



ГОТОВИМ ВКУСНО

ПРАЗДНИЧНЫЙ РАЦИОН

для пациентов с сахарным диабетом 2 типа

редуцированный по калорийности

- Общая калорийность 1500-1600 ккал
- Общая калорийность 2200-2300 ккал

ПРАЗДНИЧНЫЙ РАЦИОН

общая калорийность 1500-1600 ккал

НАИМЕНОВАНИЕ БЛЮДА	ВЕС БЛЮДА, Г	БЕЛКИ,* Г	ЖИРЫ,* Г	УГЛЕВОДЫ,* Г
--------------------	--------------------	--------------	-------------	-----------------

I завтрак

Язык говяжий отварной со специями, лимоном	55/10	14,91	11,19	2,4
Салат «Осень» с растительным маслом	200/10	2,45	10,38	8,75
Чай б/сахара (или кофе натуральный)	200	0,001	-	0,004

II завтрак

Яблоко сырое	70	0,4	0,4	8,45
Сок томатный, б/сахара	100	1,0	0,1	2,9

* Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность блюд с помощью таблиц химического состава пищевых продуктов (Тутельян В.А. Химический состав российских пищевых продуктов питания: Справочник. – М.: ДеЛи плюс, 2012).





НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ВЕС БЛЮДА, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г
-----------------------	--------------	----------	---------	-------------

Обед

Борщ московский со сметаной, 1/2 порции	250/10	1,5	6,1	5,65
Кабанчки, фаршированные отварным мясом	200	17,25	8,29	10,99
Клюквенный напиток, б/сахара	200	0,1	0,04	0,76

Полдник

Отвар шиповника, б/сахара	200	-	-	-
Груша свежая (зеленая), апельсин или грейпфрут	200	0,4	0,3	20,6



НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ВЕС БЛЮДА, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г
-----------------------	--------------	----------	---------	-------------

Ужин (за 4 часа до сна)

Вино сухое белое	140	0,28	0	0,42
Рыба (судак), припущенная в белом вине	100/7/5	22,82	1,36	0,82
Винегрет с растительным маслом	150/10	2,45	10,25	12,72
Чай с лимоном, б/сахара	200/10	0,09	0,01	0,3

На ночь (за 40 мин до сна)

Кефир 1 % жирности	200	6,0	2,0	8,0
--------------------	-----	-----	-----	-----

На весь день

Хлеб отрубный (или зерновой)	100	6,3	1,2	34,2
Масло сливочное крестьянское	10	0,8	7,25	1,3
Маслины к салатам	30	0,54	4,89	1,56
ВСЕГО:		77,23	66,72	159,8

КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ

1551

БОРЩ МОСКОВСКИЙ СО СМЕТАНОЙ,

1/2 порции

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Свекла до 01.01 – 20% с 01.11 – 25%	25 32,25	20	0,3	0,02	1,76	
Капуста белокочанная	40	30	0,54	0,03	1,41	
Морковь до 01.01. – 20 % с 01.01. – 25 %	18 18,75	15	0,19	0,01	1,03	
Петрушка (корень)	3,5	2,5	0,07	0,03	0,5	
Лук репчатый	6	5	0,07	0,01	0,41	
Зелень укропа	3,5	2,5	0,06	0,01	0,15	
Растительное масло	5	5	-	4,99	-	
Овощной отвар	250	250	-	-	-	
Соль поваренная	0,5	0,5	-	-	-	
Сметана 10% жирности	10	10	0,27	1,0	0,39	
ВЫХОД:	250/10		1,5	6,1	5,65	83,5

Технология приготовления. 1 луковицу репчатого лука, 1 среднюю морковь, 3 корня петрушки вымыть, очистить, мелко нарезать и припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением растительного масла. Свеклу (1 штука) мелко нарезать, тушить в небольшом количестве воды с добавлением оставшегося масла. Белокочанную капусту (300 грамм) мелко нарезать соломкой. В кипящий овощной отвар положить капусту, довести до кипения, добавить тушеную свеклу и припущенные корни, соль, варить до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью укропа, добавить сметану 10 %.



Готовим





Язык говяжий отварной со специями и лимоном

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Язык говяжий	92	92	14,72	11,17	2,02	
Морковь * до 01.01.	6,3	5	-	-	-	
с 01.01.	6,7	5				
Лук репчатый*	6	5	-	-	-	
Петрушка корень*	4	3	-	-	-	
Зелень (укроп, петрушка)	7	5	0,19	0,02	0,38	
Соль поваренная	0,5	0,5	-	-	-	
ВЫХОД:		55/10	14,91	11,19	2,4	230,0

* - Химический состав не учитывается

Технология приготовления. Язык (1 штука) промыть, залить горячей водой, добавить коренья, 1 мелкую луковицу, 1 морковь (1 штука), соль и варить при слабом кипении. Готовый язык положить в холодную воду и, не давая остыть, снять кожу, после чего нарезать на порции по 2 куска. Положить нарезанный язык в емкость, залить бульоном, в котором варился язык, и довести вновь до кипения. При подаче посыпать мелко нарезанным укропом, добавить тонко нарезанный лимон.

РЫБА (СУДАК), припущенная в белом вине

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Рыба (судак)	254	122	22,44	1,34	-	
Лук репчатый *	4	3	-	-	-	
Петрушка корень или сельдерей *	7	5	-	-	-	
Зелень	7	5	0,12	0,02	0,31	
Лимон	8	7	0,06	-	0,21	
Специи по вкусу	-	-	-	-	-	
ВЫХОД:		100/7/5	22,82	1,36	0,82	106,8

* - Химический состав не учитывается

Технология приготовления. Рыбу (1 штука), нарезанную на порционные куски, предварительно ошпарить, уложить в сотейник в один ряд, добавить 1 луковицу, коренья, специи и припустить в белом вине (150 мл) 15–20 мин. Перед подачей на рыбу положить очищенный лимон, добавить мелко нарезанную зелень





КАБАЧКИ, ФАРШИРОВАННЫЕ МЯСОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Кабачки	232	155,4	0,93	0,46	7,14	
Говядина (вырезка)	91	77	15,5	2,15	-	
Сметана 20%	10	10	0,25	2,0	0,34	
Мука пшеничная 1 с.	5	5	0,53	0,06	3,45	
Соль поваренная	0,5	0,5	-	-	-	
Овощной отвар	40	40	-	-	-	
Масло сливочное крестьянское	5	5	0,04	3,62	0,06	
ВЫХОД:		200	17,25	8,29	10,99	1876

Технология приготовления. 4 молодых кабачка разрезать поперек на куски толщиной по 5 см, очистить от кожицы и семян, припустить до полуготовности в подсоленной воде. Мясо (400 грамм) промыть, зачистить от сухожилий, перевернуть 2 раза через мясорубку, добавить овощной отвар, хорошо выбить. Полученным фаршем наполнить кабачки, выложить на противень, смазанный маслом, сверху полить сметанным соусом, приготовленным из подсушенной муки, части овощного отвара и сметаны, запечь в духовом шкафу.

ВИНЕГРЕТ

с растительным маслом

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Картофель с 1.09 с 1.11	41,1 44,1	30	0,6	0,12	4,89	
с 1.01 с 1.03	47,7 51,6					
Свекла до 1.01 с 1.01	51,2 54,4	40	0,6	0,04	3,52	
Морковь до 1.01 с 1.01	31,5 33,5	25	0,32	0,02	1,72	
Огурцы свежие парниковые грунтовые (или соленые)	25,5 26,2	25	0,17	0,02	0,47	
Лук репчатый (или зеленый)	12	10	0,14	0,02	0,82	
Горошек зеленый (консервированный)	30,8	20	0,62	0,04	1,3	
Масло растительное	10	10	-	9,99	-	
Сок лимона	-	-	-	-	-	
ВЫХОД:		150/10	2,45	10,25	12,72	152,9

Технология приготовления. Картофель (2 штуки), морковь (1 штуку), свеклу (2 штуки) отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать мелкими кубиками (дольками). Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить. Огурцы (2 штуки) очистить, мелко нарезать. Подготовленный лук мелко нарезать. Овощи соединить, полить соком лимона, тщательно перемешать, заправить растительным маслом.



ВКУСНО
ГОТОВИМ





САЛАТ «ОСЕНЬ»

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Помидоры свежие грунтовые парниковые	164,4 132,6	130	1,43	0,26	4,94	
Перец сладкий желтый	66,5	50	0,65	0,05	2,45	
Укроп	7	5	0,12	0,02	0,31	
Петрушка (зелень)	7	5	0,12	0,03	0,4	
Сельдерей (корень)	10	10	0,13	0,03	0,65	
Масло растительное	10	10	-	9,99	-	
ВЫХОД:		200/10	2,45	10,38	8,75	138,22

Технология приготовления. Подготовленные овощи и корень сельдерея промыть проточной водой. Нарезать: помидоры – тонкими ломтиками, перец – соломкой. Корень сельдерея натереть на терке. Все соединить, добавить мелко нарезанную зелень укропа и петрушки. Перед подачей заправить растительным маслом.

МАСЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Маслины	30	30	0,54	4,89	1,56	52,41

Технология приготовления. Маслины тонко нарезать, добавлять в салаты или гарниры.

ГРУША СВЕЖАЯ (зеленая)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Груша свежая	200	200	0,4	0,3	20,6	86,7

Технология приготовления. Грушу развесить по 200 г на порцию.

ОТВАР ШИПОВНИКА, б/сахара

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Шиповник сухой	20	20	-	-	-	
Вода питьевая	200	200	-	-	-	

Технология приготовления. Сушеные плоды шиповника (100 грамм) промыть холодной водой, измельчить, залить кипятком из расчета 20 г на 200 г воды. Кипятить 10 минут в нержавеющей посуде с плотно закрытой крышкой. Настоять 3–4 часа в прохладном месте, процедить. Подавать в охлажденном виде.

КЛЮКВЕННЫЙ НАПТИТОК, б/сахара

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Клюква	32	30,4/20,6*	0,1	0,04	0,76	
Подсластитель	1 табл.	1 табл.	-	-	-	3,8
Вода питьевая	200	200	-	-	-	

Технология приготовления. Клюкву (100 грамм) перебрать, промыть, отжать сок. Мезгу залить горячей водой, проварить 5–10 мин, процедить, добавить отжатый сок, перемешать, довести до кипения. Подавать в охлажденном виде с добавлением подсластителя.

СОК ТОМАТНЫЙ, б/сахара

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Сок томатный	100	100	1,0	0,1	2,9	
Вода питьевая	200	200	-	-	-	
ВЫХОД:		100	1,0	0,1	2,9	43,3

Технология приготовления.

Томаты промыть, очистить от плодоножки, сердцевины, нарезать, вложить в соковыжималку, выжать сок. Готовить сок перед подачей к столу.



КЕФИР, 1% жирности

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Кефир 1 % жирности	207	200	6,0	2,0	8,0	
ВЫХОД:		200	6,0	2,0	8,0	74,0

Технология приготовления. Кефир подавать в фужерах.

ВИНО СУХОЕ белое

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Вино сухое белое	140	140	0,28	0	0,42	
ВЫХОД:		140	0,28	0	0,42	2,8

Технология приготовления. Вино подавать в бокалах (120 мл).



ЧАЙ (с лимоном, б/сахара)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Чай сухой	1	1	-	-	-	
Лимон	10	10	0,09	0,01	0,3	
Вода питьевая	200	200	-	-	-	
ВЫХОД:		200	0,09	0,01	0,3	1,7

Технология приготовления. Чайник ополоснуть кипятком, насыпать чай, залить кипятком на 1/2–1/3 объема чайника, закрыть крышкой и настоять 10–15 минут, затем добавить кипятком. При подаче добавить лимон.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ, крестьянское несоленое

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Масло сливочное крестьянское	10	10	0,8	7,25	1,3	
ВЫХОД:		10	0,8	7,25	1,3	73,65

Технология приготовления. Разложить порционно по 10 г.

ХЛЕБ ОТРУБНЫЙ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Хлеб отрубный	100	100	6,3	1,2	34,2	
ВЫХОД:		100	6,3	1,2	34,2	172,8

Технология приготовления.

Хлеб нарезать на порции по 100 г.

ПРАЗДНИЧНЫЙ РАЦИОН

общая калорийность 2200-2300 ккал

ГОТОВИМ ВКУСНО



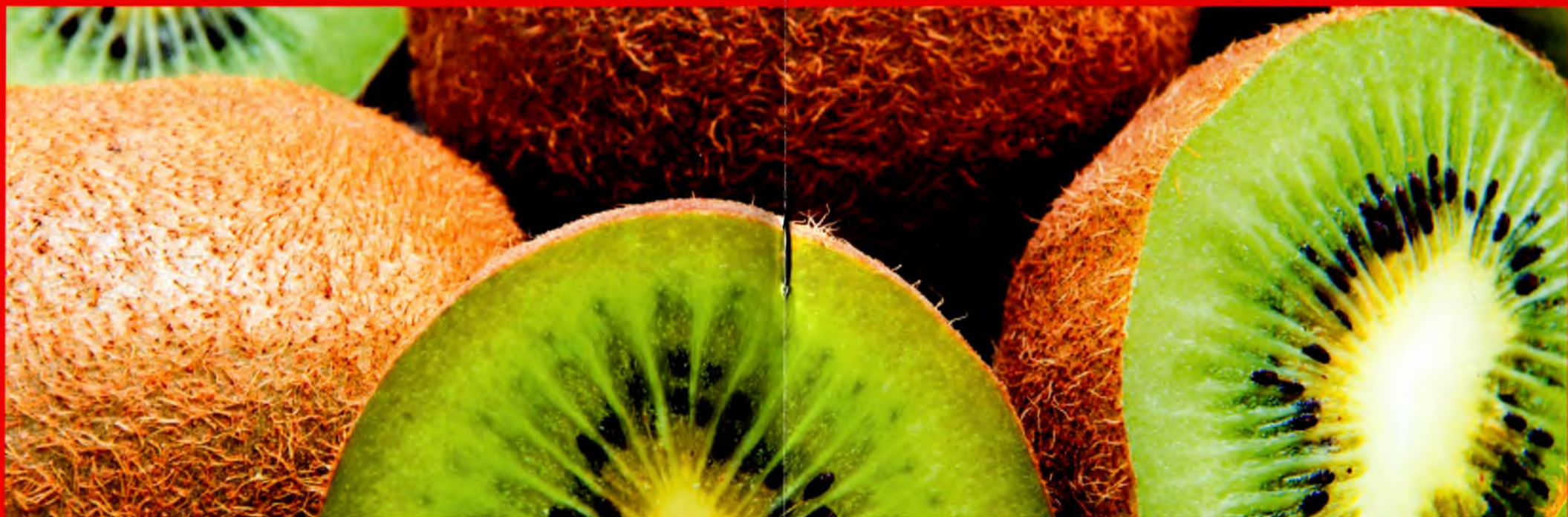
НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ВЕС БЛЮДА, Г	БЕЛКИ,* Г	ЖИРЫ,* Г	УГЛЕВОДЫ,* Г
I завтрак				
Икра осетровая паюсная	25	9,55	3,6	0,4
Каша овсяная со сливочным маслом	200/5	7,89	8,97	31,63
Омлет запеченный	70	5,7	8,86	1,28
Кофе черный, б/сахара (или чай с лимоном, б/сахара)	200	0,01	-	-
II завтрак				
Салат «Праздничный» со сметаной	200/10	2,56	2,3	7,98
Сок томатный	200	2,0	0,2	5,8
Обед				
Салат из креветок и риса со сметаной	150	10,18	2,7	11,78
Рассольник домашний	500	2,99	3,44	16,31
Рулет «Новогодний» (мясной)	160	21,68	9,46	7,41
Фасоль отварная	100	1,2	0,1	2,4
Напиток из шиповника	200	-	-	-



* Содержание основных пищевых веществ и энергетическая ценность блюд с помощью таблиц химического состава пищевых продуктов (Тутельян В.А. Химический состав российских пищевых продуктов питания: Справочник. — М.: ДеЛи плюс, 2012).

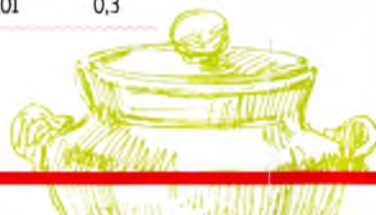
** При отсутствии панкреатита, выраженной нейропатии, гипертриглицеридемии, алкогольной зависимости





НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ВЕС БЛЮДА, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г
Полдник				
Отвар шиповника, б/сахара	200	-	-	-
Киви (или грейпфрут, яблоко, мандарины, ананас)	200	1,6	0,8	16,2
Ужин (за 4 часа до сна)				
Вино сухое белое **	150	0,3	0	0,45
Салат из отварной свеклы, зеленого горошка, морской капусты с растительным маслом	200/5	3,17	8,18	16,6
Рыба «Аппетитная» в соусе с грибами	170	28,57	25,44	7,45
Капуста цветная, отварная	150	4,2	4,12	7,6
Чай с лимоном, б/сахара	200/10	0,09	0,01	0,3

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	ВЕС БЛЮДА, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г
На ночь (за 40 мин до сна)				
Йогурт, б/сахара	125	4,0	3,0	6,0
На весь день				
Хлеб ржаной	100	3,3	0,6	14,1
Хлеб отрубный (или зерновой)	100	6,3	1,2	34,2
Масло сливочное (крестьянское)	10	0,08	7,25	0,13
Маслины к салатам	30	0,54	4,89	1,56
	ВСЕГО:	115,95	95,15	239,89
КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ		2279		



ВКУСНО
ГОТОВИМ



РАССОЛЬНИК ДОМАШНИЙ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Капуста белокочанная	50	40	0,72	0,04	1,88	
Картофель с 1.09 по 31.10	80	60	1,2	0,24		
с 1.11 по 31.12	85,7					
с 1.01 по 28.02	92,4					
с 1.03	100					
Морковь до 01.01. – 20%	25,2	20	0,26	0,02	9,78	
с 01.01. – 25%	27					
Огурцы соленые	33,5	30	0,24	0,03	1,38	
Лук репчатый	17	15	0,21	0,03	0,51	
Петрушка (корень)	14	10	0,15	0,06	1,23	
Сельдерей (корень)	14,5	10	0,09	0,01	1,01	
Растительное масло	3	3	-	2,99	0,21	
Бульон овощной	500	500	-	-	-	
Соль поваренная пищевая	0,3	0,3	-	-	-	
Зелень укропа	7	5	0,12	0,02	-	
ВЫХОД:	500		2,99	3,44	16,31	108,16

Технология приготовления. Овощи (3 картофелены, 1 морковь, 1 луковицу) вымыть, очистить. В кипящий бульон ввести шинкованную капусту (300 грамм), довести до кипения, заложить, нарезанный соломкой картофель. Через 7–10 мин добавить пассированную на масле морковь, лук, коренья (нарезанные тонкими кружками), добавить соль (1 чайная ложка), мелко нарезанные соленые огурцы (2 штуки), довести до готовности. При подаче посыпать мелко нарезанным укропом.



РУЛЕТ НОВОГОДНИЙ (мясной)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Вырезка (замороженная блоками)	65	55	11,22	4,29	-	
Курица (филе)	33	12	2,54	0,98	-	
Курага	18	14	0,73	0,04	7,14	
Горчица	1	1	-	-	-	
Соль поваренная пищевая	0,5	0,5	-	-	-	
Перец черный молотый	0,01	0,01	-	-	-	
Мускатный орех	0,1	0,1	-	-	-	
Желе мясное:						
Гвоздика, 1/4 ч. ложка.	0,1	0,1	-	-	-	
Желатин, ст. ложка.	3	3	2,62	0,01	0,02	
Яйца	1,5 шт.	60	4,57	4,14	0,25	
Лавровый лист, 2 листа	0,1	0,1	-	-	-	
ВЫХОД:		160	21,68	9,46	7,41	201,5

Технология приготовления. Подготовленную вырезку нарезать на порционные куски, слегка отбить, смазать горчицей. Срезать мякоть курицы, отбить. Подготовленную курагу (6 штук) залить горячей водой, выдержать до набухания. На мясо положить отбитое куриное филе, мелко нарезанную курагу. Все свернуть в виде рулета, посыпать солью, перцем и слегка обжарить, затем довести до готовности в жарочном шкафу. После охлаждения глазировать мясным желе.

Желе мясное: горячий говяжий бульон, сваренный с добавлением моркови (1 штука), лука репчатого (1 луковица), корня сельдерея (1 штука), петрушки, укропа, процедить, обезжирить, ввести в него предварительно набухший в холодной кипяченой воде желатин и размешать до полного его растворения. Затем добавить соль, лавровый лист, перец черный, гвоздику, мускатный орех, ввести половину нормы яичных белков, тщательно смешать с пятикратным количеством холодного бульона (оттяжка). Все размешать, довести до кипения. Готовое желе процедить. Подавать с фасолью.





РЫБА «АППЕТИТНАЯ»

запеченная в соусе с грибами

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Осетр (северюга)	240	119	19,52	12,97	-	
Мука пшеничная 1 с.	5	5	0,53	0,06	3,45	
Масло сливочное	10	10	0,8	7,25	1,3	
Масса обжаренной рыбы			100			
Грибы белые сушеные	15	30*	4,54	2,14	1,35	
Сметана 10% жирности	25	25	0,67	2,5	0,97	
Сыр	10,8	10	2,32	0,5	-	
Соль поваренная пищевая	1	1	-	-	-	
Перец черный молотый	0,01	0,01	-	-	-	
Укроп	7	5	0,19	0,02	0,38	
ВЫХОД:		170	28,57	25,44	7,45	373,04

Технология приготовления. Подготовленную рыбу (1 штука) нарезать на порционные куски, посыпать солью (1/2 чайной ложки), перцем (1/3 чайной ложки), панировать в просеянной муке и слегка обжарить в сливочном масле с двух сторон. Подготовленные грибы (100 грамм) отварить до готовности, нарезать ломтиками. Обжаренную рыбу положить на порционную сковороду, сверху вареные грибы, залить сметаной, добавить тертый сыр (50 грамм), запечь в жарочном шкафу. Подавать в порционной сковороде с укропом: порезанную на порционные куски, предварительно ошпаренные, укладывают в сотейник в один ряд, добавляют лук, коренья, специи и припускают в белом вине (150 грамм).



ОМЛЕТ ЗАПЕЧЕННЫЙ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Яйцо куриное	1 шт.	40	5,08	4,6	0,28	
Молоко 3,2% жирности	20	20	0,58	0,64	0,94	
Масло сливочное крестьянское несоленое	5	5	0,04	3,62	0,06	
ВЫХОД:		70	5,7	8,86	1,28	107,66

Технология приготовления. К подготовленному яйцу добавить молоко (4 чайные ложки). Смесь тщательно взбить, выложить в смазанную маслом порционную форму. Запечь в жарочном шкафу до готовности.



КАША ОВСЯНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Крупа овсяная («Геркулес»)	45	45	5,53	2,79	27,81	
Молоко 3,2% жирности	80	80	2,32	2,56	3,76	
Масло сливочное крестьянское	5	5	0,04	3,62	0,06	
Соль поваренная пищевая	0,5	0,5	-	-	-	
Вода питьевая	80	80	-	-	-	
ВЫХОД:	200/5		7,89	8,97	31,63	238,81

Технология приготовления. Овсяную крупу перебрать, промыть (всплывшие пустотелые зерна удалить), засыпать в подсоленную кипящую воду с молоком, помешивая довести до загустения, прикрыть крышкой, дать каше упреть. При подаче заправить кашу сливочным маслом.

КАПУСТА ЦВЕТНАЯ

(отварная)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Капуста цветная	319,5	166,5	4,16	0,5	7,0	
Соль поваренная пищевая	0,5	0,5	-	-	-	
Масло сливочное крестьянское	5	5	0,04	3,62	0,06	
ВЫХОД:		150	4,2	4,12	7,6	84,28

Технология приготовления. Цветную капусту промыть, разрезать на соцветия, заложить в кипящую подсоленную воду и варить в закрытой посуде при слабом кипении. Отвар слить, добавить сливочное масло, перемешать.



САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ

с зеленым горошком и растительным маслом

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Свекла до 1.01 с 1.01	204 217,5	150	2,25	0,15	13,22	
Горошек зеленый (консервированный)	30,8	20	0,62	0,04	1,3	
Морская капуста (салат дальневосточный)	30	30	0,3	3,0	2,1	
Масло растительное	5	5	-	4,99	-	
ВЫХОД:		200/5	3,17	8,18	16,6	152,7

Технология приготовления. Свеклу (3 штуки) вымыть, отварить в кожуре до готовности, охладить, очистить, нарезать соломкой, соединить с прокипяченным горошком (1 банка). Перед подачей заправить растительным маслом.





САЛАТ ИЗ КРЕВЕТОК И РИСА СО СМЕТАНОЙ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Креветки свежемороженые неразделанные	208	50*	8,85	0,55	0,15	
Крупа рисовая	15	15	1,05	0,15	11,1	
Лимон	12	5**	0,03	-	0,19	
Соль поваренная пищевая	0,5	0,5	-	-	-	
Сметана 20% жирности	10	10	0,25	2,0	0,34	
ВЫХОД:		200/5	7,89	8,97	31,63	238,81

Технология приготовления. Подготовленные креветки (1 кг) отварить в подсоленной воде, очистить, тонко нарезать. Из крупы (1/2 стакана) сварить рассыпчатую кашу, охладить, соединить с креветками, добавить сок лимона, перемешать. Перед подачей заправить сметаной.

* Масса вареных креветок (мякоть)

** Масса сока лимона

САЛАТ «ПРАЗДНИЧНЫЙ»

со сметаной

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Огурцы свежие	52,5	50	0,35	0,05	0,95	
грунтовые	51,0					
парниковые						
Помидоры свежие	70,8	50	0,66	0,12	2,28	
грунтовые	61,2					
парниковые						
Перец сладкий (желтый)	86,4	65	0,84	0,06	3,18	
Петрушка (зелень)	7	5	0,12	0,03	0,4	
Укроп	7	5	0,12	0,02	0,31	
Сельдерей (зелень)	25	25	0,22	0,02	0,52	
Соль поваренная пищевая	0,5	0,5	-	-	-	
Сметана 20% жирности	10	10	0,25	2,0	0,34	
ВЫХОД:	500	2,99	3,44	16,31	108,16	

Технология приготовления. Подготовленные овощи нарезать: огурцы полукольцами, помидоры тонкими ломтиками, перец соломкой, сельдерей тонкой стружкой, добавить соль, перемешать. Перед подачей заправить сметаной, мелко нарезанным укропом и петрушкой.



ФАСОЛЬ ОТВАРНАЯ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Фасоль (консервированная)	167	100	1,2	0,1	2,4	
ВЫХОД:		100	1,2	0,1	2,4	15,3

Технология приготовления. Фасоль прокипятить, подавать в теплом виде.

ИКРА ОСЕТРОВАЯ паюсная

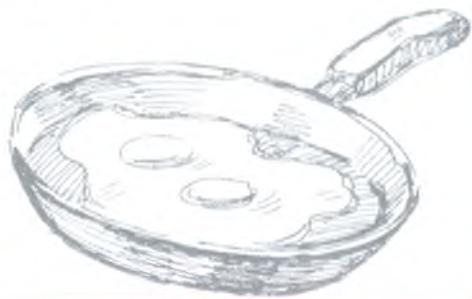
НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Икра осетровая паюсная	25	25	9,55	3,6	0,4	
ВЫХОД:		25	9,55	3,6	0,4	72,2

Технология приготовления. На ломтик отрубного хлеба намазать тонким слоем сливочное масло (из дневной нормы), на середину положить горкой икру.

МАСЛИНЫ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Маслины	30	30	0,54	4,89	1,56	
ВЫХОД:		30	0,54	4,89	1,56	52,41

Технология приготовления. Маслины тонко нарезать, добавлять в салаты или гарниры.



КИВИ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Киви	200	200	1,6	0,8	16,2	
ВЫХОД:		200	1,6	0,8	16,2	78,4

Технология приготовления. Киви вымыть в проточной воде, очистить от кожуры, нарезать кружками.

ЙОГУРТ (б/сахара)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Йогурт без фруктовых добавок	125	125	4,0	3,0	6,0	
ВЫХОД:		200	4,0	3,0	6,0	67,0

Технология приготовления. Йогурт разлить по фужерам.

ВКУСНО
ГОТОВИМ



СОК ТОМАТНЫЙ, б/сахара

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Сок томатный	100	100	1,0	0,1	2,9	
Вода питьевая	200	200	-	-	-	
ВЫХОД:		100	1,0	0,1	2,9	43,3

Технология приготовления.

Томаты промыть, очистить от плодоножки, сердцевины, нарезать, вложить в соковыжималку, выжать сок. Готовить сок перед подачей к столу.



ОТВАР ШИПОВНИКА (б/сахара)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Шиповник сухой	20	20	-	-	-	
Вода питьевая	200	200	-	-	-	
ВЫХОД:		200	-	-	-	-

Технология приготовления. Сушеные плоды шиповника промыть холодной водой, измельчить, залить кипятком из расчета 20 г на 200 г воды. Кипятить 10 минут в нержавеющей посуде с плотно закрытой крышкой. Настоять 3-4 часа в прохладном месте, процедить. Подавать в охлажденном виде.



ВИНО СУХОЕ БЕЛОЕ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Вино сухое белое	150	150	0,3	0	0,45	
ВЫХОД:		150	0,3	0	0,45	3,0

Технология приготовления. Вино разлить в бокалы.

ЧАЙ

(с лимоном, б/сахара)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Чай сухой	1	1	-	-	-	
Лимон	10	10	0,09	0,01	0,3	
Вода питьевая	200	200	-	-	-	
ВЫХОД:		200	0,09	0,01	0,3	1,7

Технология приготовления. Чайник ополоснуть кипятком, насыпать чай, залить кипятком на 1/2-1/3 объема чайника, закрыть крышку и настоять 10-15 минут, затем добавить кипятком. При подаче добавить лимон.

МАСЛО СЛИВОЧНОЕ,

крестьянское несоленое

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Масло сливочное крестьянское	10	10	0,8	7,25	1,3	
ВЫХОД:		10	0,8	7,25	1,3	73,65

Технология приготовления. Разложить порционно по 10 г.

КОФЕ ЧЕРНЫЙ

(б/сахара)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Кофе молотый	7	7	0,01	0,03	0,01	
Вода питьевая	200	200	-	-	-	
ВЫХОД:		200	0,01	0,03	0,01	0,35

Технология приготовления. Размолоть кофейные зерна непосредственно перед приготовлением напитка. Всыпать молотый кофе в кофейник, залить кипятком, прокипятить, дать отстояться 5-8 мин. Разлить в чашки.





ХЛЕБ ОТРУБНЫЙ, (или зерновой)

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Хлеб отрубный	100	100	6,3	1,2	34,2	
ВЫХОД:		100	6,3	1,2	34,2	172,8

Технология приготовления. Хлеб нарезать на порции по 100 г.

ХЛЕБ РЖАНОЙ

НАИМЕНОВАНИЕ ПРОДУКТА	БРУТТО, Г	НЕТТО, Г	БЕЛКИ, Г	ЖИРЫ, Г	УГЛЕВОДЫ, Г	КАЛОРИЙНОСТЬ, ККАЛ
Хлеб ржаной	50	50	3,3	0,6	17,1	
ВЫХОД:		50	3,3	0,6	17,1	86,4

Технология приготовления. Хлеб нарезать на порции по 50 г.

Материал подготовлен для пациентов с сахарным диабетом 2-ого типа и содержит рекомендации по питанию.

Материал подготовлен заведующим отделением болезней обмена веществ ФГБНУ «НИИ питания», профессором кафедры диетологии и нутрициологии РМАПО Минздрава России, главным специалистом диетологом Департамента здравоохранения города Москвы, доктором медицинским наук Шарафетдиновым Х. Х.

Издано при поддержке компании АстраЗенека.

AstraZeneca 

ООО «АстраЗенека Фармасьютикалз»,
Россия, 125284, Москва, ул. Беговая, д. 3, стр. 1.
Тел.: +7 (495) 799 56 99, факс: +7 (495) 799 56 98.

FOR - RU - 3370 - 11/12/2017

ВКУСНО
ГОТОВИМ

