах калия больше, чем в лесных: в 100 г черной смородины калия 350 мг, в 100 г брусники – 90 мг. Лесные ягоды содержат меньше калия, чем садовые. **Для улучшения вкусовых качеств рациона можно использовать лесные ягоды.**



ОБРАЩАЙТЕ ВНИМАНИЕ НА ПОРЦИЮ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ!

В 100 г арбуза – 110 мг калия, в 100 г дыни – 118 мг калия. Постарайтесь в сезон включать в свой рацион **не больше 200 г арбуза или дыни в день!**



СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ В РАЗНЫХ ПРОДУКТАХ ВАРЬИРУЕТ ОТ НИЗКИХ ДО ОЧЕНЬ ВЫСОКИХ ЦИФР (По данным USDA Национального стандарта питания (США) и Российского Института питания РАМН)

Продукты питания	Обычная порция	Содержание калия мг% (данные Института пищевых продуктов США)	Содержание калия мг% (данные Института питания РАМН)
Картофель запеченный, есть без кожицы	250г	920	862,5
Сушеные бобы в приготовленном виде	250г	880	870
Шпинат, вареный	250г	840	695
Капуста брюссельская, вареная	250г	490	356
Йогурт с разными фруктами	250г	440	342
Дыня, очищенная, нарезанная	250г	420	295
Бананы	100г	360	348
Чернослив сушеный, сырой 5штук	50г	350	432
Молоко	250мл	350	365

Как видно, показатели содержания калия в продуктах по данным Института питания РАМН несколько отличаются от данных американских исследований, но тенденции прослеживаются.



СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ (МГ/%) В ПОРЦИИ ФРУКТОВ (250Г) (Взято с сайта www.Nutritiondata.com, который создан на основе базы данных USDA Национального стандарта питания)

125 – 249(мг)	250 – 374(мг)	375 – 499(мг)	500 – 624(мг)	Больше 625(мг)
Черника заморож. или консерв	Яблоки свежие	Земляника свежая	Крыжовник свежий	Дыня свежая
Яблоки или груши консерв.	Ананас свежий	Сливы консервирв. или свежие	Памело	Гуава свежая
Мандарины консерв.	Ревень заморож.	Манго свежий	Дыня свежая	Ревень свежий
Фруктовый салат	Груши, розовые яблоки свежие	Ежевика свежая	Инжир свежий	Гуава свежая
Клюква свежая	Вишня заморож. или консерв.	Личи свежие	Папайя свежая	Киви свежий
	Абрикосы или персики консерв.	Вишня свежая	Абрикосы свежие	Смородина свежая
	Лимоны свежие	Апельсины свежие		Постные фрукты свежие
	Грейпфрут свежий	Дыня касабо, свежая		Бананы свежие
		Персики свежие		Авокадо свежий
		Виноград свежий		Подорожник обработанный
		Несортные яблоки свежие		Плоды хлебного дерева свежие
				Тамаринды свежие
				Хурма свежая
				Изюм
				Смородина, персики, абрикосы сушеные



СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ ВО ФРУКТОВЫХ И ОВОЩНЫХ СОКАХ (МГ%)

(Воспроизведено с разрешения Daugirdas J. T. Справочник по лечению хронических заболеваний почек, Филадельфия, Пенсильвания. Lippincott Williams и Wilkins; 2011)

Фруктовые соки	Калий (мг) на чашку (240 мл)
Клюквенный	195
Яблочный	275
Грейпфрутовый	400
Апельсиновый	465
Томатный	500

СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ В ОВОЩАХ (МГ/%)

Низкое содержание калия	Высокое содержание калия
Спаржа	Артишоки
Фасоль (зеленая фасоль или восковая фасоль)	Побеги бамбука
Капуста	Фасоль и чечевица
Морковь	Свекла
Цветная капуста	Брокколи, брюссельская капуста
Сельдерей	Китайская капуста, зелень
Кукуруза	Кольраби
Огурцы	Грибы
баклажаны	Пастернак
Капуста листовая	Картофель (белый или сладкий)
Салат-латук	Тыква
Смешанные овощи	Брюква
Окра	Шпинат
Лук	Кабачок
Горох	Томаты
Перец	
Редис	
Ревень	
Кабачок (летний)	
Жеруха	
Водные каштаны	
Цуккини	

СОДЕРЖАНИЕ КАЛИЯ (МГ%) В ДРУГИХ ПРОДУКТАХ, КРОМЕ ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ

(Воспроизведено с разрешения Daugirdas J. T. Справочник по лечению хронических заболеваний почек, Филадельфия, Пенсильвания. Lippincott Williams и Wilkins; 2011)

Низкое содержание калия	Высокое содержание калия
Рис	Макаронные изделия из цельного зерна
Лапша	Злаковые, содержащие отруби
Макаронные изделия	Молоко, йогурт, сыр
Очищенный хлеб	Орехи и семечки
Пироги без шоколада	Некоторые отвары без соли и бульоны
Печенье без орехов или шоколада	Заменители соли

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

ПОЖАЛУЙСТА, ВО ИЗБЕЖАНИЕ ГИПЕРКАЛИЕМИИ

ОГРАНИЧИВАЙТЕ В СВОЕМ РАЦИОНЕ КОЛИЧЕСТВО ОВОЩЕЙ И ФРУКТОВ!

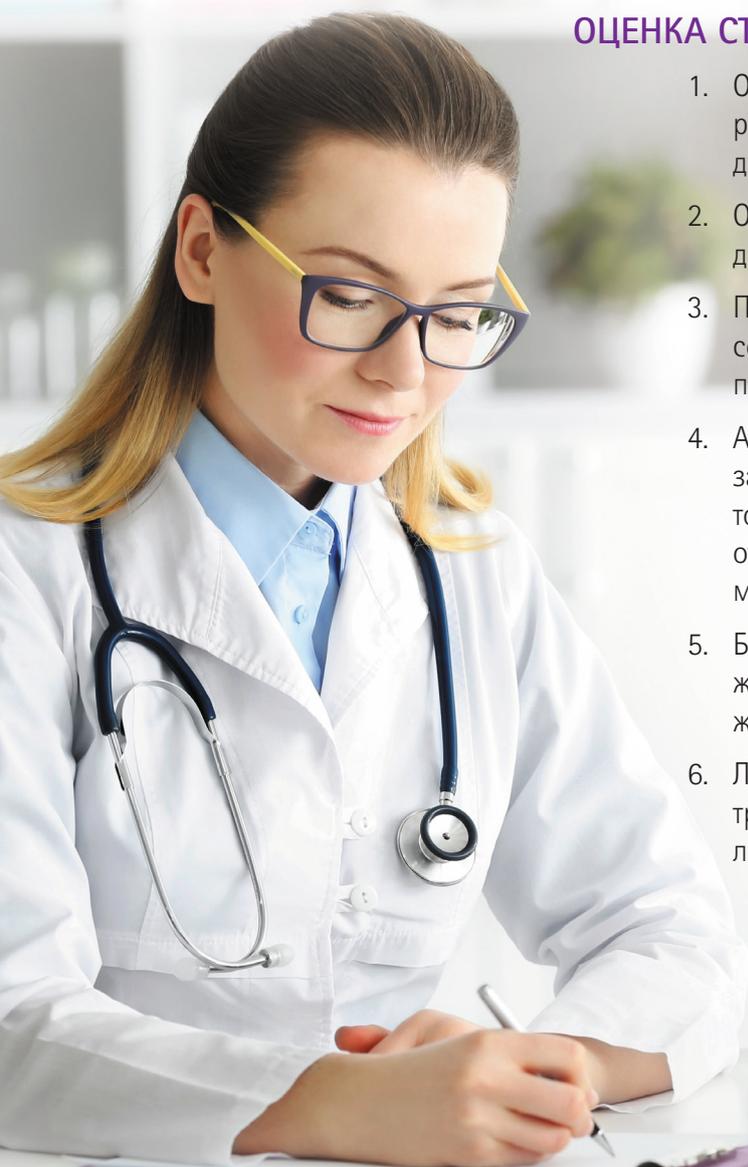


ГЛАВА 5. МЕТОДЫ ОЦЕНКИ НУТРИЦИОННОГО (ПИТАТЕЛЬНОГО) СТАТУСА

На диализе нередко наблюдается опасное снижение веса (10 % массы тела и более за 6 месяцев), что усугубляется в связи с возникновением дополнительных причин нарушения питания (снижение или отсутствие аппетита, усиленный распад белка на фоне воспалительных заболеваний, гормональные нарушения и т.д.). Эти нарушения питания требуют повышенного внимания и обязательной оценки состояния питания со стороны врача. Для правильной оценки состояния питания существуют надежные инструменты. Оценка состояния питания проводится с различной частотой для каждой группы пациентов в зависимости от выраженности признаков недостаточности питания, возраста, наличия сахарного диабета и т.д. но должна проводиться всем больным на диализе не реже 2 раза в году.

ОЦЕНКА СТАТУСА ПИТАНИЯ

1. Опрос и осмотр больного (диспепсические расстройства, заболевания ЖКТ, наличие диабета, депрессия и т.д.).
2. Оценка пищевой ценности диеты (пищевые дневники).
3. Прием медикаментов (прием алюминий содержащих антацидов, препаратов железа, прием преднизолона и т.д.).
4. Антропометрия – достаточно точный метод оценки запасов жира и белка в организме. Измерение толщины КЖСт позволяет оценить массу жировых отложений, измерение окружности плеча – мышечную массу.
5. Биоимпедансные методы позволяют определить жировую массу, безжировую массу, содержание жидкостей, активную клеточную массу.
6. Лабораторные тесты (сывороточный альбумин, трансферрин, С-реактивный белок, холестерин, лимфоциты и т.д.)



ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ У БОЛЬНЫХ НА ДИАЛИЗЕ:

1. Потеря веса;
2. Анорексия;
3. Потеря подкожно-жировой клетчатки;
4. Потеря мышечной массы.

КЛИНИЧЕСКИЕ ПРИЗНАКИ БЭН:

1. Чрезмерное выступание костей скелета;
2. Потеря кожной эластичности;
3. Тонкие, редкие, легко выпадающие волосы;
4. Низкая масса тела по отношению к росту;
5. Чешуйчатый дерматит;
6. Депигментация кожи и волосяного покрова;
7. Отеки;
8. Мышечная слабость;
9. Снижение умственной и физической работоспособности.

НЕ МЕНЕЕ ОДНОЙ ТРЕТИ ВСЕХ БОЛЬНЫХ НА ДИАЛИЗЕ ИМЕЮТ ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ!

НАЛИЧИЕ ПРИЗНАКОВ НАРУШЕНИЯ ПИТАНИЯ ПОВЫШАЕТ ЗАБОЛЕВАЕМОСТЬ И СМЕРТНОСТЬ БОЛЬНЫХ!

ПРИ НАЛИЧИИ НАРУШЕНИЙ ПИТАНИЯ НУЖЕН ОСОБЫЙ РАЦИОН И НУТРИЦИОННАЯ ПОДДЕРЖКА!

Выживаемость на гемодиализе лучше у пациентов, имеющих небольшую избыточную массу тела, нежели у больных с дефицитом веса. При диагностике средней или тяжелой степени белково-энергетической недостаточности возникает

необходимость назначения нутриционной поддержки в виде белково-калорийных смесей или парентерального питания. Пациенты с выраженной степенью белково-энергетической недостаточности входят в группу риска.

ГЛАВА 6. БЕЛКОВО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И КАЛОРИЙНОСТЬ РАЦИОНА

Каждая процедура гемодиализа протекаетс вынужденной потерей незначительного количества белка и энергетических запасов (глюкозы). Если не восполнять эти потери, то с течением времени может развиваться белково-энергетическая недостаточность (БЭН), которая клинически проявляется уменьшением мышечной массы тела и, в зависимости от степени выраженности, влияет на выживаемость, частоту инфекционных заболеваний и продолжительность жизни на диализе.

БЕЛКОВЫХ ПРОДУКТОВ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ДОЛЖНО БЫТЬ МНОГО, БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА.

Какова потребность в белке у пациентов на диализе и какие белковые продукты нужно обязательно включать в Ваш рацион? Белок необходим для образования гормонов, ферментов и других компонентов, регулирующих обмен веществ организма. Белки пищи состоят из 20 аминокислот, 9 из которых не могут образовываться в организме человека, так называемые незаменимые аминокислоты, они обязательно должны поступать с продуктами питания. Белок должен обеспечивать около 15% от общей калорийности рациона. Белком богаты мясо животных, птица, рыба, молочные продукты, яйца, хлебобулочные изделия и продукты из зерна (крупы, макароны), бобовые, грибы, орехи, семена. Потребление достаточного количества традиционной российской пищи при достаточном потреблении энергии позволяет избежать развития белково-энергетической недостаточности.

Если в додиализный период Вам назначалась малобелковая диета из расчета 0,6 г белка на 1 кг веса, то на диализе потребность в белке возрастает в 2 раза и составляет 1,2 г белка на 1 кг идеальной (или рекомендуемой) массы тела. Вашу индивидуальную потребность в белке подскажет Ваш лечащий врач. Белково-энергетическая недостаточность средней степени тяжести диагностируется приблизительно у одной трети диализных пациентов. И это группа риска. Дефицит белка может быть выявлен даже у больных с избыточным весом и ожирением. Чтобы избежать развития БЭН, нужно помнить: **Ваш рацион должен быть высокобелковым, причем белок животного происхождения должен составлять не менее 50% от общего количества белка в рационе.** Животный белок является полноценным источником незаменимых аминокислот, которые сами в организме не синтезируются, а поступают

только с продуктами питания. Основными источниками животного белка являются: **мясо** (говядина, курица, индейка, кролик, язык), **рыба** (треска, пикша, тунец, горбуша, кета), **молочные продукты** (творог, молоко, кефир, сливки) и **яйца**. О количестве белковых продуктов в Вашем рационе мы поговорим позже.

Причиной белково-энергетической недостаточности может служить не только дефицит белка в рационе, но и **недостаточная калорийность** питания. Если белка в рационе много, а калорийность

низкая, то больные теряют вес, мышечную массу, что может привести к развитию БЭН. У диализных пациентов **калорийность рациона должна быть высокой**, как у здорового человека, занимающегося тяжелым физическим трудом, до 3000 ккал. Обычно расчет потребности калорийности составляет 35 ккал на 1 кг рекомендуемой (идеальной) массы тела пациента. Для пациентов с избыточной массой тела и ожирением, малоподвижным пациентам, пациентам пожилого возраста калорийность рациона может снижаться до индивидуальных потребностей.



Калорийность рациона должна обеспечиваться за счет жиров и углеводов. В 1 г любого жира – 9 ккал, в 1 г сахара – 4 ккал. Пищевые жиры по происхождению делят на животные (жиры) и растительные (масла).

Животные жиры содержат довольно много лецитина, обладающего полезным действием, витаминов А и Д. Однако в них много холестерина. Ограничивать, но не исключать, животный жир рекомендуется пациентам с высокими

цифрами холестерина, остальным же ежедневно можно вводить в суточный набор продуктов 30 г сливочного масла, 50 г сметаны, изредка – небольшую порцию несоленого сала. При ожирении для снижения калорийности рациона животные жиры необходимо ограничивать. Пациентам с дефицитом массы тела (при хорошей переносимости) порция сметаны увеличивается до 100 г 3 раза в неделю. Источником растительного жира являются

растительные масла. Они содержат много полиненасыщенных (полезных) жирных кислот, способствующих нормализации холестеринового обмена. Обязательно включайте в рацион 2 столовые ложки растительного масла (лучше оливкового). Лечебным, снижающим холестерин действием обладает растительное масло, не подвергшееся термической обработке. Его можно добавлять в готовые блюда: салаты, рис, картофель.

ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ОБОГАЩАЙТЕ ЕГО ЖИВОТНЫМИ И РАСТИТЕЛЬНЫМИ ЖИРАМИ.





ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ КАЛОРИЙНОСТИ РАЦИОНА ОБОГАЩАЙТЕ ЕГО ПРОСТЫМИ И СЛОЖНЫМИ УГЛЕВОДАМИ.

По химическому составу углеводы обычно классифицируют на простые сахара и полисахариды. Простые сахара являются одним из основных поставщиков энергии. И хотя их энергетический коэффициент меньше, чем у жиров, человек потребляет много углеводов и получает с ними 50 – 60% требуемых калорий.

ПРОСТЫЕ УГЛЕВОДЫ (САХАРА):

Из простых углеводов пациентам на гемодиализе рекомендуется сахар, мед, джем, зефир, пастила. Шоколад исключайте! В 100г шоколада – 462 мг калия!

Систематический избыток легкоусвояемых углеводов в питании может способствовать возникновению ряда заболеваний и у пациентов на гемодиализе, таких как

сахарный диабет, ожирение, атеросклероз. Простые углеводы быстрее попадают в кровь, повышают содержание глюкозы, это ведет к гликемии и усиленной секреции инсулина. Потребление чистого сахара следует ограничивать до 50г в день. Пациентам с сахарным диабетом и пациентам с ожирением простые углеводы нужно ограничивать в большей степени. Больным сахарным диабетом небольшое количество простых углеводов разрешается под контролем показателей сахара крови, а также как первая помощь в случае гипогликемии. Но лучше не допускать ни гипергликемических, ни гипогликемических состояний! Контролируйте показатели сахара крови, корректируйте дозы инсулина под наблюдением эндокринолога!



СЛОЖНЫЕ УГЛЕВОДЫ:

1. Крупьяные блюда (чаще рис);
2. Хлеб и хлебобулочные изделия (макароны, булки, пироги и т.д.);
3. Картофель;
4. Кисели.

Сложные углеводы (крахмал и сложные некрахмальные полисахариды (пищевые волокна)): из усвояемых полисахаридов основное значение в питании имеет крахмал, на долю которого приходится обычно до 80% потребленных углеводов. Больше всего крахмала содержится в

крупах и макаронах (55 – 70%), хлебе (30 – 40%), картофеле (16%). Пищевые волокна содержатся исключительно в растительных продуктах (овоцах, фруктах, бобовых, продуктах из зерна). Правильное питание обязательно учитывает потребление около 25г пищевых волокон в сутки. **Из сложных углеводов**, как источников калорийности, пациентам на диализе разрешается хлеб, хлебобулочные изделия, крупьяные блюда, картофель, кисели.

Пациентам с дефицитом веса можно рекомендовать **кисели**. За счет крахмала, сока и сахара – это высококалорийное блюдо по сравнению с чаем.

Картофель как источник калорийности достаточно часто можно включать в свое меню. Но не все знают, что в 100г сырого картофеля калия гораздо больше (568 мг), чем в бананах.

Поэтому перед отвариванием очищенный и нарезанный картофель необходимо **вымачивать** в течение 5 часов (в течение 5 часов 5 раз поменять воду). Отварить, отвар вылить, затем можно приготовить картофельное пюре или любое другое блюдо. Больным с сахарным диабетом картофель включают в рацион не как самостоятельное блюдо, а в составе салатов (винегретов без соленых огурцов и без соленой капусты).

Не используйте в качестве источников калорийности сладкие газированные воды («Кока-кола», «Пепси-кола»)! В них достаточно много фосфатов, так же, как и в выпечке с использованием разрыхлителей. Эти продукты могут нарушать Ваш фосфорно-кальциевый баланс.

Для лечения БЭН часто требуется не только увеличения белковой квоты рациона и повышение его калорийности, но и использование дополнительно к рациону **белково-калорийных смесей для энтерального и парентерального питания**. Чтобы избежать развития БЭН, нужно помнить: рацион диализных пациентов должен быть высокобелковым и высококалорийным!



ГЛАВА 7. БЕЛКИ И ФОСФОРНО-КАЛЬЦИЕВЫЕ НАРУШЕНИЯ

БЕЛКИ И НАРУШЕНИЕ ФОСФОРНО-КАЛЬЦИЕВОГО ОБМЕНА



Все белковые продукты являются источниками фосфора. Фосфор – важнейший элемент, входящий в состав белков и костной ткани организма. Соединения фосфора принимают участие во многих видах обмена веществ в организме. Основное количество фосфора человек потребляет с молоком и хлебом (по частоте потребления этих продуктов). Потребность в фосфоре для диализных пациентов составляет 800 – 1000 мг (это предельно допустимое содержание

фосфора в суточном рационе), но поскольку содержание фосфора в пищевых продуктах коррелирует с содержанием белка, добиться ограничения потребления фосфора без одновременного снижения белковой ценности диеты бывает очень трудно. Значительное сокращение в рационе диализных больных белковых продуктов с целью уменьшения поступления фосфора не всегда обосновано, и при длительном соблюдении такой диеты может развиваться белково-энергетическая недостаточность.

Относительно много фосфора содержится в рыбе (в 100г – 250 мг%), хлебе (200 мг%), мясе (180 мг%), в стакане молока – 180 мг%. Еще больше фосфора содержится в фасоли (в 100г – 480 мг%), горохе (329 мг%), овсяной, перловой и ячневой крупах (320 – 350 мг%). В сырах содержание фосфора составляет 500 – 600 мг%. Обычно всасывается от 50 до 90% фосфора (меньше, если употребляют растительные продукты, так как он в значительной части находится там в виде трудноусвояемой фитиновой кислоты).

Для правильного питания важно не только абсолютное количество фосфора, но и его соотношение с кальцием. Оптимальным для взрослых считается соотношение кальция и фосфора, равное 1:1,5. Кальций вместе с фосфором составляет основу костной ткани, участвует в ионном равновесии, в процессах, происходящих в нервно-мышечной и сердечно-сосудистой системах, в свертывающей системе крови. Недостаток кальция в крови приводит к нарушениям в мышечной и кровеносной системах организма, пациенты предъявляют жалобы на судороги, слабость, кровоточивость. Потребность в кальции у взрослых людей составляет 800 мг в день. Количество кальция в рационе у пациентов на гемодиализе включает кальций, содержащийся в продуктах питания и в кальцийсодержащих фосфат-биндерах (карбонате кальция, ацетате кальция). Больше всего кальция содержится в молоке и молочных продуктах (в 100 г сыра, например, 1000 мг% кальция). Почти 4/5 всей потребности в кальции

у здорового человека удовлетворяется молочными продуктами.

При повышении показателей фосфора в крови – кальций «вымывается» из костной ткани, связывается с фосфатами и откладывается в виде плотных образований в сосудах, в мышцах, в коже, вызывая мучительный кожный зуд. Суженные сосуды неполноценны, они не справляются со своими функциональными нагрузками, что способствуют развитию таких осложнений как инсульты и инфаркты. Нарушается функция паращитовидных желез, что приводит к гиперпаратиреозу и необходимости проведения дополнительных методов лечения, в том числе и оперативного. Рацион должен быть составлен так, чтобы белка в нем было как можно больше, а фосфора как можно меньше. Казалось бы, это исключают друг друга требования. Для того, чтобы связать часть фосфора, поступающего с продуктами питания, Ваш лечащий врач порекомендует Вам фосфор-связывающие препараты (фосфат-биндеры), например, карбонат кальция (мел) или ацетат кальция. Принимать карбонат кальция нужно регулярно во время еды вместе с белковой пищей, не более 1/3 чайной ложки за один прием, т.е. 1 чайную ложку в день без горки. По поводу приема других фосфатбиндеров всю информацию Вам предоставит Ваш лечащий врач. Важно помнить, что все фосфор-связывающие препараты принимаются во время еды. Иначе они не дадут желаемого результата.

ИЗВЕСТНЫ 3 ИСТОЧНИКА ПОСТУПЛЕНИЯ ФОСФОРА С ПИЩЕЙ:

1. Органический фосфор, поступающий с растительной пищей;
2. Органический фосфор, поступающий с белковыми продуктами животного происхождения;
3. Неорганический фосфор, поступающий в организм с пищевыми добавками, используемыми при приготовлении пищи.

Растительная пища характеризуется относительно низким содержанием белков (соответственно фосфора). Кроме того, в ряде источников растительного белка (зерновых, бобовых, орехах) фосфор связан с фитиновой кислотой и представлен в виде фитатов фосфора. Фитаты плохо усваиваются организмом. Таким образом фосфор из хлеба, зерновых, бобовых, орехов усваивается хуже, чем из животного белка **(только 20 – 40% фосфора растительного происхождения усваивается организмом)**. Фитаты не только способствуют снижению усвоения фосфора из этих продуктов, но и нарушают усвоение таких важных минеральных веществ, как железо, кальций, магний, цинк, медь и марганец. Вроде

бы вегетарианская пища для пациентов на диализе в связи с плохим усвоением фосфора из растительных продуктов предпочтительнее? Но аминокислотный состав растительных белков имеет дефицит по ряду незаменимых аминокислот, таких как лизин, треонин и др. Так какие же белки предпочтительнее включать в рацион пациентам на диализе?

Считается, что 50% от общего количества белка в рационе у пациентов на диализе должен составлять животный белок. Животные белки являются полноценными, т.к. включают в необходимом количестве все незаменимые аминокислоты. **Фосфор из животного белка усваивается на 40 – 60%.**

МЯСО, РЫБА, МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ, ЯЙЦА – ОСНОВНЫЕ ИСТОЧНИКИ ЖИВОТНОГО БЕЛКА.

Мясо, независимо от показателей фосфора в Ваших анализах, должно быть в рационе ежедневно. Количество зависит от индивидуальных потребностей. Обычно это 180 – 200 г в день. Некоторые пациенты, судя по пищевым дневникам, съедают до 500 г мяса день. Это – чрезмерное потребление мяса может способствовать повышению показателей фосфора и мочевой кислоты (особенно у больных с подагрой). Другие источники животного белка рекомендуются в зависимости от уровня фосфора: если показатели фосфора в крови не превышают норму, 2 раза в неделю разрешается **рыба** в отварном виде. Если фосфор повышен – рыбу включаем в рацион не чаще 1 раза в неделю. В 100 г отварной рыбы фосфора не больше, чем в 100 г отварного мяса. При замене рыбы на мясо для получения 16 г белка из рыбы потребуются 100 г рыбы, а из мяса – 80 г мяса. Таким образом, для получения одного и того же количества

белка требуется большее количество рыбы, соответственно, больший объем фосфора будет поступать в организм. При нормальных показателях фосфора разрешается один **молочный продукт** в день в небольшом количестве (или неполный стакан молока, или неполный стакан кефира, или 125 г йогурта, или 100 г творога). В сырах содержание фосфора высоко и составляет 500 – 600 мг%. Меньше фосфора и соли в «Адыгейском» сыре или в сыре «Моцарелла», поэтому им следует отдавать предпочтение. При повышении показателей фосфора молочные продукты в таком же небольшом количестве рекомендуются через день, т.е. 3 раза в неделю. При нормальных показателях фосфора – **4 яйца** в неделю с желтком, при повышенных показателях фосфора – 2 яйца в неделю плюс белковые омлеты. В яйце фосфор содержится в основном в желтке, поэтому омлет, приготовленный из 2-х яиц

без желтков можно достаточно часто включать в свой рацион. Дополнительно в рацион включаются яйца, используемые при приготовлении различных блюд (запеканок, сырников).

Пример: диализной пациентке с весом 50 кг в день необходимо 60 г белка (из расчета 1,2 г белка на 1 кг идеальной массы тела). Если бы она питалась только мясом, для получения 60 г белка нужно было бы употребить 240 г мяса. Но белок есть во многих продуктах. Поэтому при полноценном питании для получения 60 г белка достаточно 100 г мяса в день в отварном виде и белок, источником

которого другие продукты суточного рациона.

Предпочтение отдается говядине в отварном виде. Можно приготовить гуляш, рагу из отварного мяса, 1-2 раза в неделю разрешается рубленое мясо: паровые котлеты, тефтели (фарш из говядины и свинины) или тушеное мясо. Приготовление птицы (курица, индейка) также рекомендуется в отварном виде. Можно употреблять мясо кролика.

Отваривание предпочтительнее перед обжариванием, т.к. при отваривании больше фосфора перейдет в бульон по сравнению с обжариванием.

НУЖНО ВКЛЮЧАТЬ В РАЦИОН:

Мясо – ежедневно 150 – 200г в отварном виде. Курица в отварном виде – 1 – 2 раз в неделю.





При нормальных показателях фосфора – рыба в отварном виде 2 раза в неделю по 150г. При повышенных показателях фосфора – 1 раз в неделю.



При нормальных показателях фосфора рекомендуется включать в рацион 1 молочный продукт в день в небольших количествах (или неполный стакан молока, или неполный стакан кефира, или 125г йогурта, или 100г творога); при повышенных показателях фосфора молочные продукты в таком же небольшом количестве рекомендуются через день, т.е. 3 раза в неделю.

При нормальных показателях фосфора – 4 яйца в неделю, при повышенных показателях фосфора – 2 яйца в неделю и белковые омлеты.



СОДЕРЖАНИЕ ФОСФОРА В 100Г МЯСА, РЫБЫ, МОЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ, ЯИЦ

Продукты и блюда	Содержание фосфора в мг/%
Говядина отварная	184
Говядина жареная	264
Свинина отварная	182
Свинина жареная	160
Курица отварная	156
Курица жареная	230
Треска отварная	181
Треска жареная	168
Сыр советский	680
Сыр адыгейский	360
Яйцо отварное	192
Яичница глазунья	218

Для зерновых продуктов характерна фитиновая кислота, содержащая фосфор (60-80% от общего фосфора). Фитаты не усваиваются организмом и затрудняют всасывание других минеральных веществ (Fe, Ca, Mg, Zn, Cu, Mn) 50% натрия в суточном рационе потребляется с хлебом

Растительный белок менее ценный, чем животный. Но в нем содержится достаточно много фосфора. Поэтому для снижения поступления в организм фосфора мы рекомендуем исключить растительные продукты с высоким содержанием фосфора.

ИСКЛЮЧИТЬ ИЗ РАЦИОНА:

Исключите из рациона бобовые, грибы, орехи, семечки! В 100 г семян подсолнечника содержится 530 мг фосфора, в 100 г миндаля – 473 мг фосфора, в 100 г зерна фасоли – 480 мг фосфора, в 100 г зерна гороха – 329 мг фосфора, в 100 г сушеных белых грибов – 606 мг фосфора. Поэтому мощные источники растительного белка: бобовые, грибы, орехи, семечки исключайте из своего рациона! В 100 г любых орехов, кроме того, содержится более 600 мг калия! Для сравнения: в 100 г отварной говядины только 184 мг фосфора!



При повышении показателей фосфора в крови рекомендуем ограничивать (НЕ исключать!) менее ценный растительный белок, который мы потребляем ежедневно и в больших количествах: это хлебобулочные продукты и крупы – они являются основными источниками растительного белка. Учитывая, что у нас в стране традиционно высокое потребление хлеба (на душу населения приходится до 440 г хлеба), а в 100 г зернового хлеба содержится 199 мг фосфора (в батоне 500 г – 995 мг – суточная норма фосфора для больного на диализе), хлеб и хлебобулочные изделия все-таки следует ограничивать (даже с учетом того, что фосфор из этих продуктов усваивается хуже).

Много фосфора содержится в овсяной, перловой и ячневой крупах (320 – 350 мг/%).

СОДЕРЖАНИЕ ФОСФОРА И НАТРИЯ В РАЗЛИЧНЫХ СОРТАХ ХЛЕБА (В 100г)

Сорт хлеба	Фосфор	Натрий
Хлеб пшеничный формовой	65	499
Батон нарезной	65	427
Хлеб зерновой	199	223
Хлеб бородинский	157	246
Хлеб рижский	106	437

КОНТРОЛИРУЙТЕ КОЛИЧЕСТВО ХЛЕБА И ХЛЕБОБУЛОЧНЫХ ПРОДУКТОВ В ВАШЕМ РАЦИОНЕ!

Из круп предпочтительнее – рисовая крупа и блюда из нее (как самостоятельное блюдо, как гарнир, в виде запеканок и т.д.)

СОДЕРЖАНИЕ ФОСФОРА В КРУПАХ И КАШАХ (В 100г ПРОДУКТА)

Крупы и каши	Фосфор в мг/%
Крупа рисовая	150
Каша рисовая	51
Крупа гречневая ядрица	298
Каша гречневая	72
Крупа перловая	323
Каша перловая	101
Крупа овсяная	349
Каша овсяная	84

Полезнее съесть лишний кусочек мяса (по качеству белка), чем 3 куска хлеба. Примерное рекомендуемое количество хлеба в день: 5 кусочков по 30 г (150 г). В черном хлебе фосфора содержится больше, чем в белом. Больным сахарным диабетом рекомендуется включать в свой рацион хлеб грубого помола, в нем больше клетчатки, которая замедляет всасывание простых углеводов.

Из круп **предпочтение отдается рисовой крупе**. Рис, отваренный в большом количестве чуть подсоленной воды,

промытый и доведенный до готовности под крышкой, содержит мало фосфора. Другие каши (гречневая, геркулесовая) и макароны следует включать в рацион не чаще 1 – 2 раза в неделю. Готовить каждый день молочную геркулесовую кашу как лекарство для желудка не следует; регулярное потребление этого блюда может стать причиной гиперфосфатемии. Порция каши в лечебно-профилактических учреждениях, как правило, составляет 310 г (в такой порции 260 мг фосфора).

На 100% усваивается бесполезный неорганический фосфор, поступающий с пищевыми добавками. Кроме того, установлено, что больше всего фосфора содержится в низких по цене продуктах, при приготовлении которых использовались пищевые добавки. Много неорганического фосфора содержится в продуктах, приготовленных в ресторанах быстрого питания (фастфудах).

Много легко усваиваемого неорганического фосфора содержится в продуктах, при

приготовлении которых используются фосфаты, как улучшители вкуса и консерванты (копчености, колбасные изделия), в газированных напитках («Кока-кола», «Пепси-кола» и т.д.). Будьте внимательны к ингредиентам, содержащим буквы ФОСФ. Например, фосфорная кислота, натрия полифосфат, т.д.

Фосфаты используются при приготовлении колбас, сосисок, бекона как ароматизаторы, для окраски и стабилизации белка.

ИСКЛЮЧИТЕ ИЗ СВОЕГО РАЦИОНА БЛЮДА ИЗ РЕСТОРАНОВ БЫСТРОГО ПИТАНИЯ!



Учитывая, что основным источником фосфора является белок, целесообразно использовать в питании продукты с минимальным содержанием фосфора по отношению к белку.

СОДЕРЖАНИЕ ФОСФОРА (МГ/%) НА 1 Г БЕЛКОВОГО ПРОДУКТА (Данные взяты: Пеннингтон JAT, Дуглас JS, редакторы Bowes и Church пищевых значений обычно потребляемых порций. 18-е издание Baltimore, MD: Липпинкотт Williams и Wilkins; 2005. Воспроизведено с разрешения Daugirdas JT Справочник по лечению хронических заболеваний почек, Филадельфия, Пенсильвания. Lippincott Williams и Wilkins; 2011)

Наименование продукта	Содержание фосфора (мг/%) на 1 г
Яичный белок	(1,4)
Треска	(6,0)
Цыпленок, темное мясо	(6,5)
Креветки	(6,5)
Индейка	(7,1)
Говядина, вырезка	(8,3)
Кролик, дикий	(7,3)
Говядина, задняя часть	(8,5)
Цыпленок, белое мясо	(7,4)
Свинина	(8,9)
Козье мясо	(7,4)
Лобстер	(9,0)
Ягненок, нога	(7,4)
Оленина, стейк из вырезки	(9,1)
Крабы	(7,8)
Тунец (консервированный)	(9,2)
95% постного говяжьего фарша	(7,8)
80% постной говядины	(9,6)
Грудинка	(8,1)
Пикша	(10,0)
Тунец, желтый плавник	(8,2)
Палтус	(10,7)
Домашний творог, 2% с низким содержанием жира	(10,9)
Лосось, выращенный на ферме	(11,4)
Сом	(13)
Арахисовое масло с кусочками	(13)
Яйцо цельное	(13,2)
Краб королевский	(14,5)
Арахисовое масло, гомогенизированное	(14,5)
Арахис	(15)
Лосось консервированный	(15,8)

Пятнистая фасоль	(16,3)
Соевые орехи	(16,4)
Печень говядины и курицы	(17,5)
Соевое молоко, нормализованное, небогатое	(17,9)
Сыр Чеддер	(20,6)
Швейцарский сыр	(21,3)
Миндаль	(25,3)
Молоко 2% с низким содержанием жиров	(27,6)
Американский сыр	(30,7)
Кешью	(32,3)

ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ, СОДЕРЖАЩИЕ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО ОРГАНИЧЕСКИХ И НЕОРГАНИЧЕСКИХ ФОСФАТОВ (Данные из Мерфи – Gutekunst L. Скрытое содержание фосфора в популярных напитках: Часть 1. J Ren Nutr., 2005)

Органические фосфаты	Неорганические фосфаты
Молочные продукты	Напитки
Орехи, семечки	«Кола», газированные напитки, некоторые фруктовые пунши, охлажденный чай в пластиковых бутылках, фруктовые напитки в пластиковых бутылках, некоторые энергетические напитки, диетические коктейли, кофейные напитки в бутылках
Шоколад	Жидкие сливки без молока
Мясо	Обработанное мясо
Рыба	Мясные продукты «повышенного качества», полуотбитые замороженные индейки, колбасные изделия, мясные завтраки, реструктурированное мясо (куриные наггетсы), хотдоги
Яйца	Молочные продукты с добавками
Бобовые (соя, фасоль, арахис, горох, чечевица)	Плавленые сырные продукты, half и half, сгущенное молоко, пудинги, взбитые сливки
Цельнозерновые крупы	Продукты с добавлением фосфата кальция
	Соки, каши зерновые для завтрака, завтраки в барах, «протеиновые» батончики, горячие каши «быстрого приготовления», минеральные добавки
	Охлажденные и замороженные кондитерские изделия
	Булочки, рогалики, печенье, торты, Датский сырный пирог.
	Фосфат кальция или магния в витаминах или минеральных добавках при остеопорозе

Повышение показателей фосфора крови (гиперфосфатемия) обычно выявляется у пациентов, **потребляющих больше, чем следует, количества белка и не принимающих адекватные дозы фосфорсвязывающих препаратов во время еды.**

ЕЩЕ РАЗ О ПРИЧИНАХ, ВЫЗЫВАЮЩИХ ПОВЫШЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ФОСФОРА:

Показатели фосфора выше нормы свидетельствуют о том, что:

1. Вы едите слишком много белковых продуктов, содержащих фосфор;
2. Не принимаете достаточно лекарств (фосфатбиндеров), связывающих фосфор;
3. Не принимаете их правильно в нужное время (во время еды);
4. Возможно, причиной является нарушение функции паращитовидных желез (проконсультируйтесь с Вашим врачом!).

Показатели фосфора ниже нормы свидетельствуют о том, что:

1. У Вас плохой аппетит, Вы мало едите, в Вашем рационе недостаточно белковых продуктов;
2. Принимаете слишком много лекарств, связывающих фосфор.

Следите за ежемесячными показателями фосфора и кальция в крови: уровень фосфора в крови должен быть от 0,8 до 1,77 ммоль/л, уровень кальция должен быть от 2,1 до 2,5 ммоль/л. Не стесняйтесь задавать вопросы своему лечащему врачу и решать с ним возникшие проблемы по фосфорно-кальциевому обмену! Это позволит избежать серьезных осложнений в течении заболевания!

УВАЖАЕМЫЕ ПАЦИЕНТЫ!

ЗАДАВАЙТЕ ВОПРОСЫ О СОСТОЯНИИ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ ЛЕЧАЩЕМУ ДОКТОРУ! ПОМНИТЕ, ЧТО ПРАВИЛЬНО ПОДОБРАННЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА В ВАШЕМ РАЦИОНЕ ПОМОГУТ ИЗБЕЖАТЬ РАЗВИТИЯ ТАКИХ СЕРЬЕЗНЫХ ОСЛОЖНЕНИЙ КАК БЕЛКОВО-ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ И НАРУШЕНИЕ ФОСФОРНО-КАЛЬЦИЕВОГО ОБМЕНА!

СУТОЧНЫЙ НАБОР ПРОДУКТОВ ПАЦИЕНТОВ, ПОЛУЧАЮЩИХ ПРОЦЕДУРЫ ГЕМОДИАЛИЗА (ВЕС БРУТТО)

Наименование продукта	Количество продукта
Хлеб белый	100г
Хлеб черный	50г
Мясо (в зависимости от потребности)	200г
Рыба (2 раз в неделю)	100г
Помидоры	45г
Огурцы свежие	40г
Зеленый горошек	35г

Яблоки	250г
Капуста	160г
Морковь	40г
Свекла	50г
Лук репчатый	8г
Лук зеленый	10г
Томатная паста	10г
Зелень	15г
Петрушка	5г
Мед	50г
Яйцо (с учетом добавления в блюда)	2шт.
Молоко	140г
Сметана	50г
Творог	25г
Масло сливочное	40г
Масло растительное	35г
Сахар	60г
Картофель (вымоченный)	300г
Мука	10г

Суточный набор продуктов может изменяться в зависимости от потребностей пациента и его индивидуальных особенностей. Посоветуйтесь со своим лечащим врачом!

АССОРТИМЕНТ БЛЮД, РЕКОМЕНДОВАННЫХ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ

РАЗРЕШАЕТСЯ:

- **ХЛЕБ БЕЛЫЙ** (желательно бессолевой) 100г.
- **ХЛЕБ ЧЕРНЫЙ** 50г.
- **ЗАКУСКИ** – салаты овощные, фруктовые, винегрет без солений (ограниченное количество).
- **СУПЫ** – вегетарианские или на вторичном бульоне с различными овощами, борщи, щи из свежих овощей с зеленью без соли (полпорции – 250мл).
- **БЛЮДА ИЗ МЯСА И ПТИЦЫ** – нежирные сорта говядины, телятины, курицы, индейки, кролика, язык в вареном виде или с последующим запеканием и жарением, рубленое или куском.
- **БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ ОВОЩЕЙ:** из картофеля, белокочанной и цветной капусты, листового салата, помидоров и огурцов свежих, свеклы, зелени. Способ приготовления: овощи отварные или с последующим поджариванием или в натуральном виде.
- **БЛЮДА ИЗ РЫБЫ** – приготовление такое же как мяса (ограничиваются, в зависимости от показателей фосфора).

- **БЛЮДА И ГАРНИРЫ ИЗ КРУП И МАКАРОННЫХ ИЗДЕЛИЙ** – (ограничиваются). Чаще используется рисовая крупа. Употребляется в виде плова, запеканок, в виде гарнира.
- **ЯЙЦА И БЛЮДА ИЗ НИХ** – в виде омлета, всмятку и для добавления при приготовлении других блюд.
- **МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА ИЗ НИХ** – (ограничиваются). Разрешается сметана до 50г в день, творог 100г, или 140мл молока, или 140мл кефира, или 125г йогурта.
- **ФРУКТЫ, ЯГОДЫ, СЛАДКИЕ БЛЮДА И СЛАДОСТИ** – (порция ограничивается) фрукты и ягоды в сыром, а также в запеченном или вареном виде. Сладкие блюда – сахар, мед, джем, зефир, пастила, варенье.
- **НАПИТКИ** – (ограничиваются). Чай, некрепкий кофе, отвар шиповника, сырые фруктовые соки.
- **СОУСЫ И ПРЯНОСТИ** – белый соус на молоке, сметане, сливках, воде. Сладкие и кислые овощные и фруктовые подливки. Хрен, горчица, перец, уксус, корица, гвоздика в ограниченном количестве. Зелень сухая и свежая.
- **ЖИРЫ** – сливочное и растительное масло. Тугоплавкие жиры исключаются.
- **РЕЖИМ ПИТАНИЯ 6 РАЗ В ДЕНЬ**, с равномерным распределением пищи.

ОГРАНИЧИВАЮТСЯ: мучные и крупяные изделия, абрикосы, вишня, дыня, арбуз, тутовая ягода, персики, ананасы, ревень, инжир, сливы, капуста красная, артишок, сельдерей, цикорий.

ЗАПРЕЩАЮТСЯ: острые и соленые блюда. Наваристые мясные, грибные и рыбные бульоны. Закусочные консервы, колбасы, копчености, шоколад, бананы, сухофрукты, бобовые, грибы, орехи, семечки.

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

ПОТРЕБНОСТИ В КОЛИЧЕСТВЕ БЕЛКА В РАЦИОНЕ, КАЛОРИЙНОСТЬ ПИТАНИЯ РАССЧИТЫВАЮТСЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПОТРЕБНОСТЕЙ ПАЦИЕНТА. УЧИТЫВАЕТСЯ ОСНОВНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, ПРИВЕДШЕЕ К ХРОНИЧЕСКОЙ ПОЧЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ, ТЯЖЕСТЬ СОСТОЯНИЯ, АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИЕ ПОКАЗАТЕЛИ, НАЛИЧИЕ СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ И Т.Д. ЗАДАВАЙТЕ ИНТЕРЕСУЮЩИЕ ВАС ВОПРОСЫ СВОЕМУ ЛЕЧАЩЕМУ ВРАЧУ!

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 $1,2г \times 70 = 84 г$ 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.

ГЛАВА 9. РЕЦЕПТЫ БЛЮД

ПРЕДЛАГАЕМ РЕЦЕПТЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ДИЕТИЧЕСКИХ БЛЮД ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ НА ГЕМОДИАЛИЗЕ



ГОВЯДИНА ОТВАРНАЯ

Говядина отварная	Брутто	Нетто
Говядина (грудинка, лопаточная часть)	219	161
Морковь	5	4
Лук репчатый	5	4
Петрушка (корень)	4	3
Масса отварного мяса	-	100

Способ приготовления. Подготовленное мясо закладывают в горячую воду и варят при слабом кипении. Куски мяса должны быть полностью покрыты водой. Для улучшения вкуса и аромата вареного мяса в бульон при варке добавляют коренья и репчатый лук. Соль при варке не используют. Специи кладут в бульон за 15 – 20 минут до готовности мяса, лавровый лист – за 5 минут. Присаливают в тарелке уже готовое блюдо. Отварное мясо гарнируют – картофельное пюре или картофель отварной (предварительно вымоченный), рис отварной. Поливают соусом или бульоном. Соус сметанный: для сметанного соуса муку слегка пассеруют без масла, охлаждают, смешивают с маслом, кладут в сметану, доведенную до кипения, размешивают, заправляют перцем, варят 3 – 5 минут, процеживают и

доводят до кипения. **Химический состав.** В 100г продукта содержится: белки – 25,8, жиры – 16,8, углеводы – 0, натрий – 47, калий – 215, кальций – 30, фосфор – 184, калорийность – 254ккал.



КУРИЦА ОТВАРНАЯ С ГАРНИРОМ

Курица отварная с гарниром (рисом рассыпчатым отварным)	Брутто	Нетто
Курица	260	179
Лук репчатый	5	4
Петрушка (корень)	5	4
Масса вареной курицы	-	125

Способ приготовления. Подготовленную тушку курицы кладут в горячую воду, быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанные коренья, лук, варят до готовности при слабом кипении. Соль при варке не используют, подсолить можно уже готовое блюдо в тарелке небольшим количеством соли. Отварную курицу гарнируют – рис отварной. Соус белый основной: В растопленное сливочное масло всыпают просеянную муку и пассеруют при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно пассированная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В пассированную муку добавляют часть горячего бульона и вымешивают до образования однородной массы. После этого в соус кладут нарезанные петрушку, лук и варят 25 минут. В конце варки добавляют перец черный горошком, лавровый лист. Затем соус процеживают и доводят до кипения. Можно добавить сок лимона и сливочное масло. **Химический состав.** В 100г продукта содержится: белки – 22,6, жиры – 17,0, углеводы – 0, натрий – 11,4, калий – 163, кальций – 33, фосфор – 156, калорийность – 244ккал.

РИС РАССЫПЧАТЫЙ ОТВАРНОЙ

Гарнир из рисовой крупы лучше готовить откидным способом. Этот способ предпочтительнее, т.к. при варке рассыпчатого риса со сливом воды содержание натрия снижается на 56%, калия – на 27%, фосфора – на 26% (при варке без слива воды теряется только 2% этих веществ).

Рис отварной	Брутто	Нетто
Крупа рисовая	65	65
Масло сливочное	12	12
Выход		200

Способ приготовления. Подготовленный рис кладут в чуть подсоленную кипящую воду и варят при слабом кипении до полуготовности. Когда зерна набухнут и станут мягкими, рис откидывают и промывают горячей кипяченой водой. После стекания воды рис кладут в посуду, заправляют маслом, перемешивают и прогревают. **Химический состав.** В 100г готового продукта содержится: белки – 2,4, жиры – 3,5, углеводы – 25,8, натрий – 17,6, калий – 34, кальций – 10, фосфор – 51, калорийность – 144.



БИТОЧКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ

Биточки мясные отварные	Брутто	Нетто
Говядина (котлетное мясо)	101	74
Хлеб пшеничный	18	18
Молоко или вода	22	22
Масло сливочное	4	4
Выход	-	100

Способ приготовления. Из взбитой котлетной массы с добавлением жира формируют биточки, которые припускают в воде под крышкой 15 – 20 минут. В качестве гарнира можно подать рис рассыпчатый отварной с соусом белым основным. **Химический состав.** В 100г готового продукта содержится: белки – 14,5, жиры – 10,8, углеводы – 9,1, натрий – 60, калий – 220, кальций – 44, фосфор – 150, калорийность – 192.

СОУС МОЛОЧНЫЙ (БЕШАМЕЛЬ)

Продукты	Брутто	Нетто
Молоко пастеризованное	50	50
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5
Масло сливочное крестьянское	5	5

Способ приготовления. Подсушенную муку растереть с маслом, затем развести молоком, варить 7–10 минут при слабом кипении, процедить, после чего дать вскипеть. Молочный соус подают к блюдам из мяса, рыбы, овощей, а также используют для тушения и запекания. **Химический состав.** На 55г соуса: 1,97г белка, 5,29г жира, 5,79г углеводов, калорийность 79ккал.



ПЛОВ С ОТВАРНЫМ МЯСОМ НА РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛЕ

Плов с отварным мясом на растительном масле	Брутто	Нетто
Говядина (боковой кусок тазобедренной части)	216	159
Крупа рисовая	65	65

Масло растительное	20	20
Лук репчатый	24	20
Морковь	19	15
Выход	масса отварного мяса - 100, риса - 200	итого 300г

Способ приготовления. Нарезанное кусочками мясо отваривают, посыпают перцем, добавляют пассированные морковь и лук, заливают бульоном, доводят до кипения и всыпают перебранный промытый рис и варят до полуготовности. После того как рис впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой и ставят в жарочный шкаф на 25 – 40 минут. **Химический состав.** В 100г готового продукта содержится: белки – 7,4, жиры – 9,1, углеводы – 9,6, натрий – 64, калий – 165, кальций – 22, фосфор – 107, калорийность – 150.



ГОЛУБЦЫ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ И РИСОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Говядина 1-й категории	110	80
Капуста белокочанная	231	185
Рис	30	30
Томат пюре	10	10
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5
Овощной отвар	70	70
Масло растительное	10	10

Способ приготовления. Рис отварить, откинуть. Подготовленное мясо отварить, охладить, пропустить через мясорубку 2 раза, ввести масло (1/2), отварной рис, вымесить. Капусту очистить, вырезать кочерыжку, положить в емкость, залить кипящей водой и варить до

полуготовности. Вареную капусту охладить, разобрать на отдельные листья, слегка отбить тыжкой. Капустные листья нафаршировать мясом, завернуть, положить в емкость, залить соусом из овощного отвара, томат-пюре и муки, добавить растительное масло (1/2), закрыть крышкой и тушить в жарочном шкафу до готовности. **Химический состав.** На 315 г: 21,39г белка, 23,5г жира, 34,68г углеводов, калорийность 438 ккал.



ЗАПЕКАНКА КАРТОФЕЛЬНАЯ, ФАРШИРОВАННАЯ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Говядина 1-й категории	121	90
Картофель	207	155
Молоко пастеризованное	50	50
Масло сливочное крестьянское	10	10
Яйцо	¼ шт.	10
Сухари пшеничные 1-го сорта	3	3
Сметана 20%	6	6

Способ приготовления. Мясо промыть, очистить от сухожилий, отварить, охладить, пропустить 2 раза через мясорубку, хорошо вымешать. Картофель счистить, промыть, вымочить, сварить, пропустить горячим через протирочную машину, добавить сырое яйцо, молоко и хорошо вымешать. На противень, смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями, выложить ½ картофельного пюре, положить слой вареного рубленого мяса, сверху накрыть оставшейся половиной картофельного пюре, смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу (10 – 15 минут). **Химический состав.** На 245г: 22,86г белка, 26,21г жира, 30,04г углеводов. Калорийность – 455 ккал.

КОТЛЕТЫ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Говядина 1-й категории	121	90
Хлеб пшеничный	15	15
Вода	21	21
Масло растительное	5	5
Молоко пастеризованное	50	50
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Масса соуса	55	55

Способ приготовления. Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом, хорошо выбить, разделить котлеты по 2 штуки на порцию. Сварить на пару, выложить в емкость, смоченную водой. Из подсушенной муки, молока и сливочного масла приготовить белый соус, залить им котлеты и запечь в духовом шкафу. **Химический состав.** На 145г котлет с соусом: 19,67г белка, 21,05г жира, 12,94г углеводов. Калорийность 320 ккал.



ПЕРЕЦ, ФАРШИРОВАННЫЙ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ И РИСОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Перец болгарский	213	160
Говядина 1-й категории	110	80
Рис	30	30
Масло сливочное крестьянское	5	5

Мука пшеничная 1-го сорта	5	5
Сметана 20%	10	10
Овощной отвар	80	80

Способ приготовления. У перца вырезать плодоножку с сердцевинкой, промыть. Вареное мясо пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с отварным, рассыпчатым рисом, добавить масло, вымесить. Из подсушенной муки, сметаны, овощного отвара приготовить соус. Подготовленным фаршем заполнить перец, положить в сотейник, залить соусом и тушить до готовности. Готовый перец при подаче можно посыпать рубленой зеленью. **Химический состав.** На 320 г: 20, 1г белка, 18,95г жира, 33,67г углеводов, калорийность 393 ккал.



ПУДИНГ ИЗ РИСА С ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ ЗАПЕЧЕННЫЙ (ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ)

Продукты	Брутто	Нетто
Говядина 1-й категории	110	80
Рис	50	50
Яйцо	¼ шт.	10
Молоко пастеризованное	50	50
Масло сливочное крестьянское	5	5
Сметана 20%	5	5

Способ приготовления. Сварить рисовую рассыпчатую кашу. Вареное мясо перевернуть через мелкую решетку мясорубки 2 раза, соединить с охлажденной рисовой кашей, добавить молоко, масло, желток яйца, хорошо вымесить и ввести взбитый в пену белок.

Приготовленную массу выложить в смазанную маслом емкость, поверхность смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу до готовности. **Химический состав.** На 215г пудинга: белка 21,42г, жира – 20,82г, углеводов – 38,34г, калорийность – 432ккал.

ФРИКАДЕЛЬКИ МЯСНЫЕ ПАРОВЫЕ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Говядина 1-й категории	121	89
Хлеб пшеничный	15	15
Вода	21	21
Масло сливочное крестьянское	5	5
Молоко пастеризованное	50	50
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5

Способ приготовления. Мясо промыть, отделить от костей, зачистить от сухожилий, проверить через мясорубку 2 раза, смешать с размоченным в воде хлебом и снова проверить через мясорубку 2 раза, хорошо выбить, разделить фрикадели по 4 штуки на порцию. Сварить на пару. Из молока и муки приготовить белый соус, добавить в него масло, залить им фрикадели и довести до кипения. **Химический состав.** На 140 г готового продукта с соусом: белка 19,71г, жира 19,68г, углеводов 13,0, калорийность 308ккал.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ И РИСОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Кабачки	266	178
Говядина 1-й категории	110	80
Рис	30	30
Сметана 20%	10	10
Мука пшеничная 1 сорта	5	5
Овощной отвар	60	60
Масло сливочное крестьянское	5	5

Способ приготовления. Кабачки разрезать поперек по 50 мм толщиной на порцию, очистить от кожицы и семян, припустить до полуготовности в воде. Рис припустить в воде. Мясо отварить и пропустить через мясорубку. Отварное протертое мясо соединить с рассыпчатым рисом, добавить масло. Из сметаны, подсушенной муки, овощного отвара приготовить соус. Подготовленные кабачки наполнить фаршем, выложить в емкость (противень), смазанную маслом, залить сметанным соусом, запечь в жарочном шкафу. **Химический состав.** На 325г: 19,08г белка, 19,48г жира, 33,91г углеводов, калорийность – 393 ккал.



ПУДИНГ ИЗ ВЕРМИШЕЛИ С ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Говядина 1-й категории	110	80
Вермишель	70	70
Масло сливочное крестьянское	7	7
Молоко пастеризованное	30	30
Яйцо	¼ шт.	10
Сметана 20%	5	5

Способ приготовления. Отварное мясо пропустить через мясорубку 2 раза. Вермишель отварить, откинуть, положить в емкость, залить горячим молоком, немного остудить, затем положить яйцо, масло, размешать, добавить протертое мясо, хорошо размешать, выложить в емкость или на противень, смазанный маслом, разровнять, смазать поверхность сметаной и запечь в духовом шкафу. **Химический состав.** На 250г пудинга: белка 24,86г, жира 22,05г, углеводов 49,61г, калорийность 503ккал.

ОМЛЕТ ИЗ ЯИЧНЫХ БЕЛКОВ ПАРОВОЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Яйца (белки)	2 шт.	48
Молоко пастеризованное	32	32
Масло сливочное крестьянское	7	7

Способ приготовления. Яйца разбить, отделить белки от желтков. Белки соединить с молоком, хорошо вымесить, вылить в форму, смазанную маслом, варить в паровой коробке до готовности. Примечание: желтки яиц можно использовать при приготовлении салатов и других блюд. **Химический состав.** На 75г омлета: 6,26г белка, 6,10г жира, 1,83г углеводов, калорийность- 87 ккал.



БЛИНЧИКИ С ОТВАРНЫМ ПРОТЕРТЫМ МЯСОМ (ГОВЯДИНА 1 КАТЕГОРИИ)

Продукты	Брутто	Нетто
Яйцо	1/4 шт.	10
Мука пшеничная 1-го сорта	50	50
Молоко пастеризованное	50	50
Масло топленое или растительное	10	10
Вода	75	75
Говядина 1-й категории	110	80
Лук репчатый	18	15
Масло сливочное крестьянское	10	10
Бульон мясной	20	20

Способ приготовления. Яйцо, соль, молоко или воду размешать, всыпать муку, замесить тесто, взбить до получения однородной массы, выпечь блинчики по 2 штуки на порцию. Мясо отварить, пропустить через мясорубку, добавить 20 г бульона, нарезанный лук обжарить в масле, охладить. На обжаренную сторону блинчиков положить фарш, блинчики завернуть в виде конверта, обжарить с обеих сторон в хорошо разогретой сковородке и

поставить в духовой шкаф на 5 – 10 минут. **Химический состав.** На 175г блинчиков: 23,36г белка, 33,41г жира, 37,77г углеводов, калорийность – 548 ккал.

ЯЗЫК ОТВАРНОЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Язык говяжий	126	126/116
Морковь	5	4
Лук репчатый	5	3
Петрушка корень	4	3

Способ приготовления. Язык промыть, залить горячей водой, добавить коренья и варить при слабом кипении. Готовый язык положить в холодную воду и, не давая остыть, снять кожу, нарезать на порции по 1 – 2 куска, положить в емкость, залить бульоном, в котором варился язык и довести до кипения. До отпуска хранить в этом же бульоне. **Химический состав.** На 75г языка: 18,56г белка, 14,04г жира, углеводов 0, калорийность 201 ккал.



ИНДЕЙКА, ТУШЕНАЯ ПОРЦИОННЫМИ КУСКАМИ

Продукты	Брутто	Нетто
Индейка 2-й категории	148	137/92
Мука пшеничная 1 сорта	5	5
Бульон	45	45
Масло сливочное крестьянское	10	10

Способ приготовления. Подготовленные порционные куски индейки положить в сотейник, налить немного воды и под крышкой на слабом огне тушить до готовности (60 минут). Из подсушенной муки, сливочного масла и бульона, в котором тушилась индейка, приготовить соус, залить им порционные куски и довести до кипения. Подавать с соусом. **Химический состав.** На 150 г индейки: 20,4г белка, 11,1г жира, 4,12г углеводов, Калорийность 198 ккал.



СУДАК ПРИПУЩЕННЫЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Судак неразделанный	239	122
Морковь	6	5
Лук репчатый	6	5
Масло сливочное крестьянское	5	5

Способ приготовления. Рыбу очистить, промыть, разделить на филе с кожей без костей, нарезать на порционные куски, на каждой порции сделать 2-3 надреза кожи. Подготовленную рыбу положить в противень, залить небольшим количеством горячей воды, добавить морковь, репчатый лук, довести до кипения, варить на слабом огне (10 – 15 минут). Припущенную рыбу при подаче полить маслом. **Химический состав.** На 105 г рыбы: белка 22,49г, жира 4,97г, углеводов 0,07г, калорийность 136 ккал.



ХЕК ОТВАРНОЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Хек тихоокеанский	207	122/99
Морковь	6	5
Лук репчатый	6	5
Масло сливочное крестьянское	5	5

Способ приготовления. Рыбу зачистить, промыть, нарезать на порции, отварить с добавлением моркови и репчатого лука. При подаче полить рыбу сливочным маслом. **Химический состав.** На 105г рыбы: белка 16.47г, жира 5.8г, углеводов 0г, калорийность 118 ккал.

РИСОВАЯ ЗАПЕКАНКА С ЯБЛОКАМИ

Продукты	Брутто	Нетто
Рис	50	50
Молоко пастеризованное	100	100
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное крестьянское	7	7
Яйцо	1/4	10
Яблоки без кожицы и семенных гнезд	80	60
Сметана 20%	5	5
Сухари для присыпки	3	3

Способ приготовления. Сварить рисовую молочную вязкую кашу. Готовую кашу охладить до 60 градусов, ввести яйцо, сахар, сливочное масло, мелко нарезанные яблоки, очищенные от кожицы и косточек. Хорошо вымесить, выложить на противень. Смазанный маслом и посыпанный сухарями, разровнять. Сверху смазать сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче запеканку полить сметаной. **Химический состав.** На 275г запеканки: белка 8,86г, жира 15,31г, углеводов 54,26г. Калорийность 404 ккал.



ПУДИНГ ТВОРОЖНЫЙ ЗАПЕЧЕННЫЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Творог жирный	102	100
Крупа манная	10	10
Молоко пастеризованное	40	40
Яйцо	1/4 шт.	10
Сахар-песок	10	10
Сухари	2	2
Сметана 20%	5	5
Масло сливочное крестьянское	2	2

Способ приготовления. Творог протереть, добавить яичный желток, сахар, молоко, всыпать манную крупу, хорошо вымесить. Белки яиц взбить в густую пену, ввести их в творожную массу, помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выложить в противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, сверху творожную массу смазать сметаной и запечь в духовом шкафу (20 – 25 минут). **Химический состав.** На 170г пудинга: белка 18,33, жира 27,08, углеводов 23,68г. Калорийность 424 ккал.



СЫРНИКИ ЖАРЕННЫЕ ИЗ ТВОРОГА ЖИРНОГО

Продукты	Брутто	Нетто
Творог жирный	102	100
Мука пшеничная 1 сорта	12	12
Яйцо	¼ шт.	10
Сахар-песок	10	10
Масло сливочное крестьянское	10	10
Сметана 20%	20	20

Способ приготовления. Творог протереть, добавить яйцо, сахар, муку, хорошо вымесить, формовать сырники, панировать в муке, обжарить в масле с обеих сторон и довести до готовности в жарочном шкафу. При подаче полить сметаной. **Химический состав.** На 140г сырников: белка 17,71г, жира 30,62г, углеводов 25,11г, калорийность-45ккал.

СМЕТАНА ВЗБИТАЯ С САХАРОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Сметана 30%	100	100
Сахар-песок	20	20

Способ приготовления. Сметану охладить в холодильнике в течение 30 – 40 минут, после чего взбить с сахаром или рафинадной пудрой до тех пор, пока не образуется густая, пышная, устойчивая пенообразная масса. При отпуске взбитую сметану положить в креманку. **Химический состав.** На 120г сметаны: белка 2,4г, жира 30г, углеводов 23,06г. Калорийность 370 ккал.



КАША КУКУРУЗНАЯ РАССЫПЧАТАЯ

Продукты	Брутто	Нетто
Кукурузная крупа	60	60
Молоко	100	100
Вода	50	50
Сахар-песок	5	5
Масло сливочное крестьянское	5	5

Способ приготовления. Крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, варить, периодически помешивая, до загустения, затем добавить горячее молоко, сахар, перемешать и продолжать варить на слабом огне до готовности. При подаче полить маслом. **Химический состав.** На 190г каши: белка 7,82г, жира 7,54г, углеводов 52,70г. Калорийность – 312 ккал.

МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ С ТВОРОГОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Макароны	60	60
Вода 360	360	
Масло сливочное крестьянское	5	5
Творог полужирный	51	50
Сахар-песок	5	5

Способ приготовления. Макароны отварить в воде, откинуть на сито, дать стечь воде, заправить сливочным маслом. Творог протереть, добавить сахар и соединить с

макаронами непосредственно перед подачей на стол. . **Химический состав.** На 230г макарон: белка 14,81г, жира 8,91г, углеводов 47,10г. Калорийность 333ккал.



КОТЛЕТЫ КАПУСТНЫЕ ЗАПЕЧЕННЫЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	210	168
Молоко пастеризованное	35	35
Крупа манная	15	15
Яйцо	¼ шт.	10
Масло растительное	7	7
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Сметана 20%	25	25

Способ приготовления. Капусту мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, варить до загустения и охладить до 40 – 50 градусов, затем добавить яйцо, масло, разделить котлеты по 2 штуки на порцию, обвалять в муке, выложить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче полить сметаной. **Химический состав.** На 210 г котлет: белка 8,05г, жира 14,65г, углеводов 23,94г. Калорийность 272 ккал.

СУФЛЕ МОРКОВНОЕ С ТВОРОГОМ ЗАПЕЧЕННОЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Морковь	140	112

Молоко пастеризованное	35	35
Крупа манная	15	15
Яйцо	1/2	20
Масло сливочное крестьянское	5	5
Сахар-песок	5	5
Творог полужирный	50	50
Сметана 20%	20	20

Способ приготовления. Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить в воде, протереть, затем добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 5 – 10 минут и охладить до 40 – 50 градусов. К охлажденной моркови добавить масло, сахар, желтки, протертый творог, хорошо вымесить, ввести взбитые белки. Массу выложить в противень, смазанный маслом, сверху смазать сметаной и запечь в духовом шкафу. **Химический состав.** На 215г суфле: 15,49г белка, 17,26г жира, 26,72г углеводов. Калорийность 333ккал.



ЦВЕТНАЯ КАПУСТА, ЗАПЕЧЕННАЯ В МОЛОЧНОМ СОУСЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Цветная капуста	321	167
Молоко пастеризованное	50	50
Мука пшеничная 1 сорт	5	5
Яйцо	1/4шт.	10
Сыр «Голландский»	5,4	5
Масло растительное	5	5

Способ приготовления. Отварную цветную капусту положить на смазанную маслом сковороду, залить молочным соусом, приготовленным из подсушенной муки, молока, рубленого яйца, добавить масло, тертый сыр и запечь в духовом шкафу. **Химический состав.** На 185 капусты: белка 8,68г, жира 9,65г, углеводов 13,31г. Калорийность 174 ккал.

СВЕКЛА С ЯБЛОКАМИ ТУШЕНАЯ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Свекла	206	206/165
Яблоки очищенные	71	50
Сметана 20%	10	10
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Овощной отвар	40	40
Масло растительное	5	5

Способ приготовления. Свеклу промыть, сварить в кожуре, остудить, очистить, мелко нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы семенных гнезд, нарезать тонкими пластинками. Из подсушенной муки, сметаны, овощного отвара приготовить сметанный соус. Свеклу и яблоки положить в сотейник, залить сметанным соусом, добавить растительное масло, тушить 10 – 15 минут. **Химический состав.** На 230г свеклы: 3,49г белка, 7,43г жира 23,61г углеводов. Калорийность 178 ккал.

КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ ОВОЩАМИ И РИСОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Кабачки	250	168
Рис	15	15
Морковь	19	15
Капуста белокочанная	40	32
Помидоры	12	10
Петрушка (зелень)	7	5
Молоко пастеризованное	50	50
Масло растительное	5	5
Яйцо	1/4шт.	10
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Сметана 20%	10	10
Овощной отвар	50	50

Способ приготовления. Кабачки разрезать поперек на куски толщиной по 5 см, очистить от кожицы и семян, припустить до полуготовности в воде. Рис припустить в воде. Мелко шинкованные овощи (морковь, капусту) припустить или тушить с молоком до готовности.

Помидоры мелко шинковать. Зелень мелко порубить. Подготовленные рис и овощи соединить, перемешать, добавить яйцо. Этим фаршем наполнить кабачки, выложить на противень, смазанный маслом, сверху полить сметанным соусом и запечь в духовом шкафу. **Химический состав.** На 285г кабачков: белка 6,60г, жира 10,55г, углеводов 28,37г. Калорийность 239 ккал.



БАКЛАЖАНЫ ТУШЕНЫЕ В СМЕТАННОМ СОУСЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Баклажаны очищенные	212	180
Помидоры	24	20
Масло растительное	5	5
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Сметана 20%	10	10
Овощной отвар	50	50

Способ приготовления. Баклажаны промыть, очистить от кожицы, нарезать брусочками, посолить, оставить на 30-60 минут, слить сок, промыть, припустить 5 – 10 минут в небольшом количестве воды, затем добавить нарезанные помидоры, масло, залить сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, сметаны, овощного отвара, и тушить до готовности. **Химический состав.** На 205г баклажан: белка –3,19г, жира-7,28г, углеводов 13,64г. Калорийность 134 ккал.

САЛАТ ИЗ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ, МОРКОВИ, ЯБЛОК С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Капуста белокочанная	179	143
2%-ная лимонная кислота	10	10
Морковь	25	20
Яблоки без семенных гнезд	23	20
Сахар-песок	2	2
Масло растительное	10	10

Способ приготовления. Подготовленную капусту растереть с 0,5г соли и лимонной кислотой, отжать от сока (или прогреть при постоянном помешивании и охладить). Очищенную морковь мелко нашинковать соломкой. Яблоки без семенных гнезд мелко нарезать. Овощи соединить с яблоками, заправить сахаром и растительным маслом.

Химический состав. На 140 салата: белка – 2,91г, жира – 10,23г, углеводов – 12,12г. Калорийность 152ккал.



РАГУ ИЗ ОВОЩЕЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	69	52
Морковь	41	33
Капуста белокочанная	43	34
Тыква	53	37
Лук репчатый	18	15
Масло растительное	5	5

Петрушка (корень)	7	5
Сметана 20%	20	20
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Овощной отвар	60	60

Способ приготовления. Подготовленный картофель, нарезанный мелкими кубиками, варить в небольшом количестве воды 10 – 15 минут и отвар слить. Морковь, белокочанную капусту, тыкву и корень петрушки припустить отдельно в небольшом количестве воды до полуготовности. Из подсушенной муки, сметаны, овощного отвара приготовить соус. Подготовленные овощи залить сметанным соусом и тушить на слабом огне при закрытой крышке до готовности. **Химический состав.** На 185г рагу: белка – 3,83г, жира – 9,4г, углеводов – 19,91г. Калорийность – 191 ккал.



САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ, ОГУРЦОВ, ЗЕЛЕНОГО ЛУКА СО СМЕТАНОЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Помидоры	82	70
Огурцы неочищенные	53	50
Лук зеленый	13	10
Сметана 20%-ная	20	20

Способ приготовления. Помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, соединить, посыпать мелко нарезанным луком, заправить сметаной. **Химический состав.** На 150г салата: белка – 1,86г, жира – 4,19г, углеводов – 4,95г. Калорийность 75 ккал.

САЛАТ ОВОЩНОЙ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Говядина 1-й категории	44	32
Картофель	55	41
Морковь	30	24
Горошек зеленый консерв.	31	20
Огурцы свежие	21	20
Лук зеленый	13	10
Сметана 20%-ная	20	20

Способ приготовления. Вареное мясо и очищенный вареный картофель нарезать мелкими ломтиками. Очищенную морковь, нарезанную мелкими кубиками, припустить до готовности. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре до кипения, охладить, отвар слить. Подготовленные огурцы нарезать тонкими пластинками. Зеленый лук мелко порубить, мясо и овощи соединить, заправить сметаной.

Химический состав. На 150г салата: белка – 8,55г, жира – 9,37г, углеводов – 11,22г. Калорийность – 173ккал.

ВИНЕГРЕТ МЯСНОЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Говядина 2-й категории	45	32
Свекла	41	33
Картофель	55	41
Морковь	28	22
Горошек зеленый консерв.	31	20
Лук зеленый	13	10
Огурцы свежие очищенные	19	15
Яблоко без семенных гнезд	11	10
Масло растительное	10	10

Способ приготовления. См. винегрет с растительным маслом. Мясо отварить, нарезать тонкими ломтиками и оформить ими винегрет (или мясо нарезать мелкими ломтиками, смешать с овощами, затем заправить растительным маслом).

Химический состав. На 165г винегрета: 8,91г белка, 13,44г жира, 14,14г углеводов. Калорийность 214 ккал.



ВИНЕГРЕТ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Картофель	45	34
Свекла	45	36
Морковь	30	24
Огурцы свежие очищенные	25	20
Помидоры	18	15
Лук зеленый	13	10
Яблоко	15	13
Масло растительное	10	10

Способ приготовления. Картофель очистить, отварить, охладить, мелко порубить. Свеклу и морковь очистить, промыть, нарезать дольками, припустить (отварить) отдельно до готовности, охладить, нарезать мелкими кубиками. Свежие огурцы и помидоры промыть, нарезать тонкими ломтиками. Подготовленный зеленый лук мелко нарезать. Все овощи соединить, заправить маслом. **Химический состав.** На 155г винегрета: белка – 2,04г, жира – 10,29г, углеводов – 13,26г. Калорийность 154 ккал.

СМЕТАННЫЙ СОУС НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Овощной бульон	50	50
Мука пшеничная 1 сорт	5	5
Сметана 20%-ная	20	20

Способ приготовления. Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета, развести овощным отваром, хорошо вымешать до образования однородной массы, варить при слабом кипении 10 – 15 минут, добавить сметану, размешать продолжить варить 3 – 5 минут, затем процедить. **Химический состав.** На 60г соуса: белка 1,09г, жира 4,07г, углеводов 4,02г. Калорийность 66 ккал.



СМЕТАННЫЙ СОУС ДЛЯ ОВОЩНЫХ САЛАТОВ

Продукты	Брутто	Нетто
Сметана 20%-ная	20	20
2%-ная лимонная кислота	10	10
Сахар-песок	1	1

Способ приготовления. В 2%-ный раствор лимонной кислоты добавить сахар, сметану, перемешать. **Химический состав.** На 30г соуса: белка 0,56г, жира 4,0г, углеводов 1,64г. Калорийность 53 ккал.

СОУС МОЛОЧНЫЙ СЛАДКИЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Молоко пастеризованное	50	50
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Сахар-песок	5	5
Масло крестьянское	5	5
Ванилин	0,02	0,02

Способ приготовления. Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета, остудить, развести молоком, непрерывно помешивая, варить при слабом кипении 7 – 10 минут, после чего добавить сахар и ванилин. **Химический состав.** На 60г соуса: белка 1,97г, жира 5,29 г, углеводов 10,78г. Калорийность 72 ккал.



СОУС БЕЛЫЙ НА МЯСНОМ БУЛЬОНЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Бульон мясной	80	80
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Морковь	6	5
Лук репчатый	6	5
Петрушка (корень)	7	5
Масло сливочное крестьянское	5	5
Сметана 20%-ная	10	10

Способ приготовления. Муку подсушить на сковороде без жира до светло-желтого цвета, остудить, развести мясным бульоном, размешать до образования однородной массы, варить на тихом огне 5 – 10 минут, добавить сметану, масло, продолжать варить еще 5 – 10 минут. **Химический состав.** На 90г соуса: белка 0,85г, жира 5,69г, углеводов 3,76г. Калорийность 74 ккал.



СОУС ТОМАТНЫЙ НА ОВОЩНОМ ОТВАРЕ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ

Продукты	Брутто	Нетто
Бульон овощной	50	50
Мука пшеничная 1-й сорт	5	5
Морковь	8	6
Лук репчатый	7	6
Петрушка (корень)	7	5
Сахар-песок	2	2
Томат-пюре	5	5
Масло растительное	5	5

Способ приготовления. Муку подсушить на сковороде без масла до светло-желтого цвета, остудить, развести процеженным овощным отваром, размешать до образования однородной массы, варить на слабом огне 5 – 10 минут, добавить томатную пасту, сахар, варить еще 5 – 10 минут, процедить, заправить маслом и довести до кипения. **Химический состав.** На 60г соуса: белка 0,95г, жира 5,10г, углеводов 7,47г. Калорийность 79 ккал.

СМЕТАННЫЙ СОУС ДЛЯ ФРУКТОВЫХ САЛАТОВ

Продукты	Брутто	Нетто
Сметана 20%-ная	20	20
Сахар-песок	5	5
Апельсин	23	10
Лимон	12	5

Способ приготовления. В сметану добавить отжатые апельсиновый и лимонный соки. Цедру также нашинковать, ошпарить, охладить, добавить в соус и хорошо перемешать. **Химический состав.** На 40г соуса: белка 0,69г, жира 4,02г, углеводов 6,59г. Калорийность 74 ккал.

ЗАПРАВКА С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ ДЛЯ САЛАТОВ

Продукты	Брутто	Нетто
Масло растительное	10	10
2%-ная лимонная кислота	10	10
Сахар-песок	1	1

Способ приготовления. К 2%-ному раствору лимонной кислоты добавить сахар, растительное масло, хорошо размешать. **Химический состав.** На 20г заправки: белка 0г, жира 9,99г, углеводов 0,99г. Калорийность 94 ккал.



ПЮРЕ ЯБЛОЧНОЕ СО ВЗБИТОЙ СМЕТАНОЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки с удаленными семенными гнездами и кожицей	200	140
Сахар-песок	10	10
Сметана 30%-ная	50	50
Сахар-пудра	20	20

Способ приготовления. Яблоки промыть, очистить от кожицы и семенных гнезд, уложить в формочки, посыпать сахаром, налить немного воды, запечь в жарочном шкафу, остудить и при подаче заправить сметаной, взбитой с сахаром. **Химический состав.** На 190г пюре: белка 1,76г, жира 15,56г, углеводов 45,23г. Калорийность 322ккал.



ОТВАР ШИПОВНИКА

Продукты	Брутто	Нетто
Шиповник сушеный	20	20
Вода	200	200

Способ приготовления. Сушеные плоды шиповника промыть холодной водой, измельчить, залить кипятком из расчета 20г на 200г воды. Кипятить 10 минут в нержавеющей посуде с плотно закрытой крышкой. Настаивать 3 – 4 часа в прохладном месте и затем процедить. Неизмельченные плоды шиповника после варки настаивают 22 – 24 часа. **Химический состав.** На 200г отвара: белка 0,68г, жира 0г, углеводов 4,3г. Калорийность 22ккал.

НАПИТОК КЛЮКВЕННЫЙ (МОРС)

Продукты	Брутто	Нетто
Клюква (сок)	132	85
Вода	1015	1015
Сахар-песок	120	120

Способ приготовления. Клюкву перебрать, промыть, отжать сок. Мезгу залить горячей водой, варить 5-10 минут и процедить. В отвар добавить сахар, довести до кипения, влить

отжатый сок, охладить. **Химический состав.** На 1000г морса: белка 0,42, жира 0г, углеводов 122,99г. Калорийность 477ккал.

НАПИТОК ЛИМОННЫЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Лимоны	79	33
Вода	1070	1070
Сахар-песок	120	120

Способ приготовления. Лимоны промыть, зачистить, снять цедру. Из очищенных лимонов отжать сок, поставить на холод. Цедру лимона мелко нарезать, залить горячей водой, кипятить 5 – 10 минут, оставить на 3 – 4 часа для настаивания и затем процедить. В процеженный отвар добавить сахар, довести до кипения, влить отжатый сок и охладить. **Химический состав.** Выход на 5 порций (1000мл): белка – 0,3г, жира – 0,03г, углеводов 120,0г. Калорийность 466 ккал.



КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ЯБЛОК

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки без семенных гнезд	68	60
Сахар-песок	20	20
Вода	130	130

Способ приготовления. Яблоки промыть, очистить от семенных гнезд, нарезать мелкими дольками, добавить сахар, довести до кипения, варить 5 – 10 минут, оставить на несколько часов, чтобы компот настоялся. Яблочный компот можно готовить с добавлением лимонной кислоты. **Химический состав.** На 200 мл: белка – 0,24г, жира – 0,24г, углеводов 25,84г. Калорийность 103 ккал.



КИСЕЛЬ ИЗ КЛЮКВЫ

Продукты	Брутто	Нетто
Клюква	32	30/20
Сахар-песок	20	20
Крахмал картофельный	9	9
Вода	180	180

Способ приготовления. Клюкву перебрать, отжать сок, процедить и поставить на холод. Мезгу залить горячей водой, проварить 10 – 15 минут и процедить. В полученный отвар добавить сахар, довести до кипения, влить разведенный в холодной кипяченой воде крахмал, довести до кипения и добавить отжатый сок. Для разведения крахмала берут на 1г крахмала 5г воды. **Химический состав.** На 200г киселя: белка 0,11г, жира 0г, углеводов 27,88г. Калорийность 110ккал.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНИКИ

Продукты	Брутто	Нетто
Черника свежая	35	34/20
Сахар-песок	20	20
Крахмал	9	9
Вода	180	180

Способ приготовления. Чернику перебрать, промыть, протереть деревянной ложечкой, отжать сок, процедить. Мезгу залить горячей водой, варить 10 – 15 минут, отвар процедить, добавить сахар, лимонную кислоту, довести до кипения, влить разведенный крахмал, довести до кипения, влить разведенный крахмал, довести до кипения и добавить отжатый

сок. Крахмал развести охлажденным отваром. **Химический состав.** На 200г киселя: белка – 0,23г, жира 0,12г, углеводов 28,72г. Калорийность 114 ккал.



КИСЕЛЬ ИЗ ЯБЛОЧНОГО СОКА

Продукты	Брутто	Нетто
Сок яблочный	60	60
Сахар-песок	20	20
Крахмал картофельный	10	10
Вода	130	130

Способ приготовления. Воду довести до кипения, влить крахмал, разведенный в холодной кипяченой воде, добавить фруктовый сок и довести до кипения. **Химический состав.** На 200г киселя белка – 0,31г, жира – 0г, углеводов – 33,38г. Калорийность – 131ккал.

КИСЕЛЬ ИЗ ВАРЕНЬЯ

Продукты	Брутто	Нетто
Варенье из яблок	30	30
Сахар-песок	10	10
Крахмал картофельный	7	7
Вода	180	180

Способ приготовления. Варенье залить кипящей водой, варить при медленном кипячении 5 – 10 минут, снять с плиты, процедить и протереть, добавить сахар, довести до кипения, при постоянном помешивании ввести картофельный крахмал, разведенный в холодной

воде, довести до кипения. **Химический состав.** На 200г киселя белка – 0,13г, жира – 0г, углеводов – 35,41г. Калорийность – 137ккал.



ЖЕЛЕ ЛИМОННОЕ

Продукты	Брутто	Нетто
Лимон	24	10
Сахар-песок	20	20
Желатин	5	5
Вода	130	130

Способ приготовления. С лимона срезать цедру, мелко нарезать ее положить в кипящую воду, снять с плиты, закрыть крышкой, дать настояться, затем процедить, добавить сахар, довести до кипения, ввести замоченный в холодной кипяченой воде и растворенный желатин, вновь довести до кипения, влить отжатый лимонный сок, размешать, разлить в формочки и поставить на холод на 1,5 – 2 часа. **Химический состав.** На 150г желе: белка – 4,45г, жира – 0,03г, углеводов 20,3г. Калорийность 97 ккал.

МУСС ЯБЛОЧНЫЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Яблоки без кожицы и семенных гнезд	71	50
Сахар-песок	20	20
Желатин	0,5	0,5
Вода	120	120

Способ приготовления. Яблоки очистить от кожицы и семенных коробочек, припустить в небольшом количестве воды с сахаром, протереть вместе с жидкостью, добавить лимонную кислоту, замоченный в холодной кипяченой воде и доведенный до кипения желатин, охладить до 40 градусов, взбить до образования густой пенообразной массы, разлить в формочки и поставить на холод на 1,5 – 2 часа. **Химический состав.** На 160мусса: белка – 0,64г, жира 0,2г, углеводов 24,86г. Калорийность 100ккал.



ЖЕЛЕ ИЗ КЛЮКВЫ

Продукты	Брутто	Нетто
Клюква	32	30/20
Сахар-песок	20	20
Желатин	5	5
Вода	135	135

Способ приготовления. Клюкву перебрать, промыть, отжать сок и поставить на холод. Оставшуюся мезгу залить горячей водой, варить 5 – 10 минут и процедить. В процеженный отвар добавить сахар, нагреть до кипения, влить желатин, растворенный в течение часа в охлажденной кипяченой воде, вновь довести до кипения, добавить отжатый сок, разлить в стаканы или порционные формочки, поставить на холод (0 – 8 градусов) на 1.5 – 2 часа для застывания. **Химический состав.** На 160 г желе: белка 4,46, жира – 0,02г, углеводов 20,76г. Калорийность 99 ккал.



МУСС КЛЮКВЕННЫЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Клюква	26	25/17
Сахар-песок	20	20
Желатин	5	5
Вода	135	135

Способ приготовления. Клюкву перебрать, промыть, отжать сок и поставить на холод. Оставшуюся мякоть залить горячей водой, варить 5 – 10 минут и процедить. В процеженный отвар добавить сахар, нагреть до кипения, влить желатин, растворенный в течение часа в охлажденной кипяченой воде, вновь довести до кипения, добавить отжатый сок. Подготовленный сироп охлаждают до 30 – 40 градусов, взбивают до образования пышной массы, разливают в стаканы или формочки, ставят на холод на 1,5 – 2 часа для застывания. **Химический состав.** На 160г мусса: белка – 4,45г; жира – 0,02г; углеводов 20,64г. Калорийность 98 ккал.

МУСС ЛИМОННЫЙ

Продукты	Брутто	Нетто
Лимон	31	13
Сахар-песок	20	20
Желатин	5	5
Вода	135	135

Способ приготовления. С лимона снять цедру и отжать сок. Цедру лимона залить горячей водой, варить 5 – 10 минут, процедить. В процеженный отвар добавить сахар, влить

замоченный в холодной кипяченой воде и растворенный желатин, довести до кипения, добавить отжатый сок, охладить до 30 – 40 градусов, взбить в густую пену и разлить в стаканы или формы, затем поставить на холод на 1,5 – 2 часа. **Химический состав.** На 160г мусса: белка – 4,48г, жира 0,03г, углеводов 20,39г. Калорийность 98 ккал.

Уважаемые читатели! Мы с Вами обсудили основные правила питания на диализе. Они заключаются в следующем:

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ НА ДИАЛИЗЕ

ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ:

- 1. ОГРАНИЧЕННЫМ ПО СОЛИ И ЖИДКОСТИ***
- 2. ОГРАНИЧЕННЫМ ПО КАЛИЮ***
- 3. ПИТАНИЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ВЫСОКОБЕЛКОВЫМ И ВЫСОКОКАЛОРИЙНЫМ***
- 4. ВЫСОКОБЕЛКОВЫМ И ОГРАНИЧЕННЫМ ПО ФОСФОРУ***

ГЛАВА 10. ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ РОССИЙСКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ВЫ ЛУЧШЕ ОРИЕНТИРОВАЛИСЬ ПО СОДЕРЖАНИЮ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ, НАТРИЯ, КАЛИЯ, ФОСФОРА И КАЛОРИЙНОСТИ В ПРОДУКТАХ ПИТАНИЯ, МЫ ПРЕДЛАГАЕМ ВАМ В ПОМОЩЬ ТАБЛИЦУ ПО ХИМИЧЕСКОМУ СОСТАВУ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ

СОДЕРЖАНИЕ ОСНОВНЫХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ В ПРОДУКТАХ НА 100 Г СЪЕДОБНОЙ ЧАСТИ

(«Химический состав российских пищевых продуктов»: Справочник / Под ред. член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2002. – 236с. Институт питания РАМН)

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
Жиры и жировые продукты							
Жир бараний топленый	0,0	99,7	0,0	0	0	0	897
Жир свиной топленый	0,0	99,6	0,0	1	1	2	896
Майонез «Провансаль»	2,8	67,0	3,7	508	38	54	629
Маргарин молочный столовый	0,3	82,0	1,0	171	10	7	743
Маргарин низкокалорийный, 60% жирности	0,5	60,0	0,7	129	20	15	545
Масло «Любительское» несоленое	0,7	78,0	1,0	10	23	26	709
Масло сливочное «Бутербродное»	1,3	61,5	1,7	16	33	35	566
Масло сливочное несоленое	0,5	82,5	0,8	7	15	19	748

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Масло растительное подсолнечное	0	99,9	0,0	0	0	2	899
Масло топленое	0,2	99	0	4	5	20	892
Шпик свиной соленый и копченый	1,4	90	0,0	1170	15	15	816
Ракообразные и моллюски, рыба и морепродукты							
Вобла холодного копчения	31,1	6,3	0,0	4546	169	226	181
Горбуша	20,5	6,5	0,0	70	335	200	140
Горбуша натуральная, консервы	20,9	5,8	0,0	694	260	230	136
Зубатка пестрая	19,6	5,3	0,0	100	335	180	126
Икра кеты зернистая	31,5	13,2	1,0	2284	90	490	249
Икра осетровая паюсная	38,2	14,5	1,5	2022	75	594	289
Камбала дальневосточная	15,7	3,0	0,0	70	320	180	90
Камбала, обжаренная в масле. Консервы	14,4	21,8	0,0	921	288	162	254
Карась	17,7	1,8	0,0	50	280	220	87
Карп	16,0	5,3	0,0	55	265	210	112
Килька балтийская	14,1	9,0	0,0	120	380	220	137
Креветка дальневосточная (мясо)	18,3	1,2	0,0	150	260	220	87
Лещ	17,1	4,4	0,0	70	265	220	105
Лещ в томатном соусе консервированный	15,3	5,1	4,0	733	367	320	124
Лосось атлантический (семга)	20,0	8,1	0,0	45	420	210	153
Мидии	11,5	2,0	3,3	290	310	210	77
Минтай	15,9	0,9	0,0	40	420	240	72
Окунь речной	18,5	0,9	0,0	80	280	210	82

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Окунь морской	18,2	3,3	0,0	75	300	220	103
Осетр каспийский	16,4	10,9	0,0	100	280	270	164
Палтус белокорый	18,9	3,0	0,0	55	450	220	103
Печень трески. Консервы	4,2	65,7	1,2	720	110	230	613
Пикша	17,2	0,5	0,0	60	300	180	73
Рак (речной)	15,5	1,0	1,2	120	250	220	76
Сазан	18,2	2,7	0,0	55	280	220	97
Севрюга	16,9	10,3	0,0	100	335	220	160
Сельдь атлантическая, жирная	17,7	19,2	0,0	100	310	280	248
Сельдь среднесоленая атлантическая	17,0	8,5	0,0	4800	215	270	145
Семга соленая, потрошенная, с головой	22,5	12,5	0,0	2970	221	243	202
Скумбрия атлантическая	18,0	13,2	0,0	100	280	280	191
Сом	17,2	5,1	0,0	50	240	210	115
Ставрида океаническая	18,5	4,5	0,0	70	350	260	114
Ставрида копченая	17,1	2,8	0,0	345	213	150	93,6
Ставрида жареная. Консервы	20,3	10,5	3,7	1352	352	271	190
Судак	18,4	1,1	0,0	35	280	230	84
Судак в томатном соусе, консервированный	14,0	5,3	3,1	542	120	246	119
Треска	16,0	0,6	0,0	55	340	210	69
Угорь	14,5	30,5	0,0	70	230	220	333
Устрица	9,0	2,0	4,5	90	220	140	72
Хек	16,6	2,2	0,0	75	335	240	86
Шпроты в масле. Консервы	17,4	32,4	0,0	635	350	350	363
Щука	18,4	1,1	0,0	40	260	200	84
Мясо и мясопродукты							
Баранина 1 категории	15,6	16,3	0,0	80	270	168	209

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Баранина 2 категории	19,8	9,6	0,0	101	345	190	166
Говядина 1 категории	18,6	16,0	0,0	65	326	188	218
Говядина 2 категории	20,0	9,8	0,0	73	355	200	168
Говяжий язык	16,0	12,1	2,2	100	255	224	173
Говяжье сердце	16,0	3,5	2,0	100	260	210	96
Говяжьи почки	15,2	2,8	1,9	218	237	239	86
Говяжья печень	17,9	3,7	5,3	104	277	314	127
Конина 1 категории	19,5	9,9	0,0	50	370	185	167
Свинина беконная	17,0	27,8	0,0	64	316	182	318
Свиные мозги	10,5	8,6	0,0	153	312	330	119
Телятина 1 категории	19,7	2,0	0,0	108	345	206	89
Колбасы							
Ветчинный хлеб	12,9	21,8	1,9	1001	284	169	256
Грудинка сырокопченая	8,9	63,3	0	1608	208	143	605
Диетическая	12,1	13,5	0,0	822	293	188	170
Для завтрака	13,0	13,9	2,4	981	206	155	187
Докторская	12,8	22,2	1,5	828	243	178	257
Корейка копчено- запеченая	10,2	48,2	0,0	1134	255	176	475
Молочная	11,7	22,8	0,2	835	250	169	252
Московская	19,1	36,6	0,2	1510	399	184	406
Окорок тамбовский, вареный	14,3	25,6	0,9	967	336	225	288
Отдельная	11,0	21,0	1,7	1047	255	167	240
Паштет печеночный	18,1	11,1	7,0	290	252	345	177
Полукопченая «Таллиннская»	17,1	33,8	0,2	1458	273	142	373
Полукопченая «Одесская»	14,8	38,1	0,3	1505	298	188	402
«Брауншвейгская»	27,7	42,2	0,2	2217	364	243	491
Сардельки 1 сорта	10,3	17,2	1,5	904	212	149	202
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,8	898	215	139	322

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Сервелат	24,0	40,5	0,2	2226	400	271	461
Сосиски молочные	11,0	23,9	0,4	807	220	159	261
Варенокопченая «Любительская»	17,2	39,0	0,2	1544	324	214	420
Варенокопченая «Московская»	19,1	36,6	0,2	1510	399	182	406
Сырокопченая «Свиная»	13,0	57,0	0,2	1900	139	167	566
«Чайная»	11,7	18,4	1,7	1057	219	133	216
Консервы							
Говядина тушеная	16,8	17,0	0,2	444	284	178	220
Свинина тушеная	14,9	32,2	0,2	440	410	160	349
Дичь и домашняя птица							
Гусь – 1 категория	15,2	39,0	0,0	91	240	165	412
Индейка – 1 категория	19,5	22,0	0,0	90	210	200	276
Индейка – 2 категория	21,6	12,0	0,0	100	257	227	194
Курица бройлер – 1 категория	18,7	16,1	0,0	70	236	160	220
Курица отварная	22,6	17,0	0,0	277	163	156	244
Курица жареная	23,3	19,8	0,1	1075	246	230	272
Утка – 1 категория	15,8	38,0	0,0	58	156	136	405
Куриное яйцо							
Яичный белок (жидкий)	11,1	0,0	1,0	189	152	27	48
Яичный желток (жидкий)	16,2	31,2	0,0	51	129	542	354
Яйцо куриное целиком	11,9	13,1	0,6	115	144	218	168
Молоко и молочные продукты							
Ацидофилин	2,9	3,2	3,8	53	145	98	59
Йогурт 3,2% жирности	5,0	3,2	3,5	52	147	96	68
Йогурт 6% жирности	5,0	6,0	3,5	50	147	92	92
Какао со сгущенным молоком с сахаром	8,2	7,5	51,6	–	–	–	321

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Кефир 2,5% жирности	2,9	2,5	4,0	50	146	90	53
Кефир жирный 3,2% жирности	2,9	3,2	4,0	50	146	95	59
Кофе со сгущенным молоком с сахаром	8,4	8,6	53	–	–	–	324
Молоко, пастеризованное 3,5% жирности	2,9	3,5	4,7	50	146	90	62
Молоко, сгущенное с сахаром 8,5% жирности	7,2	8,5	55,5	130	365	219	328
Молоко сухое цельное 25% жирности	24,2	25,0	39,3	400	1200	790	483
Молоко коровье цельное пастеризованное 3,2% жирности	2,9	3,2	4,7	50	146	90	60,0
Паста творожная, ацидофильная, нежирная, сладкая	5,5	0,2	13,5	62	151	110	81
Пахта «Идеал» сквашенная	3,3	1,0	3,8	30	50	88	40
Простокваша 2,5% жирности	2,9	2,5	4,1	51	144	96	53
Сливки 20%-ной жирности, пастеризованные	2,5	20,0	4,0	35	109	60	207
Сливки 10%-ной жирности, пастеризованные	2,7	10,0	4,5	40	124	83	119
Сливки, сгущенные с сахаром 19% жирности	8,0	19,0	47,0	125	334	170	292
Сметана 20%-ной жирности	2,5	20,0	3,4	35	109	60	206
Сметана 10%-ной жирности	2,7	10,0	3,9	50	124	62	119

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Творог «Крестьянский» 5% жирности	21,0	0,5	3,0	41	112	220	145
Творог 18% жирности	15,0	18,0	2,8	41	112	220	236
Сыр							
Сыр «Пошехонский»	26,0	26,1	0,0	860	95	640	344
Сыр «Советский»	24,4	31,1	0,0	710	120	680	385
Сыр плавленый «Колбасный» копченый	21,2	19,4	3,7	1290	192	700	275
Сыр «Рокфор»	20,5	27,5	0,0	1300	780	410	335
Сыр голландский круглый	23,7	30,4	0,0	1000	95	580	375
Сыр козий (брынза) из овечьего молока	21,1	18,8	0,3	1200	115	525	260
Сыр «Костромской» плавленый	21,4	19,2	2,3	1350	220	850	269
Сыр «Российский»	23,2	29,50	0,0	810	88	500	364
Сыр «Адыгейский»	19,8	19,8	1,5	470	70	360	264
Сыр «Русский камамбер»	15,3	28,8	0,1	800	75	390	324
Сыр «Швейцарский»	24,6	31,6	0,0	750	100	650	391
Фрукты							
Абрикос	0,9	0,1	9	3	305	26	44
Абрикос сушеный (без косточки) курага	5,2	0,3	5,1	17	1717	146	232
Ананас	0,4	0,2	11,5	24	321	11	52
Апельсин	0,9	0,2	8,1	13	197	23	43
Банан	1,5	0,5	21,0	31	348	28	96
Брусника	0,7	0,5	8,2	7	90	16	46
Виноград	0,6	0,6	15,4	26	225	22	72
Виноград сушеный (изюм) кишмиш	2,3	0,5	65,8	117	830	129	281
Вишня	0,8	0,2	10,6	20	256	30	52
Вишня с сахаром	0,7	0,4	21,7	18	223	26	97

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Голубика	1,0	0,5	6,6	6	51	8	39
Грейпфрут	0,7	0,2	6,5	13	184	18	35
Груша	0,4	0,3	10,3	14	155	16	47
Груша сушеная	2,3	0,6	62,6	8	872	92	270
Дыня	0,6	0,3	7,4	32	118	12	35
Ежевика	1,5	0,5	4,4	21	208	32	34
Киви	0,8	0,4	8,1	5	300	34	47
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	18	161	23	41
Клюква	0,5	0,2	3,7	1	119	11	28
Крыжовник	0,7	0,2	9,1	23	260	28	45
Лимон	0,9	0,1	3,0	11	163	22	34
Малина	0,8	0,5	8,3	10	224	37	46
Мандарин	0,8	0,2	7,5	12	155	17	38
Оливки. Консервы	1,8	16,3	5,2	2250	91	17	175
Облепиха	1,2	5,4	5,7	4	193	9	82
Персик	0,9	0,1	9,5	30	363	34	45
Персик сушеный	3,0	0,4	57,7	141	2043	192	254
Плод шиповника	1,6	0,7	22,4	5	23	8	109
Шиповник сушеный	3,4	1,4	48,3	11	50	17	284
Слива (садовая)	0,8	0,3	9,6	18	214	20	49
Слива сушеная (чернослив)	2,3	0,7	57,5	10	864	83	256
Смородина красная	0,6	0,2	7,7	21	275	33	43
Смородина черная	1,0	0,4	7,3	32	350	33	44
Тыква	1,0	0,1	4,4	4	204	25	23
Финик сушеный	2,5	0,5	69,2	32	370	56	292
Черешня	1,1	0,4	10,6	13	233	28	52
Черника	1,1	0,6	7,6	6	51	13	44
Яблоко	0,4	0,4	9,8	26	278	11	47
Яблоко сушеное	2,2	0,1	59	12	580	77	253
Овощи и овощные блюда							
Баклажаны	1,2	0,1	4,5	6	238	34	24
Горох лущеный	23,0	1,6	48,1	27	731	226	299
Горошек зеленый	5,0	0,2	8,3	2	285	122	55
Горошек зеленый (консервы)	3,1	0,2	6,5	360	99	62	40

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Икра из баклажанов. Консервы	1,7	13,3	5,1	610	305	31	148
Икра из кабачков. Консервы	1,9	8,9	7,7	700	315	37	119
Кабачки	0,6	0,3	4,6	2	238	12	24
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	13	300	31	28
Капуста брюссельская	4,8	0,3	3,1	7	375	78	35
Капуста кислая квашеная	1,8	0,1	3,0	930	300	31	23
Капуста кольраби	2,8	0,1	7,9	10	370	50	44
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	10	210	51	30
Картофель	2,0	0,4	16,3	5	568	58	77
Кукуруза (зерно продовольственное)	10,3	4,9	60,0	27	340	301	325
Кукурузная крупа	8,3	1,2	71,0	7	147	109	328
Лук зеленый	1,3	0,1	3,2	10	259	26	20
Лук репчатый	1,4	0,2	8,2	4	175	58	41
Мак (семена)	17,5	47,5	14,5	19	587	903	556
Морковь (каротель)	1,3	0,1	6,9	21	200	55	35
Огурцы (грунтовые)	0,8	0,1	2,5	8	141	42	14
Огурцы (соленые)	0,8	0,1	1,7	1111	141	24	13
Петрушка (корень)	1,5	0,6	10,2	8	342	73	51
Петрушка (листья)	3,7	0,4	7,6	34	800	95	49
Перец красный сладкий (стручки)	1,3	0,1	4,9	2	163	16	26
Ревень	0,7	0,1	2,5	2	325	25	16
Редис	1,2	0,1	3,4	10	255	44	20
Редька (черная)	1,9	0,2	6,7	13	357	26	36
Салат	1,5	0,2	2,0	8	220	34	16
Свекла столовая	1,5	0,1	8,8	46	288	43	42
Сельдерей листовой	0,9	0,1	2,1	200	430	77	13
Сельдерей (корень)	1,3	0,3	6,5	77	393	27	34
Соевая мука (необезжиренная)	36,5	18,6	17,9	5	1600	600	385

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Томаты (грунтовые)	1,1	0,2	3,8	3	290	26	24
Томаты цельные консервированные	1,1	0,1	3,5	480	260	35	20
Укроп	2,5	0,5	6,3	43	335	93	40
Хрен	3,2	0,4	10,5	100	579	130	59
Чеснок	6,5	0,5	29,5	17	260	100	149
Щавель	1,5	0,3	2,9	15	500	90	22
Грибы							
Грибы белые свежие	3,7	1,7	1,1	6	468	89	34
Грибы белые сушеные	30,3	14,3	9,0	41	3937	606	286
Опята свежие	2,2	1,2	0,5	5	400	45	22
Подберезовики	2,1	0,8	1,2	3	443	171	20
Подосиновики	3,3	0,5	1,2	6	404	70	22
Шампиньоны	4,3	1,0	0,1	6	530	115	27
Орехи и подобное им							
Арахис	26,3	45,2	9,9	23	658	350	552
Грецкий орех	16,2	60,8	11,1	7	474	332	656
Подсолнечник	20,7	52,9	10,5	160	647	530	601
Кешью	18,5	48,5	22,5	16	553	206	600
Лесной орех (лещина)	13,0	62,6	9,3	3	445	310	653
Миндаль сладкий	18,6	53,7	13,0	10	748	473	609
Кунжут	19,4	48,7	12,2	75	497	720	565
Зерно и продукты переработки зерна							
Батон нарезной из муки высшего сорта	7,5	2,9	51,4	427	92	65	262
Батон простой	8,0	1,0	49,1	443	136	89	238
Булка городская	7,7	2,4	52,9	437	97	68	265
Булочка столичная	8,4	2,2	53,7	456	117	82	269
Булочка повышенной калорийности	7,6	10,0	53,8	234	266	90	337
Вафли с фруктово- ягодными начинками	2,8	3,3	77,3	49	140	36	354
Галеты из муки высшего сорта	9,7	10,2	65,6	550	133	94	393

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Гречиха (зерно продовольственное)	10,8	3,2	56,0	4	325	334	296
Гречневая крупа (продел)	9,5	2,3	60,4	3	320	253	300
Гречневая крупа (ядрица)	12,6	3,3	57,1	3	380	298	308
Гречневая мука высшего качества	13,6	1,2	71,9	3	130	250	353
Крупа манная	10,3	1,0	70,6	3	130	85	333
Крупа перловая	9,3	1,1	66,9	10	172	323	315
Крупа пшеничная «Полтавская»	11,5	1,3	67,9	17	230	261	329
Крупа ячневая	10,0	1,3	65,4	15	205	343	313
Кукурузная крупа	8,3	1,2	71,0	7	147	109	328
Кукурузная мука	7,2	1,5	72,1	7	147	109	331
Макаронные изделия из муки 1-го сорта	11,2	1,6	68,4	4	178	116	333
Мука пшеничная, высший сорт из зерна твердой пшеницы	10,8	1,3	69,9	3	122	86	334
Мука пшеничная, 1 сорт из зерна твердой пшеницы	11,1	1,5	67,8	4	176	115	329
Овсяная мука (толокно)	12,5	6,0	64,9	23	351	325	364
Овсяные хлопья «Геркулес»	12,3	6,2	61,8	20	330	328	352
Печенье сдобное	6,4	16,8	68,5	98	85	65	451
Пряники заварные	5,9	4,7	75,0	2	71	50	366
Пшеничные отруби	16,0	3,8	16,6	8	1260	950	165
Пшеничный зерновой хлеб (мука в/с и зерно дробленое)	8,6	1,4	45,1	223	196	199	228
Пшеничный хлеб формовой	7,6	0,8	49,2	499	93	65	235
Пшено шлифованное	11,5	3,3	66,5	10	211	233	342

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Ржаная мука обдирная	8,9	1,7	61,8	2	350	189	298
Ржаная мука обойная	10,8	1,9	58,5	3	396	256	294
Рис неочищенный (зерно продовольст- венное)	7,5	2,6	62,3	30	314	328	303
Рис полированный (крупа)	7,0	1,0	74,0	12	100	150	333
Рисовая каша рассыпчатая	2,4	3,5	25,8	376	34	51	144
Сухари сливочные	8,5	10,8	66,7	315	109	80	399
Сухари армейские из муки 2 сорта	12,3	1,9	63,5	536	264	193	323
Сушки простые из муки пшеничной	10,9	1,3	68,8	605	185	121	331
Хлеб ржаной, подовый из сеяной муки	4,9	1,0	44,8	420	143	92	210
Хлеб ржаной, формовой из обойной муки	6,6	1,2	33,4	610	245	158	174
Хлеб украинский (мука ржаная обдирная и пшеничная обойная)	6,6	1,2	39,6	406	235	150	198
Хлебцы «Докторские» (мука в/с и отруби пшеничные)	8,2	2,6	46,3	343	225	172	242
Кондитерские изделия							
Зефир	0,8	0,1	79,8	27	46	12	326
Какао-порошок	24,3	15,0	10,2	13	1509	655	289
Мармелад желейный	0,1	0,0	79,4	91	4	1	321
Мед натуральный	0,8	0,0	80,3	25	25	105	324,4
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	3,9	2,6	61,3	27	69	50	285
Пастила	0,5	0,0	80,0	16	55	11	324

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Сахар-песок	0,0	0,0	99,8	1	3	0	399
Халва тахинно-арахисовая	12,7	29,2	47,0	74	302	325	502
Шоколад горький	6,2	35,4	48,2	8	363	170	539
Шоколад молочный	9,8	34,7	50,4	136	462	309	554
Напитки							
Вина сладкие белые и красные в т.ч. «Шампанское» (9,6% алкоголя)	0,2	0,0	8,0	10	50	10	100
Вина крепкие (15,9% алкоголя)	0,4	0,0	12,0	15	150	30	163
Пиво темное, с долей сухих веществ в исходном сусле 20%	0,4	0,0	8,7	40	100	20	74
Сок абрикосовый	0,5	0,0	12,7	2	245	18	55
Сок апельсиновый	0,7	0,1	13,2	10	179	13	60
Сок виноградный	0,3	0,2	16,3	16	150	12	70
Сок вишневый	0,7	0,2	11,4	10	250	18	51
Сок гранатовый	0,3	0,1	14,2	4	102	8	56
Сок грейпфрутовый	0,3	0,1	7,9	14	162	15	38
Сок черно-плоднорябиновый	0,1	0,1	11,4	8	24	41	50
Сок мандариновый	0,8	0,0	9,8	17	143	16	45
Сок персиковый	0,3	0,0	16,5	6	152	15	68
Сок сливовый	0,3	0,1	15,2	2	120	18	68
Сок томатный	1,0	0,1	2,9	3	240	32	18
Сок черно-смородиновый	0,5	0,0	7,3	16	133	20	41
Сок яблочный	0,5	0,1	10,1	6	120	7	46
Варенье							
Варенье из персиков	0,5	0,0	66,8	13	163	15	258
Варенье из слив	0,4	0,3	74,2	1	107	14	288
Варенье из яблок	0,4	0,3	68,2	1	124	7	265
Повидло яблочное	0,4	0,0	65,0	1	129	9	250

Название блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
Супы							
Суп картофельный	1,1	1,2	7,8	252	278	82	45
Суп картофельный с перловой крупой	1,0	1,1	6,5	252	196	80	37
Суп рисовый с мясом	0,9	1,1	6,2	259	33	89	38
Борщ украинский	1,1	2,2	6,5	259	200	77	50
Борщ из свежей капусты и картофеля	1,0	1,1	5,4	263	162	80	36
Суп харчо с мясом	3,1	4,5	5,5	322	68	36	75
Суп перловый с грибами	1,6	1,2	6,4	240	269	54	43
Рассольник домашний	1,0	1,0	5,8	255	225	77	36
Свекольник холодный	0,8	0,2	6,1	221	68	18	30
Суп с бобовыми (фасоль)	3,0	1,3	6,9	259	180	131	54
Щи из щавеля	2,3	3,5	1,8	279	181	111	48
Щи из квашеной капусты	1,4	4,9	6,0	628	269	30	76
Щи из свежей капусты	0,9	1,1	2,5	257	116	15	24
*Блюда из мяса							
Говядина							
Антрекот	29,6	11,2	0,0	576	260	277	220
Бефстроганов	16,7	11,3	5,9	803	312	180	193
Биточки паровые	14,5	10,8	9,1	775	220	150	192
Бифштекс	29,2	11,2	0,0	572	296	282	216
Говядина тушеная	13,6	5,4	3,3	612	307	146	116
Ромштекс	24,9	11,3	8,6	585	297	252	237
Котлеты рубленые	14,2	11,4	13,0	715	198	129	213
Пельмени отварные	9,9	13,9	13,5	551	131	78	219
Поджарка	24,9	13,6	4,0	1173	492	261	237
Мясо духовое	6,6	3,8	10,7	378	413	94	104
Шницель натуральный рубленный	17,5	24,9	9,0	446	199	151	331

Название блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Говядина отварная	25,8	16,8	0,0	1094	215	184	254
Говядина жареная	28,4	6,0	0,0	1104	284	264	168
Печень говяжья жареная	22,8	10,2	9,4	606	264	424	208
Печень говяжья, тушеная в соусе	13,5	9,2	8,6	584	234	239	159
Свинина							
Котлеты рубленые	13,6	45,7	0,0	517	117	121	466
Свинина отварная	22,5	31,5	0,0	1541	226	182	373
Поджарка	15,7	49,3	4,2	1121	339	186	524
Свинина тушеная	9,0	20,4	3,5	597	187	93	235
Эскалоп	18,1	32,3	0,0	507	172	180	363
Шницель	19,0	32,2	8,8	582	235	198	403
Баранина							
Тушеная баранина	10,3	12,7	3,6	624	253	108	170
Шницель отбивной	21,8	23,2	9,1	645	297	225	333
Блюда из птицы							
Курица							
Котлеты куриные	18,2	10,4	13,8	2392	254	108	222
Курица отварная	22,6	17,0	0,0	277	163	156	244
Курица жареная	23,3	19,8	0,1	1075	246	230	272
Цыплята табака жареные	24,8	20,2	0,1	459	300	126	281
Рагу из цыплят	6,2	7,1	8,9	410	385	78	255
Утка							
Отварная	18,1	34,6	0,0	250	217	166	385
Жареная	23,2	34,9	0,1	821	214	147	407
Утка, фаршированная картофелем	7,1	10,9	10,5	224	366	71	169
Блюда из рыбы							
Осетр отварной	17,7	12,0	0,0	556	160	198	179
Севрюга припущенная	18,2	11,2	0,0	782	282	180	173
Шницель рыбный из окуня	17,6	12,5	8,1	1577	319	184	215
Судак отварной	20,5	1,2	0,0	784	198	200	96
Зразы из судака	12,1	7,4	12,1	1365	247	171	164
Котлеты из трески	12,6	5,9	15,0	1588	283	172	164

Название блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Минтай припущенный	16,2	1,1	0,0	913	310	180	75
Блюда из овощей							
Запеканка картофельная с овощами	3,0	5,9	17,5	375	489	65	136
Запеканка морковная	2,7	5,0	17,8	402	227	68	128
Кабачки жареные	1,1	5,9	7,5	359	323	18	88
Кабачки, фаршированные овощами	2,3	10,5	6,3	823	285	49	130
Капуста цветная отварная	1,7	0,2	3,4	270	110	42	22
Капуста тушеная	2,0	3,3	9,2	306	336	40	75
Картофельное пюре	2,1	0,8	14,7	258	456	56	75
Картофельные котлеты	2,8	4,7	22,0	361	541	68	142
Картофель, жареный брусочками	2,8	9,6	23,5	253	658	71	192
Морковные котлеты	3,4	6,7	19,2	540	235	78	152
Салаты и крупяные блюда							
Салат зеленый с огурцами	1,5	4,1	2,2	13	167	42	52
Салат из зеленого лука	1,6	4,0	3,3	15	229	33	56
Салат из помидоров и огурцов	1,4	4,1	3,3	11	207	38	57
Салат из редиса	2,5	5,0	2,9	28	217	61	67
Салат из свеклы с сыром и чесноком	5,1	14,2	7,1	237	267	154	178
Свекла отварная	1,8	0,1	9,8	49	342	51	48
Каша гречневая из крупы ядрица	3,0	3,4	14,6	379	92	72	101
Каша пшенная	2,8	3,4	16,8	379	51	56	109
Каша перловая	2,9	3,5	22,9	375	54	101	135

Название блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энер.цен., ккал
Каша манная вязкая	2,2	2,9	16,4	378	28	18	100
Каша пшеничная рассыпчатая из крупы «Полтавская»	4,4	3,6	25,7	378	87	99	153

*Количество натрия в блюдах можно значительно снизить, ограничивая прием поваренной соли до 2 грамм в сутки.

Уважаемые пациенты, Вы прочли советы и рекомендации по питанию специалистов с большим опытом и стажем работы на гемодиализе. Надеемся, что наши советы помогут Вам улучшить качество жизни и избежать серьезных осложнений в жизни на диализе. Избегайте крайностей: плохо, если пациент отказывается от пищи из-за страха нарушить диету, начинает взвешивать по грамму каждый продукт и доводит себя до истощения. Еще опаснее, когда в питании нет никаких ограничений и больной махнул рукой на все советы и рекомендации! Давайте руководствоваться знаниями, которые вы получили прочитав книгу и, конечно, собственным здравым смыслом и жизненным опытом!

С большим уважением, авторский коллектив.



ПРЕДСТАВИТЕЛЬСТВО B. BRAUN В РОССИИ

ООО «Б.Браун Авитум Руссланд»

199004, Россия, Санкт-Петербург, 7-ая линия В.О., д. 34, пом. 25Н, литер А
Тел.: +7 (812) 334-06-86 | Факс: +7 (812) 334-35-61 | E-mail: officeavitum.ru@bbraun.com
www.bbraun-avitum.ru | www.bbraun-dialysis.ru

Представительство в Москве:

121087, Россия, Москва, ул. Баркляя, д. 6, стр. 26
Тел.: +7 (495) 514 04 94 | Факс: (495) 514-04-93

Санкт-Петербург
2017

