

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

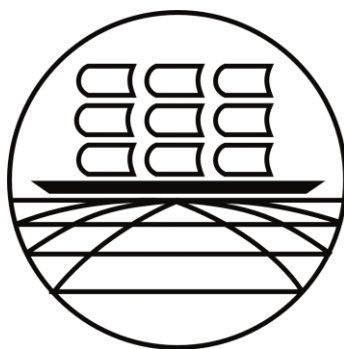
«МУРМАНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»  
(ФГБОУ ВО «МГТУ»)

«ММРК имени И.И. Месяцева» ФГБОУ ВО «МГТУ»

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ММРК им. И.И. Месяцева  
ФГБОУ ВО «МГТУ»

  
И.В. Артеменко

«31» августа 2019 г.



## МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ РАБОТАМ

учебной дисциплины ОП.02 Физиология питания  
программы подготовки специалистов среднего звена (ППССЗ)  
специальности 19.02.10 Технология продукции общественного питания  
по программе базовой подготовки  
форма обучения: очная

Мурманск  
2019

**Рассмотрено и одобрено на заседании**

Методической комиссии преподавателей  
дисциплин профессионального цикла  
специальностей отделения Промышленное  
рыболовство

Председатель МК

В.А. Обносов

Протокол от 29 мая 2019 г.

Автор (составитель): Литвинова М.Ю. доцент кафедры микробиологии и биохимии  
ФГБОУ ВО «МГТУ», кандидат биологических наук

## Содержание

1	Практическая работа 1 Пищеварительная система	4
2	Практическая работа 2 Расчет энергетической ценности блюд	8
3	Практическая работа 3 Принципы подбора продуктов для лечебного диетического питания (решение ситуационных задач)	10
4	Приложение	

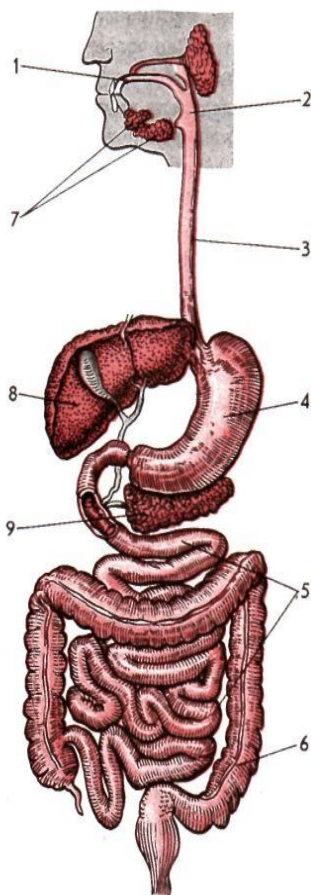
## Практическая работа 1 Пищеварительная система

### Цели работы:

- образовательные: приобрести знания по строению пищеварительной системы человека;
- развить умения анализировать рабочую ситуацию, организовывать, оценивать и корректировать собственную деятельность, нести ответственность за результаты своей работы;
- осуществлять поиск информации;
- воспитательные: воспитание ответственности, трудолюбия, аккуратности.

### Общие теоретические сведения: Знакомство с системой пищеварения человека

Органы пищеварения состоят из пищеварительного канала и пищеварительных желез. К *пищеварительному каналу* относятся ротовая полость, пищевод, желудок, кишечник. *Пищеварительными железами* называют те железы, которые находятся во внутренней стенке пищеварительного канала (например, железы желудка и кишечника), и те, которые связаны с пищеварительным каналом протоками: три пары слюнных желез, печень и поджелудочная железа (рис. 1).



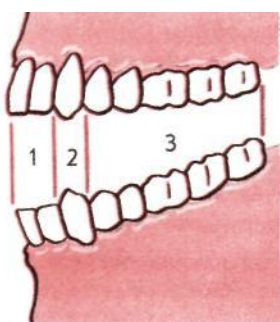
**Рис. 1.** Система органов пищеварения:

Пищеварительный канал: 1 — ротовая полость; 2 — глотка; 3 — пищевод; 4 — желудок; 5 — тонкая кишка; 6 — толстая кишка. Пищеварительные железы (кроме тех, которые находятся в стенках пищеварительного канала): 7 — слюнные железы; 8 — печень (с желчным пузырем, показанным серым цветом); 9 — поджелудочная железа.

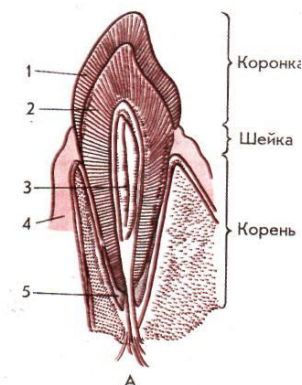
Снаружи органы пищеварительного канала покрыты соединительной тканью, изнутри — эпителиальной. Средняя же, наиболее мощная, часть канала состоит из гладкой мышечной ткани. Исключение составляют начальная часть пищевода и прямая кишка, где гладкая мускулатура уступает место поперечнополосатой.

Вначале пища попадает в *ротовую полость*. Здесь ее размельчают и перетирают зубы (рис. 2), смачивает слюна.

Каждый зуб имеет *корень*, сидящий в ячейке челюстной кости; *шейку*, прикрытую десной, и *коронку*. Зуб состоит из плотного вещества *дентина*, а его коронку покрывает еще более плотное вещество — *зубная эмаль*. Внутри зуба находится *пульпа* — кровеносные сосуды, питающие зубную ткань, и нервные окончания. Находящиеся в зубе нервные рецепторы воспринимают давление и температуру, что позволяет регулировать процессы жевания.



**Б**

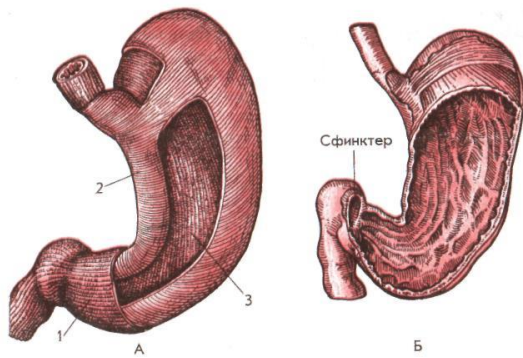


**А**

**Рис. 2.** А — внутреннее строение зуба: 1 — эмаль; 2 — дентин; 3 — пульпа; 4 — костная лунка в челюсти; 5 — цемент; Б — зубы верхней и нижней челюстей: 1 — резцы; 2 — клыки; 3 — коренные зубы

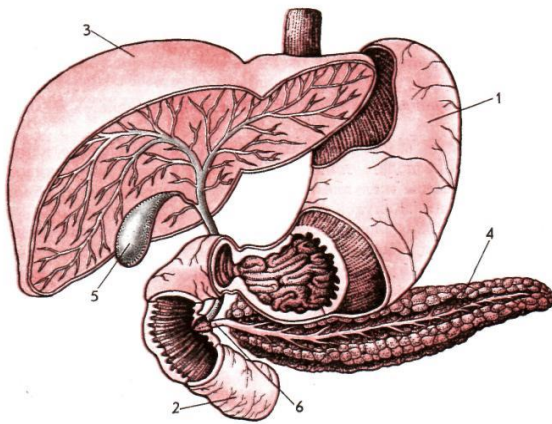
Из глотки сформировавшийся в ротовой полости пищевой комок попадает в *пищевод*. Устье пищевода снабжено кольцевыми мышцами, которые препятствуют обратному движению пищи из желудка в пищевод. По пищеводу поступает в *желудок* (рис. 3). Желудок — самая широкая часть пищеварительного канала. В желудок пища попадает измельченной зубами и пропитанной слюной. С наружной поверхности пищевой комок подвергается действию желудочного сока, а внутри его продолжается действие слюны.

Постепенно пищевой комок распадается и превращается в кашицу, которая обрабатывается *желудочным соком*.



**Рис. 3.** А — мышечные спои желудка: 1 — наружный продольный слой; 2 — средний круговой слой; 3 — внутренний косо́й слой; Б — внутренняя слизистая поверхность желудка (виден сфинктер).

*Кишечник* подразделяется на ряд отделов. Из желудка пища попадает в первый отдел *тонкой кишки* — *двенадцатиперстную кишку*. Сюда впадают *протоки печени* и *поджелудочной железы* (рис. 4). Здесь происходит обработка пищевой массы *желчью* и соком поджелудочной железы. Пищевая масса переходит в другие отделы тонкой кишки, где переваривание пищи завершается и начинается всасывание питательных веществ в кровь и лимфу. Из тонкого кишечника пищевая масса переходит в толстый кишечник, где завершается всасывание воды, минеральных солей и водорастворимых витаминов. Остатки непереваренной пищи удаляются из организма.



**Рис. 4.** Расположение печени, желудка и поджелудочной железы: 1 — желудок; 2 — двенадцатиперстная кишка; 3 — печень; 4 — поджелудочная железа; 5 — желчный пузырь; 6 — общий проток поджелудочной железы и желчевыводящих путей, ведущих в двенадцатиперстную кишку.

Кишечник образует ряд петель. Он как бы подвешен на выростах задней стенки брюшины — *брыжейке*. Она состоит из двух слоев и охватывает кишку с двух сторон, образуя ее соединительнотканную наружную оболочку. По брыжейке к кишечнику подходят кровеносные и лимфатические сосуды, нервы. Кровеносные сосуды доставляют клеткам кишечника кислород и уносят питательные вещества для всего организма.

Пищеварение завершается в тонком кишечнике. Частицы молекул пищевых веществ соприкасаются со стенками тонкой кишки. Здесь происходит *пристеночное пищеварение*: пищевые частицы перевариваются пищеварительным соком, выделяемым эпителием кишечника.

Всасывание питательных веществ происходит в *кишечных ворсинках*, которые являются выростами кишечной стенки. Ворсинок так много, что внутренняя поверхность кишечника кажется бархатистой. Поверхность каждой ворсинки покрыта однослойным эпителием, под которым расположены кровеносные сосуды.

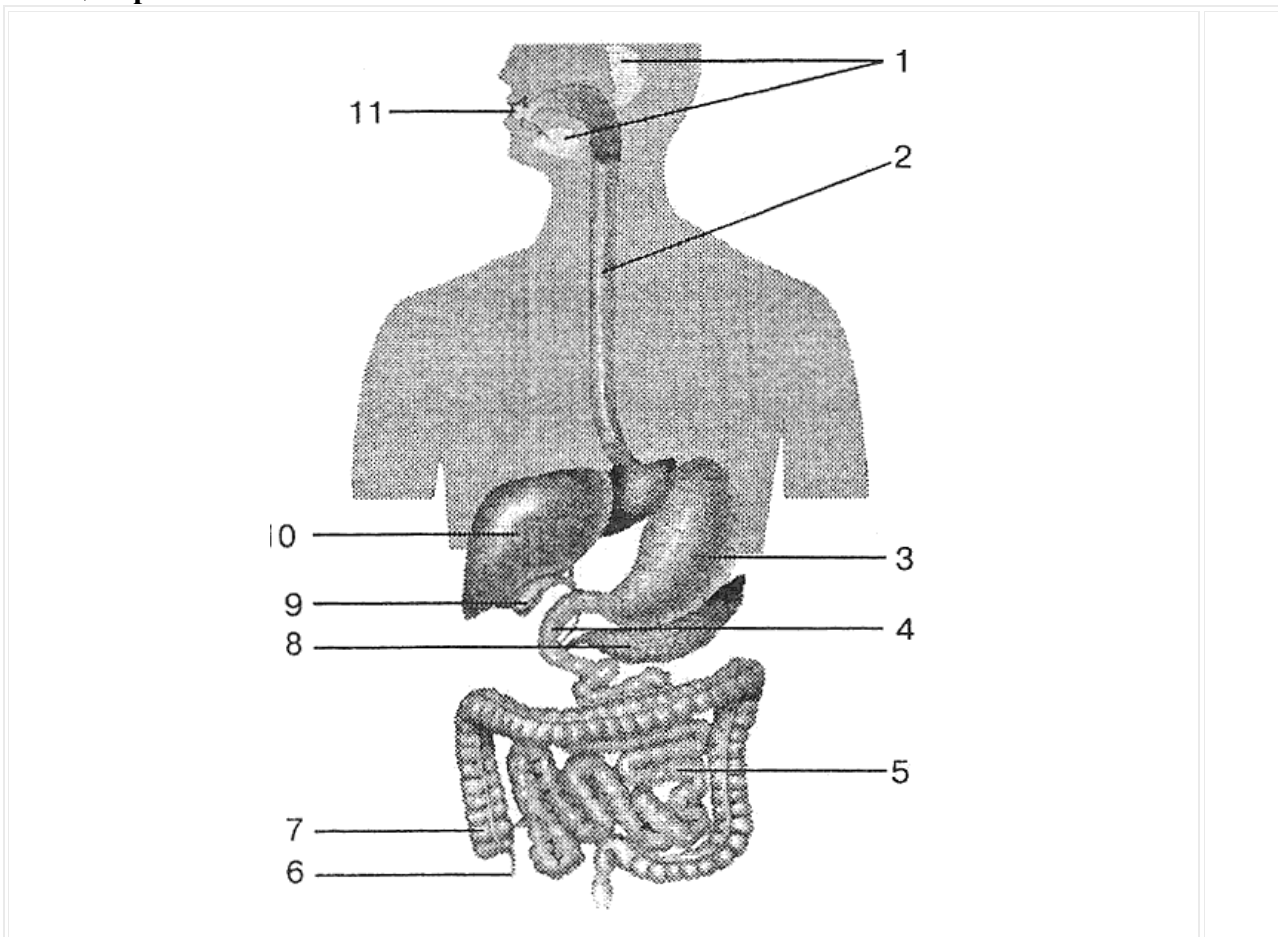
**Выполните задания:**

**1. Выпишите в тетрадь определения следующих понятий и запомните их.**

Пищеварение —

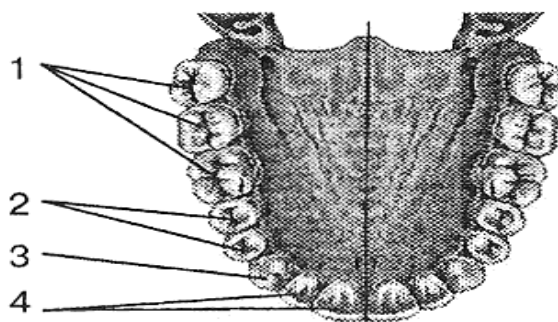
Ферменты —

**2. Рассмотрите рисунок. Подпишите названия обозначенных на нем органов пищеварения.**



**3. Выпишите цифры, которыми на рисунке обозначены.**

- резцы:
- клыки:
- малые коренные зубы:
- большие коренные зубы:



**4. Заполните таблицу.**

*Органы и функции пищеварительной системы*

Орган	Особенности строения	Выполняющие функции
Ротовая полость		
Глотка		

Пищевод		
Желудок		
Кишка тонкая		
Кишка толстая		

**5. Напишите, какие химические изменения происходят с пищей в:**

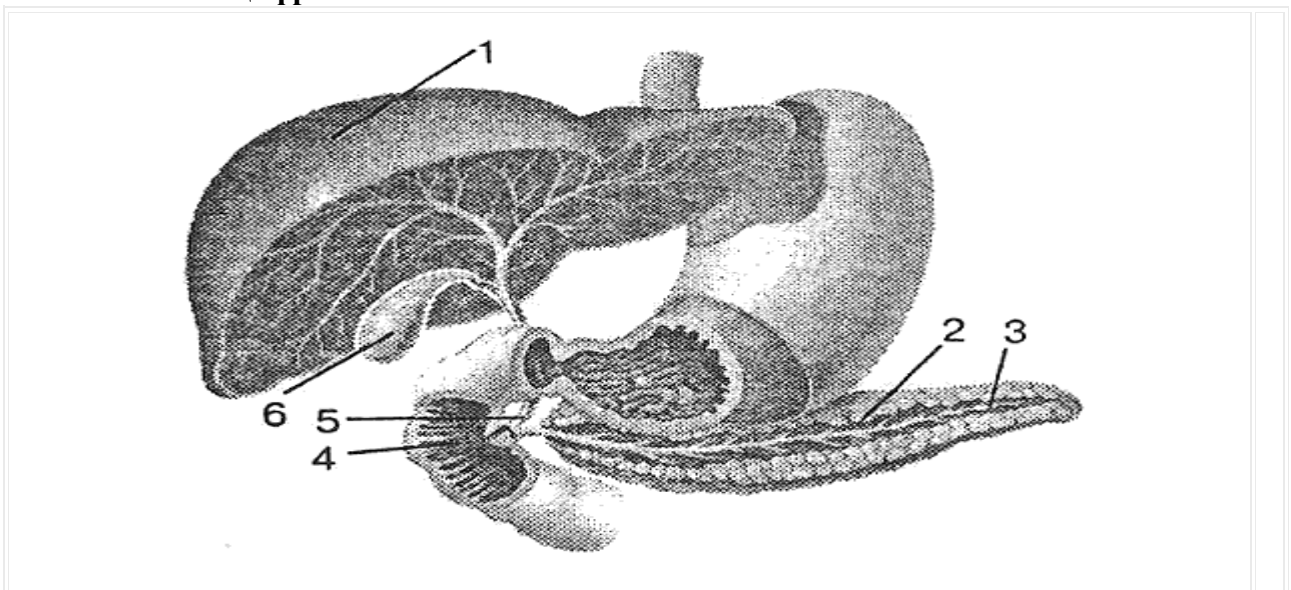
- а) ротовой полости —
- б) желудке —

**6. Выпишите в тетрадь определения понятий.**

- Желудочный сок —
- Пепсин —
- Липаза —

**7. Какие железы принимают участие в процессе переваривания пищи?**

**8. Рассмотрите рисунок. Подпишите органы пищеварительной системы, обозначенные цифрами.**



**8. Соки каких пищеварительных желез поступают в двенадцатиперстную кишку?**

**9. Перечислите функции печени в пищеварении.**

**10. Выпишите в тетрадь определения понятий.**

- Кишечный сок —
- Желчь —

**11. ответьте на вопросы.**

- a. Каковы функции ворсинок тонкой кишки?
- b. Каков механизм всасывания питательных веществ ворсинками тонкой кишки?
- c. В каких отделах пищеварительного тракта всасываются вода и минеральные соли?
- d. Совокупность процессов механической и химической переработки пищи.
- e. Мягкая часть в центре зуба.
- f. Фермент желудочного сока.
- g. Мышечная трубка, проводящая пищу в желудок.
- h. Зубы, служащие для откусывания пищи.

- i. Процесс поступления веществ через ворсинки в кровь и лимфу.
- j. Результат сокращения мышц глотки.
- k. Самый крупный железистый орган.
- l. Часть зуба, покрытая твердой эмалью.
- m. Воспаление червеобразного отростка.

## Практическая работа 2

### Расчет энергетической ценности блюд

#### Обучающийся должен:

- **знать** энергетическую и пищевую ценность различных продуктов питания;

- **уметь** рассчитывать энергетическую ценность блюд.

#### Цели работы:

- приобрести навыки расчета энергетической ценности блюд;

#### Перечень средств, используемых при выполнении работы:

таблица «Рецептура и химический состав продуктов», калькулятор.

#### Общие теоретические сведения:

Пищевые вещества – химические вещества в составе пищевых продуктов, которые организм использует для построения, обновления своих органов и тканей, а также для получения из них энергии. Организм человека состоит из белков (19,6%), жиров (14,7%), углеводов (1%), минеральных веществ (4,9%), воды (58,8%). Эти вещества постоянно расходуются, поэтому необходимо постоянное их пополнение. Все эти вещества поступают в организм человека с пищей, поэтому называются пищевыми. Энергетическая ценность пищи – количество скрытой энергии, заключенной в пище (белки, жиры, углеводы), 1 г белка – 4 ккал, углеводов – 3,75 ккал, 1 г жира – 9 ккал.

#### Задание 1. Рассчитать калорийность блюда «Рыба жареная в тесте» и заполнить таблицу 1.

- рассчитать энергетическую ценность белков, жиров, углеводов в 100 г продукта по формулам:

1.  $E_{\text{белков}} = \text{белок (г)} \times 4 \text{ ккал}$

2.  $E_{\text{жиров}} = \text{жиры (г)} \times 9 \text{ ккал}$

3.  $E_{\text{углеводов}} = \text{углеводы (г)} \times 3,75 \text{ ккал}$

- рассчитать энергетическую ценность белков в продуктах, входящих в состав блюда «Рыба жареная в тесте» (столбец 1 таблицы). Для этого необходимо число, рассчитанное по формуле 1 умножить на массу продукта (столбец 2) и полученное произведение разделить на 100. Результат записать в таблицу (столбец 4).

- Рассчитать энергетическую ценность жиров в продуктах, входящих в состав блюда «Рыба жареная в тесте» (столбец 1). Для этого необходимо число, рассчитанное по формуле 2 умножить на



массу продукта (столбец 2) и полученное произведение разделить на 100. Результат записать в таблицу (столбец 6).

- Рассчитать энергетическую ценность углеводов в продуктах, входящих в состав блюда «Рыба жареная в тесте» (столбец 1). Для этого необходимо число, рассчитанное по формуле 3 умножить на массу продукта (столбец 2) и полученное произведение разделить на 100. Результат записать в таблицу (столбец 8).

- Рассчитать энергетическую ценность белков блюда «Рыба жареная в тесте». Для этого необходимо сложить все полученные результаты в столбце. Результат записать в строку «Итого».

- Рассчитать калорийность готового блюда. Для этого необходимо сложить все полученные результаты в строке «Итого» (столбцы 4, 6, 8).

**Таблица 1 - Рецептура и химический состав продуктов блюда «Рыба в тесте жареная»**

Продукты	Кол-во (г)	Белки		Жиры		Углеводы	
		в 100г продукта	в блюде (ккал)	в 100г продукта	в блюде (ккал)	в 100г продукта	в блюде (ккал)
1	2	3	4	5	6	7	8
Треска	92	16,0		0,6		-	
Масло растительное	5	-		99,9		-	
Мука пшеничная	40	10,6		1,3		67,6	
молоко	40	2,8		3,2		4,7	
яйцо	40	12,7		11,5		0,7	
<b>Итого:</b>							

**Задание 2. Рассчитать калорийность блюда «Жаркое куриное с грибами»**

**Таблица 2 - Рецептура и химический состав продуктов блюда «Жаркое куриное с грибами»**

Продукты	Кол-во(г)	Белки		жиры		углеводы	
		в 100 г продукта	в блюде (ккал)	в 100 г продукта	в блюде (ккал)	в 100г продукта	в блюде (ккал)
Курица	125	18,2		18,4		0,7	
Грибы	50	3,2		0,7		1,6	
Масло растительное	5	-		99,9		-	
Сметана	50	2,4		30,0		3,1	
Лук репчатый	30	1,4		-		9,0	
<b>Итого:</b>							

**Контрольные вопросы:**

1. Какие основные процессы обмена веществ в организме?
2. Назовите энергетическую ценность основных пищевых веществ.
3. Какова роль белков, жиров, углеводов в питании человека?

4. Чем определяется качество пищевого белка?
5. Назовите нормы потребления основных пищевых веществ.

### Практическая работа 3

#### Принципы подбора продуктов для лечебного диетического питания (решение ситуационных задач)

**Цель:** научить составлять подбор продуктов для лечебного диетического питания

Порядок выполнения работы

**Задание 1.** Используя приложение 1, заполнить таблицу «Характеристика основных лечебных диет».

Таблица 1. Характеристика лечебных диет

Номер диеты	Целевое назначение	Характеристика	Запрещенные блюда	Рекомендуемые блюда

**Задание 2.** Решение ситуационных задач.

**Задача 1.** У больного с заболеванием печени после съеденного обеда возникло обострение. Что в меню обеда могло вызвать такое явление и почему? Меню: морковь с медом, овощной суп с перловой крупой, котлеты паровые с картофельным пюре, мороженое.

**Задача 2** В диетическую столовую завезли следующие субпродукты: мозги, печень, сердце, почки, вымя. Какие из них целесообразно использовать для питания людей с заболеваниями сердечно-сосудистой системы; обосновать выбор.

**Задача 3.** Определить погрешность в меню обеда для больного гастритом Меню: салат из моркови со сметаной, суп манный молочный, шницель мясной рубленый паровой с макаронами, кисель яблочный.

**Задача 4.** Определить рациональность меню завтрака для больного сахарным диабетом. Меню: творог с молоком, макароны отварные с маслом, кофе с молоком.

**Задача 5.** Оценить соответствие меню обеда требованиям, предъявляемым к диетическому столу рациона № 1. Меню: морковь с медом, суп рисовый на мясном бульоне, рулет картофельный с мясом, кисель клюквенный.

**Задача 6.** Оценить соответствие меню завтрака требованиям, предъявляемым к диетическому столу № 6. Меню: яичница с сыром, какао, хлеб, масло.

**Задача 7.** Определить погрешность в меню обеда, предназначенного для больного с нарушением солевого/обмена (отложение щавелевокислых солей в мочевых путях). Меню: картофель с морковью (холодное блюдо), суп с манной крупой, сырники залеченные (со сметаной), кисель из ревеня.

**Задача 8.** У больного с заболеванием сердечно-сосудистой системы после съеденного ужина наутро появились отеки. Какой продукт мог вызвать такое явление?

## Диета № 1

*Показания:* язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, хронические гастриты с нормальной или повышенной секрецией.

*Цель назначения:* умеренное химическое, механическое и термическое щажение желудочно-кишечного тракта при физиологически полноценном питании, уменьшение воспаления, улучшение заживления язв, нормализация секреторной и двигательной функций желудка.

*Общая характеристика:* по энергоценности, содержанию белков, жиров и углеводов физиологически полноценная диета. *Ограничены* сильные возбудители секреции желудка, раздражители его слизистой оболочки, долго задерживающиеся в желудке и трудно перевариваемые продукты и блюда. Пищу готовят в основном протертой, отварной или на пару. Мясо жуют, муку для первых блюд и соусов не пассируют с жиром. Блюда запекают без корочки. Допускаются приготовленные куском рыба и негрубые сорта мяса. *Исключают* пряности. Умеренно ограничена поваренная соль. *Исключены* очень холодные и очень горячие блюда.

*Химический состав и энергоценность:* белки - 75-80 г (55-60% - животные), жиры - 75-80 г (20-25% - растительные), углеводы - 360 г; поваренная соль - 8 г, свободная жидкость - 1,5 л; 2400-2500 ккал. *Режим питания:* 5-6 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда**

*Хлеб и мучные изделия.* Хлеб пшеничный из муки в.с. или 1-го сорта (вчерашний или подсушенный), сухой бисквит, печенье сухое. Допустимы хорошо выпеченные, но не теплые и несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, отварным мясом или рыбой, яйцами, джемом, ватрушки с творогом. *Исключают:* ржаной и любой свежий хлеб, изделия из слоеного теста.

*Супы.* Из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре, молочные супы из хорошо разваренных круп (геркулес, манная, рис и др.); вермишель с добавлением протертых овощей; молочные супы-пюре из овощей; супы-пюре из заранее, вываренных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой. Муку для супов только подсушивают. Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками. *Исключают:* мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие отвары, щи, борщи, окрошку.

*Мясо и птица.* Нежирные, без сухожилий, фасций, кожи у птиц; паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки; отварные блюда, включая мясо куском, из нежирной телятины, цыпленка, кролика; паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, пюре, зразы; бефстроганов из вареного мяса; отварное мясо, запеченное в духовом шкафу; отварные язык и печень. *Исключают:* жирные или жилистые сорта мяса животных и птиц (утки, гуся), консервы, копчености.

*Рыба.* Нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы, сваренной в воде или на пару. *Исключают:* копченую и соленую рыбу, консервы.

*Молочные продукты.* Молоко, сливки, не кислые кефир, простокваша, ацидофилин, йогурт; свежие не кислые творог (желательно протертый) и сметана; творожные блюда: запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги; неострый сыр тертый, изредка - ломтиками. *Исключают* острые и соленые сыры.

*Яйца.* 2-3 шт. в день, всмятку, паровой омлет. *Исключают:* яйца, сваренные вкрутую и жареные.

*Крупы.* Манная, рис, гречневая, овсяная; каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и протертые (гречневая); паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп. Вермишель, макароны отварные. *Исключают:* кукурузную крупу, бобовые.

*Овощи.* Картофель, морковь, свекла, цветная капуста, ограниченно - зеленый горошек; сваренные на пару или в воде и протертые (пюре, суфле, паровые пудинги); непротертые ранние тыква и кабачки; мелкошинкованный укроп - в супы; спелые не кислые томаты. *Исключают:* белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку, щавель, шпинат, лук, огурцы, соленые, квашеные и маринованные овощи, грибы, овощные закусочные консервы.

*Закуски.* Салат из отварных овощей, мяса, рыбы; язык отварной; паштет из печени; колбаса докторская, молочная, диетическая; заливная рыба на овощном отваре; икра осетровых; изредка вымоченная нежирная сельдь и форшмак; неострый сыр. *Исключают:* все острые и соленые закуски, консервы, копчености.

*Фрукты, сладкие блюда, сладости.* В протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты; пюре, кисели, муссы, желе, самбуки, компоты; меренги, снежки, сливочный крем, молочный кисель; сахар, мед, не кислые варенье, зефир, пастила. *Исключают:* кислые, неспелые, богатые клетчаткой фрукты и ягоды, не протертые сухофрукты, шоколад, мороженое.

*Соусы и пряности.* Молочные соусы без пассеровки муки, с добавлением сливочного масла, сметаны, фруктовые, молочно-фруктовые; ограниченно - укроп, петрушка, ванилин, корица. *Исключают:* мясные, рыбные, грибные, томатные соусы; хрен, кетчуп, горчицу.

*Напитки.* Некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком; сладкие соки из фруктов и ягод; отвар шиповника. *Исключают:* газированные напитки, квас, черный кофе.

*Жиры.* Сливочное несоленое масло, коровье топленое в.с.; рафинированные растительные масла,

добавляемые в блюда. *Исключают:* другие жиры.

### **Примерное меню диеты № 1**

*1-й завтрак:* яйцо всмятку, каша рисовая молочная, чай с молоком.

*2-й завтрак:* яблоко печеное с сахаром.

*Обед:* суп овсяный молочный, фрикадельки мясные паровые с морковным пюре, мусс фруктовый.

*Полдник:* отвар шиповника, сухарики.

*Ужин:* рыба отварная, запеченная под молочным соусом, картофельное пюре, чай с молоком.

*На ночь:* молоко, сливки или некислый йогурт, ацидофилин и др.

## **Диета № 2**

*Показания:* хронические гастриты с секреторной недостаточностью и заболевания кишечника (колиты, энтероколиты).

*Цель назначения:* обеспечить полноценным питанием, умеренно стимулировать секреторную и нормализовать двигательную функции желудочно-кишечного тракта.

*Общая характеристика:* физиологически полноценная диета с умеренным механическим щажением и умеренной стимуляцией секреции пищеварительных органов. Разрешены измельченные блюда, отварные, тушеные, запеченные, жареные без образования грубой корочки (без панировки), протертые блюда - из продуктов, богатых соединительной тканью или клетчаткой. *Исключают:* продукты, которые долго задерживаются в желудке и раздражают слизистую оболочку, трудно перевариваются, очень холодные и очень горячие блюда.

*Химический состав и энергоценность:* белки - 75-85 г (55-60% - животные), жиры - 80 г, (20-25% - растительные), углеводы - 350 г; поваренная соль - 10 г, свободная жидкость - 1,5 л; 2450-2500 ккал. *Режим питания:* 4-5 раз в день без обильных приемов пищи

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда**

*Хлеб и мучные изделия.* Хлеб пшеничный из муки в.с., 1 и 2 сорта; вчерашней выпечки или подсушенный; несдобные булочные изделия и печенье, несдобные ватрушки с творогом, пироги с отварным мясом или рыбой, яйцами, рисом, яблоками, джемом. *Исключают:* свежий хлеб, мучные изделия из сдобного и слоеного теста.

*Супы.* На некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на отварах из овощей и грибов с мелко нарезанными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками; при переносимости - борщи, щи из свежей капусты, свекольники с мелко нарезанными овощами; рассольник с протертыми овощами и заменой соленых огурцов рассолом. *Исключают:* молочные, гороховый, фасолевый, окрошку.

*Мясо и птица.* Нежирные сорта, без фасций, сухожилий, кожи у птиц; отварные, запеченные, жареные (без панировки); котлеты из говядины, телятины, кроликов, кур, индеек, из молодой нежирной баранины и мясной свинины; телятину, кролика, цыплят, индюшат (реже - говядину) можно готовить куском; язык отварной; сосиски молочные; блинчики с отварным мясом запеченные. *Исключают:* жирное и богатое соединительной тканью мясо животных и птицы (утки, гуся), копчености, консервы (кроме диетических); ограничивают свинину и баранину.

*Рыба.* Нежирные виды рыб; куском или рубленая отварная, запеченная, тушеная, жареная без панировки. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую рыбу, закусовые рыбные консервы.

*Молочные продукты.* Кефир, простокваша, йогурт и другие кисломолочные напитки; свежий творог в натуральном виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые); сыр; сметана - до 15 г на блюдо; молоко и сливки в виде добавок в блюда и напитки.

*Яйца.* Сваренные всмятку; омлеты паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки); омлет белковый с сыром. *Исключают:* яйца, сваренные вкрутую.

*Крупы.* Различные каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, хорошо разваренные рассыпчатые каши; паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые или обжаренные без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами. *Исключают:* бобовые; ограничивают с учетом переносимости пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупы.

*Овощи.* Картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости - белокочанная капуста и зеленый горошек; вареные, тушеные и запеченные кусочками, в виде пюре, запеканок, пудингов; котлеты, запеченные и жаренные без корочки; спелые томаты; мелко нашинкованная зелень в виде добавки в блюда. *Исключают:* сырые непротертые овощи, маринованные и соленые, лук, редьку, редис, сладкий перец, огурцы, брюкву, чеснок, грибы.

*Закуски.* Салаты из свежих томатов, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых огурцов, квашеной капусты); сыр неострый; вымоченная сельдь; рыба, мясо и язык заливные, студень говяжий нежирный, паштет из печени, ветчина без жира, икра кетовая и осетровая; диетическая, докторская и молочная колбасы. *Исключают:* очень острые и жирные закуски, копчености, консервы.

*Фрукты, сладкие блюда, сладости.* Зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие -

непротертые; компоты, кисели, желе, муссы; компот из протертых сухофруктов; яблоки печеные; апельсины, лимоны (в чай, желе); при переносимости - мандарины, апельсины, арбуз; меренги, снежки, сливочная карамель; ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед, джемы, варенье. *Исключают:* грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде, ягоды с грубыми зернами (малина, красная смородина) или грубой кожицей (крыжовник), финики, инжир; шоколадные и кремовые изделия, мороженое.

*Соусы и пряности.* На мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус сметанный, белый с лимоном и др.; ванилин, корица; немного других пряностей; зелень укропа, петрушки, сельдерея. *Исключают:* жирные и острые соусы, горчицу, острый кетчуп, перец.

*Напитки.* Чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком; соки овощные, фруктовые, ягодные, разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей. *Исключают:* виноградный сок, квас, газированные напитки.

*Жиры.* Сливочное, топленое, растительные рафинированные масла, мягкие (наливные) маргарины. *Исключают:* сало свиное, говяжий, бараний и кулинарные жиры.

#### **Примерное меню диеты № 2.**

*Завтрак:* яйцо всмятку, сыр, каша овсяная молочная, чай.

*Обед:* бульон мясной с вермишелью, котлеты мясные жаренные без панировки, с морковным пюре.

*Полдник:* отвар шиповника с печеньем.

*Ужин:* рыба заливная, пудинг из риса с фруктовой подливкой, чай.

*На ночь:* Кефир или другие кисломолочные напитки.

## Диета № 3

### **Показания:**

хронические заболевания кишечника с запорами при нерезком и затухающем обострении и вне обострения.

**Цель диеты № 3:** нормализация нарушенных функций кишечника и связанных с этими нарушениями обменных процессов в организме.

### **Общая характеристика диеты № 3:**

физиологически полноценная диета с включением продуктов и блюд, усиливающих двигательную функцию и опорожнение кишечника (овощей, свежих и сушеных плодов, хлебопродуктов, круп, кисломолочных напитков и др.). Исключение продуктов и блюд, усиливающих брожение и гниение в кишечнике и отрицательно влияющих на другие органы пищеварения (богатые эфирными маслами, жареные изделия и др.). Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и плоды в сыром и вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

### **Химический состав и калорийность диетического стола № 3:**

белки - 90-100 г (55% животные),

жиры - 90-100 г (30% растительные),

углеводы - 400-420 г

калории - 2800-3000 ккал,

натрия хлорид - 15 г

свободная жидкость - 1,5 л.

### **Режим питания при диете № 3:**

4-6 раз в день. По утрам желательны холодная вода с медом или соки плодов и овощей; на ночь: кефир, компоты из свежих или сухих фруктов, свежие фрукты, чернослив.

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:**

супы - На некрепком обезжиренном мясном, рыбном бульоне, овощном отваре. Преимущественно овощные (борщи, щи, свекольники), с перловой крупой, фруктовые;

хлеб и мучные изделия - Хлеб пшеничный из муки 2-го сорта, зерновой барвихинский, докторский; при переносимости - ржаной. Все - вчерашней выпечки. Печенье несдобное, сухой бисквит. Несдобные выпеченные изделия с фруктами и ягодами - ограничено.

**Исключают:** хлеб из муки высших сортов, слоеное и сдобное тесто;

мясо и птица - Нежирные сорта различных видов мяса, курица, индейка - вареные, запеченные, в основном куском, иногда рубленые. Сосиски молочные.

**Исключают:** жирные сорта, утку, гуся, копчености, консервы;

рыба Нежирные виды. Куском - отварная, запеченная. Блюда из морепродуктов.

**Исключают:** жирные виды, копченую рыбу, консервы;

молочные продукты - Молоко в блюдах. Различные кисломолочные напитки. Творог свежий, некислый и блюда из него: пудинги, ленивые вареники, ватрушки, в сочетании с крупами. Сливки. Неострый сыр.

Сметана в блюда;

яйца - До 2 штук в день. Всмятку, паровые омлеты, белковые омлеты, в блюда.

**Исключают:** вкрутую, жареные;

крупы - В основном в виде рассыпчатых каш и запеканок из гречневой, пшенной, пшеничной, ячневой круп, сваренных в воде с добавлением молока.

**Исключают** или ограничивают: рис, манную крупу, саго, вермишель, бобовые;

овощи - Свекла, морковь, томаты, салат, огурцы, кабачки, тыква, цветная капуста - сырые и вареные на гарниры, в виде запеканок. Капуста белокочанная, зеленый горошек - в вареном виде и при переносимости.

**Ограничивают** картофель.

**Исключают:** редьку, редис, чеснок, лук, репу, грибы;

закуски - Салаты из сырых овощей и винегреты с растительным маслом, икра овощная, фруктовые салаты.

Сыр неострый, ветчина нежирная, сельдь вымоченная, мясо и рыба заливные.

**Исключают:** жирные и острые блюда, копчености; плоды, сладкие блюда, сладости

Свежие, спелые, сладкие фрукты и ягоды сырые и в блюдах в повышенном количестве. Сушеные фрукты в размоченном виде и в различных блюдах (чернослив, курага, урюк, инжир). Мед, варенье, мармелад, пастила, молочная карамель.

**Исключают:** кисель, чернику, айву, кизил, шоколад, изделия с кремом; соусы и пряности

На некрепком мясном или рыбном бульоне, томатный, молочный бешамель, реже - сметанный, фруктовые.

Укроп, петрушка, сельдерей, лавровый лист.

**Исключают:** острые и жирные соусы, хрен, горчицу, перец;

напитки Чай, кофе из заменителей. Отвар шиповника и пшеничных отрубей, соки фруктовые и овощные (из слив, абрикосов, моркови, томатов и др.).

**Исключают:** какао, натуральный кофе, крепкий чай;

жиры - Масло сливочное. Растительные масла - в блюда.

**Исключают:** животные и кулинарные жиры.

### **Примерное меню диеты № 3.**

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, омлет паровой, чай.

Второй завтрак: яблоко свежее.

Обед: щи вегетарианские со сметаной, мясо отварное с тушеной свеклой, компот из сухофруктов.

Ужин: голубцы овощные, крупеник из гречневой крупы с творогом, чай.

На ночь: кефир.

## **Диета № 4**

Показания:

острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами.

Цель диеты № 4: обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствовать нормализации функций кишечника и других органов пищеварения.

Общая характеристика диеты № 4:

диета пониженной калорийности за счет жиров и углеводов при нормальном содержании белка. Резко ограничены механические, химические и термические раздражители желудочно-кишечного тракта. Исключены продукты и блюда, усиливающие секрецию органов пищеварения, процессы брожения и гниения в кишечнике. Блюда жидкие, полужидкие, протертые, сваренные в воде или на пару. Исключены очень горячие и холодные блюда.

Химический состав и калорийность диетического стола № 4:

углеводы - 250 г (40-50 г сахара);

белки - 90 г (60-65% животные),

жиры - 70 г,

калории - 2000 ккал;

натрия хлорид - 8-10 г,

свободная жидкость - 1,5-2 л.

Режим питания при диете № 4:

5-6 раз в день небольшими порциями.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

супы

На обезжиренном слабом мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров круп, манной, риса, вареного и протертого мяса, паровых кнелей и фрикаделек, яичных хлопьев.

**Исключают:** супы с крупой, овощами, макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны; хлеб и мучные изделия

Сухари из 200 г пшеничного хлеба высшего сорта, тонко нарезанные и неподжаристые.

**Исключают:** другие хлебобулочные и мучные изделия;

мясо и птица

Нежирные и нежильные сорта говядины, телятины, кур, индеек, кроликов. Мясо обезжиривают, удаляют

фасции и сухожилия, у птиц - кожу. Паровые или сваренные на воде котлеты, кнели, фрикадельки. Фарш с вареным рисом вместо хлеба 3-4 раза пропускают через мелкую решетку мясорубки. Суфле из отварного мяса.

Исключают: жирные виды и сорта мяса, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты;  
рыба

Нежирные виды свежей рыбы куском и рубленые (кнели, фрикадельки, котлеты), сваренные на пару или в воде.

Исключают: жирные виды, соленую рыбу, икру, консервы;  
молочные продукты

Свежеприготовленный кальцинированный или пресный протертый творог, паровое суфле.

Исключают: цельное молоко и другие молочные продукты;

яйца

До 1-2 в день. Всмятку, паровой омлет и в блюда. Исключают: яйца вкрутую, сырые, жареные:

крупы

Протертые каши на воде или обезжиренном бульоне - рисовая, овсяная, гречневая, из крупяной муки.

Исключают: пшено, перловую, ячневую крупу, макаронные изделия, бобовые;

овощи

Только в виде отваров, добавляемых в супы;

закуски

Исключают;

плоды, сладкие блюда, сладости

Кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Сахар - ограниченно.

Исключают: фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед, варенье и другие сладости;

соусы и пряности

Только обезжиренный бульон и сливочное масло в блюда;

напитки

Чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде. Отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы. При переносимости - разведенные свежие соки из ягод и фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов.

Исключают: кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки;

жиры

Только очень свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда.

Примерное меню диеты № 4.

Первый завтрак: каша овсяная протерся на воде, творог свежеприготовленный протертый, чай.

Второй завтрак: отвар из сушеной черники.

Обед: бульон мясной с манной крупой, тефтели мясные паровые, каша рисовая протертая на воде, кисель.

Полдник: отвар шиповника несладкий теплый.

Ужин: омлет паровой, каша гречневая протертая на воде, чай.

На ночь: кисель.

## Диета № 5

**Показания:** Болезни печени, желчного пузыря и другие заболевания, сопровождающиеся нарушением функции печени и желчных путей без выраженной патологии желудка и кишечника.

**Цель назначения:** химическое щажение печени в условиях полноценного питания, нормализация функций печени и деятельности желчных путей, улучшение желчеотделения.

**Общая характеристика:** физиологически нормальное содержание белков и углеводов при небольшом ограничении жиров (в основном тугоплавких). *Исключают* продукты, богатые азотистыми экстрактивными веществами, пуринами, холестерином, щавелевой кислотой, эфирными маслами и продуктами окисления перегретых жиров. Повышено содержание пищевых волокон, жидкости. Блюда готовят отварными, запеченными, реже - тушеными. Протирают жилистое мясо и богатые клетчаткой овощи; муку и овощи не пассеруют. *Исключены* очень холодные блюда.

**Химический состав и энергоценность:** белки - 70 г (50-55% - животные), жиры - 65-70 г (25-30% - растительные), углеводы - 370-400 г; поваренная соль - 8 г, свободная жидкость - 1,5-2 л; 2400-2500 ккал. Можно включать ксилит и сорбит (25-40 г).

**Режим питания:** 5 раз в день.

**Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда**

**Хлеб и мучные изделия.** Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки; выпечные несдобные, изделия с вареным мясом и рыбой,



творогом, яблоками; печенье затяжное, сухой бисквит. *Исключают:* очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.

*Супы.* Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщ и щи вегетарианские, свекольник; муку и овощи не пассируют. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные бульоны, окрошку, щи зеленые.

*Мясо и птица.* Говядина, молодая нежирная баранина, мясная свинина, кролик, куры, индейка; птица - без кожи; отварные, запеченные после отваривания, куском и рубленые блюда; голубцы, плов с отварным мясом; сосиски молочные. *Исключают:* жирные сорта мяса, утку, гуся, печень, почки, копчености, большинство колбас, консервы.

*Рыба.* Нежирные и умеренно жирные виды; отварная, запеченная после отваривания, куском и в виде кнелей, фрикаделек, суфле. *Исключают:* жирные виды, копченую, соленую рыбу, консервы.

*Молочные продукты.* Молоко, кефир, ацидофилин, простокваша; сметана - как приправа к блюдам; полужирный и нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.); неострый, нежирный сыр; ограничивают: сливки, молоко 6%-ной жирности, соленый, жирный сыр.

*Яйца.* Запеченный белковый омлет; до 1 желтка в день - в блюда; при переносимости - одно яйцо всмятку или в виде омлета. *Исключают:* яйца, сваренные вкрутую и жареные.

*Крупы.* Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной; плов с сухофруктами, морковью, пудинги с морковью и творогом, крупеники; отварные макароны. *Исключают:* бобовые.

*Овощи.* Различные, в сыром, отварном, тушеном виде - салаты, гарниры и т.п.; некислая квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка. *Исключают:* шпинат, щавель, редис, редьку, лук зеленый, чеснок, маринованные овощи, грибы.

*Закуски.* Салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая, заливная рыба, вымоченная, нежирная сельдь, салаты из нерыбных морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная ветчина, неострый, нежирный сыр. *Исключают:* острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру.

*Фрукты, сладкие блюда, сладости.* Различные не кислые фрукты и ягоды - сырые, вареные, запеченные; сухофрукты; компоты, кисели, желе, муссы, самбуки; меренги, снежки; мармелад, не шоколадные конфеты, пастила, мед, варенье; сахар частично заменять ксилитом (сорбитом). *Исключают:* шоколад, кремовые изделия, мороженое.

*Соусы и пряности.* Сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки; муку не пассеруют; укроп, петрушка; ванилин, корица. *Исключают:* горчицу, перец, острый кетчуп.

*Напитки.* Чай, кофе с молоком, фруктовые ягодные, овощные соки, отвары из шиповника и пшеничных отрубей. *Исключают:* крепкий чёрный кофе, какао, холодные напитки.

*Жиры.* Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, мягкие (наливные) маргарины, растительные рафинированные масла. *Исключают:* свиное, говяжье, баранье сало, кулинарные жиры.

#### **Примерное меню диеты № 5**

*1-й завтрак:* творог с сахаром и сметаной, каша овсяная молочная, чай.

*2-й завтрак:* яблоко печеное.

*Обед:* суп из сборных овощей вегетарианский на растительном масле, кура отварная в молочном соусе, рис отварной, компот из сухофруктов.

*Полдник,* отвар шиповника, печенье.

*Ужин:* рыба отварная с белым соусом на овощном отваре, картофельное пюре, ватрушка с творогом, чай.

*На ночь:* кефир или другие кисломолочные напитки.

#### **Диета № 6**

Показания:

1) подагра;

2) мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия).

Цель назначения диеты № 6:

способствовать нормализации обмена пуринов, уменьшению образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвигу реакции мочи в щелочную сторону.

Общая характеристика диеты № 6:

исключение продуктов, содержащих много пуринов, щавелевой кислоты; умеренное ограничение натрия хлорид, увеличения количества ошелачивающих продуктов (молочные, овощи и плоды) и свободной жидкости (при отсутствии противопоказаний со стороны сердечно-сосудистой системы). Небольшое уменьшение в диете белков и жиров (в основном тугоплавких), а при сопутствующем ожирении - и углеводов. Кулинарная обработка обычная, исключая обязательное отваривание мяса, птицы и рыбы. Температура пищи обычная.

Химический состав и калорийность диетического стола № 6:

белки - 70-80 г (50% животные),

жиры - 80-90 г (30% растительные),

углеводы - 400 г (80 г сахара);

11,3-11,7 МДж (2700-2800 ккал);

натрия хлорид - 10 г,

свободная жидкость - 1,5-2 л и больше

Режим питания при диете № 6:

4 раза в день, в промежутках и натошак - питье.

Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда:

супы

Вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, холодные (окрошка, свекольник), молочные, фруктовые.

Исключают: мясные, рыбные и грибные бульоны, из щавеля, шпината, бобовых;

хлеб и мучные изделия

Пшеничный и ржаной хлеб, из муки 1-го и 2-го сорта. Различные выпечные изделия, в том числе с включением молотых отрубей.

Ограничивают: изделия из сдобного теста;

мясо, птица, рыба

Нежирные виды и сорта. До 3 раз в неделю по 150 г отварного мяса или 160-170 г отварной рыбы. После отваривания используют для различных блюд - тушеных, запеченных, жареных, изделий из котлетной массы. Можно сочетать мясо и рыбу примерно в равных количествах.

Исключают: печень, почки, язык, мозги, мясо молодых животных и птиц, колбасы, копчености, соленую рыбу, мясные и рыбные консервы, икру:

молочные продукты

Молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана, сыр.

Исключают: соленые сыры;

Яйца 1 яйцо в день в любой кулинарной обработке;

Крупы В умеренном количестве, любые блюда.

Исключают: бобовые;

Овощи В повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Блюда из картофеля.

Ограничивают: соленые и маринованные;

Исключают: грибы, свежие стручки бобовых, шпинат, щавель, ревень, цветную капусту; закуска

Салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая, баклажанная.

Исключают: соленые закуска, копчености, консервы, икру рыб;

плоды, сладкие блюда и сладости

В повышенном количестве фрукты и ягоды. Свежие и при любой кулинарной обработке. Сухофрукты.

Кремы и кисели молочные. Мармелад, пастила, нешоколадные конфеты, варенье, мед, меренги.

Исключают: шоколад, инжир, малину, клюкву;

соусы и пряности

На овощном отваре, томатный, сметанный, молочный. Лимонная кислота, ванилин, корица, лавровый лист. Укроп, зелень петрушки.

Исключают: соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах, перец, горчицу, хрен;

напитки

Чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки фруктов, ягод и овощей, морсы, вода с соками, квасы. Отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов.

Исключают: какао, крепкие чай и кофе;

жиры

Сливочное, коровье топленое и растительные масла. Ограничивают свиной жир.

Исключают: говяжий, бараний, кулинарные жиры.

Примерное меню диеты № 6.

Первый завтрак: салат овощной с растительным маслом, яйцо всмятку, пудинг из моркови с яблоками и пшеном, чай.

Второй завтрак: отвар шиповника.

Обед: суп-лапша молочный, котлеты картофельные жареные, кисель.

Полдник: яблоки свежие.

Ужин: сырники запеченные, голубцы, фаршированные овощами с рисом, чай.

На ночь: отвар пшеничных отрубей.

## Диета №7

*Показания:* Заболевания почек вне обострения.

*Цель назначения:* умеренное щажение функции почек, уменьшение артериальной гипертензии, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

*Общая характеристика:* содержание белков несколько ограничено, жиров и углеводов - в пределах физиологических норм. Пищу готовят без поваренной соли. Соль выдают больному на руки - в среднем 3-4 г. Количество свободной жидкости уменьшено в среднем до 1 л. *Исключают* экстрактивные вещества мяса, рыбы, грибов, источники щавелевой кислоты и эфирных масел. Кулинарная обработка без механического щажения и с умеренным химическим щажением органов пищеварения. Мясо и рыбу (100-150 г в день) отваривают. Температура пищи обычная.

*Химический состав и энергоценность:* белки - 60-65 г (50-55% - животные), жиры - 80 г (25% - растительные), углеводы - 360-370 г (70-80 г сахара); 2400-2500 ккал. *Режим питания:* 4-5 раз в день.

#### ***Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда***

*Хлеб и мучные изделия.* Бессолевого хлеба, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли.

*Исключают:* хлеб обычной выпечки, мучные изделия с добавлением соли.

*Супы.* Вегетарианские с овощами, крупой, картофелем; фруктовые, ограниченно - молочные. Заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой, уксусом, луком после отваривания и пассерования. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные бульоны, из бобовых.

*Мясо и птица.* Нежирные говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, куры, индейка; отварные и запеченные, слегка обжаренные после отваривания; куском или в рубленом виде; язык отварной. *Исключают:* жирные сорта, жареные и тушеные блюда без отваривания, колбасы, сосиски, копчености, консервы.

*Рыба.* Нежирная и умеренно жирная, отварная с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и рубленая, фаршированная, заливная после отваривания. *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую рыбу, икру, консервы.

*Молочные продукты.* Молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда, сметана. *Исключают:* сыры.

*Яйца.* Желтки, добавленные в блюда. Цельные яйца - до 2 шт. в день (всмятку, омлет) - при уменьшении мяса, рыбы или творога.

*Крупы.* Различные крупы и макаронные изделия любого приготовления. *Исключают:* бобовые.

*Овощи.* Картофель и овощи в любой кулинарной обработке. *Исключают:* бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, щавель, шпинат, соленые, маринованные и квашеные овощи, грибы.

*Закуски.* Винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.

*Фрукты, сладкие блюда и сладости.* Различные фрукты и ягоды, кисели, желе, мед, варенье, конфеты. *Исключают:* шоколад.

*Соусы и пряности.* Томатные, молочные, сметанные; фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки; ванилин, корица, лимонная кислота, уксус. *Исключают:* мясные, рыбные и грибные соусы, перец, горчицу, хрен.

*Напитки.* Чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные; отвар шиповника. *Исключают:* крепкий кофе, какао, минеральные воды, богатые натрием.

*Жиры.* Сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла, несоленые мягкие маргарины; *ограниченно* - свиное сало.

#### ***Примерное меню диеты № 7***

*1-й завтрак:* яйцо всмятку, каша гречневая рассыпчатая, чай.

*2-й завтрак:* яблоки печеные.

*Обед:* борщ вегетарианский со сметаной (200-250 г), мясо отварное с жареным картофелем, компот из сухофруктов.

*Полдник:* яблоки или другие фрукты.

*Ужин:* биточки морковно-яблочные запеченные, лапшевник с творогом, чай.

## Диета № 8

*Показания:* ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

*Цель назначения:* воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

*Общая характеристика:* уменьшение энергоценности рациона за счет жиров (в основном животных) и углеводов, в первую очередь легкоусвояемых, при нормальном или незначительно повышенном содержании белка. *Ограничение* свободной жидкости, поваренной соли и возбуждающих аппетит продуктов и блюд. Увеличение содержания пищевых волокон. Блюда готовят вареные, тушеные, запеченные. Жареные, протертые и рубленые изделия нежелательны. Используют подсластители для сладких блюд и напитков. Температура блюд обычная.

*Химический состав и энергоценность:* белки - 70-80 г (55-60% - животные), жиры - 50-60 г (30% — растительные), углеводы — 200-250 г; поваренная соль - 4-6 г, свободная жидкость - 1,2 л; 1600-1700 ккал.

*Режим питания:* 5-6 раз в день с достаточным объемом для чувства насыщения.

### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда**

*Хлеб и мучные изделия.* Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-отрубной хлеб. *Исключают:* изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного и слоеного теста.

*Супы.* До 250-300 г на прием; из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы; щи, борщ, окрошка, свекольник; 2-3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с овощами, фрикадельками. *Исключают:* молочные, картофельные, крупяные, бобовые, с макаронными изделиями.

*Мясо и птица.* Нежирная говядина, телятина, кролик, куры, индейка, ограниченно - нежирная свинина и баранина, преимущественно отварные, а также тушеные, запеченные крупными и мелкими кусками; мясо обжаривают после отваривания; студень говяжий; сардельки говяжьи. *Исключают:* жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину, сосиски, колбасы вареные и копченые, консервы.

*Рыба.* Нежирные виды; отварная, запеченная, жареная; нерыбные продукты моря (мидии, кальмары и др.). *Исключают:* жирные виды, соленую, копченую, рыбные консервы в масле, икру.

*Молочные продукты.* Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности; сметана - в блюда; творог нежирный и 9% жирности - натуральный и в виде не сладких сырников, пудингов; нежирные сорта сыра. *Исключают:* жирный творог, сливки, сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко, жирные и соленые сыры.

*Яйца.* 1-2 шт. в день; сваренные вкрутую, омлеты с овощами. *Исключают:* жареные яйца.

*Крупы.* Ограниченно для добавления в овощные супы; рассыпчатые каши из гречневой, перловой, ячневой круп за счет уменьшения хлеба. *Исключают:* другие крупы, особенно рис, манную и овсяную, макаронные изделия, бобовые.

*Овощи.* Применяют широко, во всех видах, частью обязательно сырыми; желательны все виды капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа; квашеная капуста - после промывания; *ограничивают* блюда из картофеля, свеклы, моркови, а также соленые и маринованные овощи.

*Закуски.* Салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и рыбой, морепродуктами; заливное из рыбы или мяса. *Исключают:* жирные и острые закуски.

*Фрукты, сладкие блюда, сладости.* Фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные; желе, муссы, компоты несладкие или с подсластителями. *Исключают:* виноград, изюм, бананы, инжир, финики и другие очень сладкие фрукты; сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, мороженое, кисели.

*Соусы и приправы.* Томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной; уксус.

*Исключают:* жирные и острые соусы, майонез, все пряности.

*Напитки.* Чай, черный кофе и кофе с молоком; малосладкие соки фруктовые, ягодные, овощные. *Исключают:* виноградный и другие сладкие соки, какао.

*Жиры.* Сливочное масло (ограниченно), мягкие (наливные) маргарины и растительные масла - в блюдах. *Исключают:* мясные и кулинарные жиры.

#### **Примерное меню диеты № 8**

*1-й завтрак:* салат овощной с растительным маслом, творог нежирный, чай.

*2-й завтрак:* яблоки свежие.

*Обед:* борщ вегетарианский со сметаной (1/2 порции - 200-250 г), мясо отварное, капуста, тушенная с растительным маслом, компот из сухофруктов без сахара.

*Полдник:* творог нежирный с молоком.

*Ужин:* рыба отварная, рагу из овощей, чай.

*На ночь:* кефир нежирный.

### **Диета № 9**

*Показания:*

1. больные сахарным диабетом 2 типа, легкой и средней тяжести, не получающие инсулина;
2. для определения выносимости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов

*Цель назначения:* способствовать нормализации углеводного обмена и предупредить нарушения жирового обмена, определить *толерантность к углеводам*, т.е. установить, какое количество углеводов пищи у больного усваивается.

*Общая характеристика:* диета с умеренно сниженной энергоценностью за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров. Белки соответствуют физиологической норме или несколько выше. *Исключены* сахар и сладости. Умеренно ограничено содержание поваренной соли, холестерина, экстрактивных веществ. Увеличено содержание витаминов, а также пищевых волокон (овощи, фрукты, крупа из цельного зерна, хлеб из муки грубого помола). Предпочтительны вареные и запеченные изделия, реже - жареные и тушеные. Для сладких блюд и напитков используются подсластители. Температура блюд обычная.

*Химический состав и энергоценность:* белки - 70-80 г (55% - животные), жиры - 70 г (30% - растительные), углеводы - 300-340 г (в основном полисахариды); поваренная соль - 8-10 г, свободная жидкость - 1,5 л; 2200-2300 ккал.

*Режим питания:* 5-6 раз в день с равномерным распределением углеводов.

#### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда**

*Хлеб и мучные изделия.* Ржаной, белково-отрубной, белково-пшеничный, пшеничный хлеб из муки 2 сорта; несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба. *Исключают:* изделия из сдобного и слоеного теста.

*Супы.* Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные, рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками. *Исключают:* крепкие, жирные бульоны, молочные с манной крупой, рисом, лапшой.

*Мясо и птица.* Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, баранина, кролик, куры, индейка в отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленые и куском; колбаса диабетическая, диетическая; язык отварной; печень - ограниченно. *Исключают:* жирные сорта мяса, утку, гуся, копчености, копченые колбасы, консервы.

*Рыба.* Нежирные и умеренно жирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная; рыбные консервы в собственном соку и в томате. *Исключают:* жирные виды рыб, соленую, консервы в масле, икру.

*Молочные продукты.* Молоко и кисломолочные напитки, творог полужирный и нежирный и блюда из него. *Ограничивают:* несоленый, нежирный сыр. *Исключают:* соленые сыры, сладкие творожные сырки, сливки.

*Яйца.* До 1,5 шт. в день, сваренные всмятку, вкрутую, *ограничивают* белковые омлеты; желтки.

*Крупы.* Ограниченно в пределах норм углеводов; каши из гречневой, ячневой, пшениной,

перловой, овсяной круп; бобовые; *ограничивают* рис, манную крупу и макаронные изделия.

*Овощи.* Картофель с учетом нормы углеводов; углеводы учитывают также в моркови, свекле, зеленом горошке; предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат, огурцы, томаты, баклажаны); овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже - жареные. *Исключают:* соленые и маринованные.

*Закуски.* Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, вымоченная сельдь, мясо, рыба заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый.

*Фрукты, сладкие блюда, сладости.* Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде; желе, самбуки, муссы, компоты, конфеты на заменителях сахара; ограниченно - мед. *Исключают:* виноград, изюм, бананы, инжир, финики, сахар, варенье, мороженое.

*Соусы и пряности.* Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный; допустимы различные пряности и приправы. *Исключают:* жирные и соленые соусы.

*Напитки.* Чай, кофе черный и с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар из шиповника. *Исключают:* виноградный и другие сладкие соки, напитки на сахаре.

*Жиры.* Несоленое сливочное и топленое масло, мягкие маргарины; растительные масла - в блюда. *Исключают:* мясные и кулинарные жиры.

#### **Примерное меню диеты № 9**

*1-й завтрак:* творог нежирный с молоком, каша гречневая рассыпчатая, чай.

*2-й завтрак,* отвар шиповника или пшеничных отрубей, хлеб.

*Обед:* щи из свежей капусты вегетарианские, мясо отварное с соусом молочным, тушеная морковь, желе фруктовое.

*Полдник:* яблоки свежие, хлеб.

*Ужин:* шницель капустный, рыба отварная, запеченная в молочном соусе, чай.

*На ночь:* кефир или другие кисломолочные напитки.

### **Диета № 10**

*Показания:* заболевания сердечно-сосудистой системы.

*Цель назначения:* способствовать улучшению кровообращения, функций сердечно-сосудистой системы, печени, почек, нормализации обмена веществ, щажению сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

*Общая характеристика:* небольшое снижение энергоценности за счет жиров и отчасти углеводов. Умеренно ограничено количество натрия и потребление жидкости. *Существенно ограничены* вещества, возбуждающие сердечно-сосудистую и нервную системы, раздражающие печень и почки, перегружающие желудочно-кишечный тракт, способствующие метеоризму (экстрактивные вещества мяса и рыбы, грубая клетчатка, жирные изделия, бобовые, крепкие чай и кофе и т. д.). Увеличено содержание калия, магния, продуктов, оказывающих ошелачивающее действие (молочные, овощи, фрукты). Кулинарная обработка с умеренным механическим щажением. Мясо и рыбу отваривают. *Исключают* трудноперевариваемые блюда. Пищу готовят без соли. Температура пищи обычная.

*Химический состав и энергоценность:* белки - 70 г (55% -животные), жиры - 65-70 г (25-30% - растительные), углеводы - 350 г; поваренная соль - 6 г (2-3 г выдают больному на руки для подсаливания пищи), свободная жидкость - 1,2 л; 2300 ккал.

*Режим питания:* 4-5 раз в день относительно равномерными порциями.

#### **Рекомендуемые и исключаемые продукты и блюда**

*Хлеб и мучные изделия.* Хлеб пшеничный из муки 1 и 2 сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный; диетический бессолевой хлеб; несдобные печенье и бисквит. *Исключают:* свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи.

*Супы.* 250-400 г на прием; вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые; холодный свекольник; супы сдабривают сметаной, лимонной кислотой, зеленью. *Исключают:* супы из бобовых, мясные, рыбные, грибные бульоны.

*Мясо и птица.* Нежирная говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, кролик, куры, индейка; мясо отваривают, а потом запекают или обжаривают; блюда из рубленого мяса или отварного куском; заливное из отварного мяса; ограниченно - докторская и диетическая колбасы.

*Исключают:* жирные сорта мяса животных, птиц (гуся, утки), печень, почки, копчености, мясные консервы.

*Рыба.* Нежирные и умеренно жирные виды - вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая; отварные нерыбных продуктов моря. *Исключают:* жирную, соленую, копченую, консервы.

*Молочные продукты.* Молоко - при переносимости; кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами, морковью, фруктами; ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр. *Исключают:* соленые и жирные сыры.

*Яйца.* До 1 шт. в день, сваренные всмятку, паровые и запеченные омлеты, в блюда. *Исключают:* сваренные вкрутую, жареные яйца.

*Крупы.* Блюда из различных круп на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.); отварные макаронные изделия. *Исключают:* бобовые.

*Овощи.* В отварном, запеченном, реже - в сыром виде; картофель, цветная капуста, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы; белокочанная капуста, зеленый горошек - ограничено; зеленый лук, укроп, петрушка - в блюда. *Исключают:* соленые, маринованные, квашеные овощи; шпинат, щавель, редьку, редис, репчатый лук, грибы.

*Закуски.* Салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом, овощная икра, салаты фруктовые, с морепродуктами, рыба отварная заливная. *Исключают:* острые, жирные и соленые закуски, копчености, икру рыб.

*Фрукты, сладкие блюда, сладости.* Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде; сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, мед, варенье, ограничено - шоколад. *Исключают* грубую клетчатку.

*Соусы и пряности.* На овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, фруктовые подливки; лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота. *Исключают:* на мясном, рыбном, грибном отваре; горчицу, перец, острый кетчуп.

*Напитки.* Некрепкий чай, какао, кофе натуральный некрепкий, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, *ограниченно* - виноградный сок.

*Жиры.* Несолёное сливочное и топленое масло, несоленые мягкие (наливные) маргарины; растительные масла в натуральном виде. *Исключают:* мясные и кулинарные жиры.

#### ***Примерное меню диеты № 10***

*1-й завтрак:* яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай.

*2-й завтрак:* яблоки печеные с сахаром.

*Обед:* суп перловый с овощами на растительном масле (200-250 г), мясо отварное с морковным пюре, компот из сухофруктов.

*Полдник:* отвар шиповника, печенье.

*Ужин:* пудинг творожный, отварные рыба и картофель, чай.

*На ночь:* кефир или другие кисломолочные напитки.