

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Раздел 1. Основы диетического (лечебного) питания.....	7
1.1. Пищевые компоненты и их биологическая ценность.....	7
Белки.....	7
Жиры	9
Углеводы	12
Витамины	15
Водорастворимые витамины	16
Жирорастворимые витамины	21
Витаминоподобные вещества	22
Минеральные вещества.....	23
Макроэлементы	24
Микроэлементы	26
Вода	28
1.2. Характеристика пищевых продуктов	29
Молоко и молочные продукты.....	30
Мясо и мясные продукты	33
Рыба и рыбопродукты.....	35
Яйца и яйцопродукты.....	36
Зерновые продукты и хлеб	37
Овощи и плоды	39
Пищевые добавки.....	42
Соевые продукты.....	43
Биологически активные добавки к пище	45
Консервирование пищевых продуктов.....	46
1.3. Характеристика стандартных диет	49
1.3.1. Термины и определения.....	49
1.3.2. Номенклатура стандартных диет	51
Раздел 2. Особенности составления диетического (лечебного) питания.....	76
2.1. Основные принципы диетического (лечебного) питания	76
2.2. Тактика диетотерапии.....	77
2.3. Требования к составлению меню	78
2.4. Режим питания	79
Раздел 3. Санитарно-гигиенические требования к пищеблокам предприятий и учреждений, организующих диетическое питание.....	80
3.1. Требования к условиям работы.....	80
3.2. Требования к обработке сырья и производству продукции	85
Раздел 4. Рецептура, технология, требования к качеству продукции диетического питания	88
4.1. Холодные блюда	88
1. Бутерброды с джемом	90
2. Бутерброды с сыром.....	90
3. Бутерброды с колбасой вареной	90
4. Бутерброды с икрой паюсной.....	91

5. Бутерброды с икрой кетовой	91
6. Масло (порциями).....	92
7. Сыр (порциями)	92
8. Колбаса (порциями).....	92
9. Консервы овощные закусочные (порциями).....	93
10. Салат зеленый	95
11. Салат зеленый с огурцами	96
12. Помидор свежий	96
13. Огурец свежий	96
14. Салат из свежих огурцов.....	97
15. Салат из свежих помидоров.....	97
16. Салат из свежих помидоров.....	98
17. Салат из помидоров, огурцов, укропа с растительным маслом	98
18. Салат из овощей.....	98
19. Салат из овощей с морской капустой	99
20. Салат картофельный с зеленым горошком.....	99
21. Салат картофельный с морковью	100
22. Салат картофельный с кальмарами или морским гребешком	100
23. Салат из белокочанной капусты	101
24. Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов.....	101
25. Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками.....	102
26. Салат из квашеной капусты с яблоками	102
27. Салат из свеклы.....	102
28. Салат из свеклы, яблок с растительным маслом.....	103
29. Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом.....	103
30. Салат из моркови	103
31. Салат из моркови и яблок со сметаной.....	104
32. Салат рыбный.....	104
33. Салат мясной	104
34. Винегрет овощной (I вариант).....	105
35. Винегрет овощной (II вариант).....	106
36. Винегрет с кальмарами.....	106
37. Винегрет с морской капустой.....	107
38. Икра баклажанная.....	108
39. Икра кабачковая.....	108
40. Икра свекольная или морковная.....	109
41. Икра овощная	109
42. Яйца, рубленные со сметаной.....	110
43. Сельдь с луком.....	111
44. Сельдь рубленая.....	111
45. Рыба заливная.....	112
46. Паштет селедочный	112
47. Студень из рыбы	113
48. Мясо или язык, или птица, отварные с гарниром	113
4.2. Супы	114
49. Бульон костный.....	117
50. Борщ.....	119

51. Фрикадельки мясные.....	120
52. Борщ зеленый.....	120
53. Щи из свежей капусты с картофелем	121
54. Щи из квашеной капусты	122
55. Рассольник Ленинградский	123
56. Рассольник домашний.....	123
57. Суп картофельный.....	124
58. Суп из овощей.....	125
59. Суп-пюре из цветной капусты и СБКС	125
60. Суп картофельный с макаронными изделиями	126
61. Суп картофельный с мясными фрикадельками	126
62. Суп картофельный с рыбными фрикадельками	127
63. Фрикадельки рыбные	127
64. Суп-лапша домашняя	128
65. Суп с крупой и мясными фрикадельками	129
66. Суп с макаронными изделиями и СБКС	129
67. Суп с рисом и СБКС.....	130
68. Суп гречневый слизистый с СБКС	130
69. Суп злаковый слизистый с СБКС	131
70. Суп манный с СБКС.....	131
71. Суп овсяный слизистый с СБКС.....	132
72. Суп овсяный слизистый (из муки) с СБКС	132
73. Суп перловый слизистый с СБКС.....	133
74. Суп рисовый слизистый (из крупы) с СБКС.....	133
75. Суп рисовый слизистый (из муки) с СБКС.....	134
76. Суп молочный с макаронными изделиями	135
77. Суп молочный с крупой.....	135
78. Суп молочный с тыквой или морковью и крупой	136
79. Суп молочный с овощами.....	136
80. Суп молочный с дыней	136
81. Суп-пюре из картофеля.....	137
82. Суп-пюре из моркови.....	138
83. Суп-пюре из зеленого горошка	138
84. Суп овсяный протертый с СБКС.....	139
85. Суп-крем из помидоров и яблок	139
86. Суп-крем из тыквы	139
87. Суп-пюре из кабачков	140
88. Суп-крем из разных овощей.....	140
89. Суп-пюре из птицы	141
90. Суп-пюре из мяса	141
91. Бульон мясной прозрачный	142
92. Бульон из кур или индеек прозрачный.....	143
93. Бульон с яичными хлопьями	143
94. Капуста цветная или брюссельская	144
95. Омлет натуральный	144
96. Кнели	144

97. Бульон рыбный	145
98. Уха из судака.....	145
99. Борщ холодный	146
100. Суп из плодов свежих.....	147
101. Суп-пюре из плодов и ягод свежих.....	148
102. Суп из чернослива и кураги.....	149
103. Суп из ягод с крупой манной.....	149
104. Суп из клюквы или шиповника и яблок	149
4.3. Блюда из картофеля и овощей	150
105. Картофель отварной	152
106. Картофельное пюре	153
107. Картофельное пюре с морковью	153
108. Капуста отварная с маслом	154
109. Пюре из цветной капусты и картофеля.....	154
110. Пюре из цветной капусты с СБКС	155
111. Пюре из зеленого горошка.....	155
112. Пюре из моркови или свеклы	155
113. Пюре из моркови с СБКС.....	156
114. Пюре из моркови и яблок с СБКС.....	156
115. Пюре из свеклы с яблоками	157
116. Пюре из свеклы с СБКС	157
117. Пюре из тыквы или кабачков.....	158
118. Пюре из кабачков с СБКС.....	158
119. Пюре из тыквы с курагой.....	159
120. Пюре из тыквы с СБКС	159
121. Суфле из картофеля и моркови.....	160
122. Суфле из моркови с творогом.....	160
123. Суфле морковно-яблочное запеченное с СБКС.....	160
124. Суфле из зеленого горошка	161
125. Суфле из цветной капусты	161
126. Суфле из кабачков или тыквы	162
127. Суфле из тыквы паровое с СБКС	162
128. Пудинг из моркови и яблок.....	163
129. Пудинг из тыквы и яблок с творогом.....	163
130. Овощи припущенные	164
131. Овощи, припущенные с СБКС	165
132. Морковь с зеленым горошком, припущенные в молочном соусе.....	165
133. Овощи в белом соусе с СБКС	166
134. Каша из тыквы	166
135. Каша из тыквы с СБКС	167
136. Свекла, тушенная в сметане.....	167
137. Свекла, тушенная с СБКС	168
138. Свекла, тушенная с черносливом с СБКС	168
139. Свекла, тушенная с яблоками или курагой	169
140. Свекла, тушенная с яблоками с СБКС	169
141. Капуста, тушенная с СБКС	170

142. Капуста, тушенная с яблоками с СБКС.....	170
143. Капуста, тушенная с морковью с СБКС.....	171
144. Морковь, тушенная в молочном соусе.....	171
145. Морковь, тушенная с СБКС.....	172
146. Морковь, тушенная с черносливом.....	172
147. Морковь, тушенная с черносливом с СБКС.....	172
148. Морковь, тушенная с яблоками с СБКС.....	173
149. Морковь, тушенная с зеленым горошком с СБКС.....	173
150. Тыква, тушенная с курагой.....	174
151. Тыква, тушенная с СБКС.....	174
152. Каша из тыквы с СБКС.....	175
153. Кабачки, тушенные с СБКС.....	175
154. Икра из кабачков с СБКС.....	176
155. Рагу из баклажанов и цветной капусты.....	176
156. Рагу из овощей ¹	177
157. Рагу из овощей с СБКС.....	177
158. Котлеты картофельные.....	178
159. Оладьи картофельные.....	179
160-161. Котлеты капустные.....	179
162. Картофель, запеченный в сметанном соусе.....	180
163. Рулет картофельный с морковью и творогом.....	180
164. Запеканка капустная с яблоками.....	181
165. Запеканка из капусты с СБКС.....	182
166. Котлеты морковные, запеченные.....	182
167. Котлеты морковные, запеченные с СБКС.....	183
168. Запеканка морковная с творогом.....	183
169. Запеканка из моркови с СБКС.....	184
170. Пудинг овощной.....	184
171. Капуста цветная, белокочанная, запеченная под соусом.....	185
172. Капуста цветная, запеченная с СБКС.....	185
173. Пудинг из цветной капусты.....	186
174. Тыква, запеченная с яйцом.....	186
175. Кабачки, запеченные под соусом.....	187
176. Кабачки, фаршированные овощами и рисом.....	187
177. Свекла, фаршированная рисом и яблоками.....	188
4.4. Блюда из круп.....	188
178. Каша жидкая.....	193
179. Каша манная жидкая с СБКС.....	193
180. Каша вязкая.....	194
181. Каша вязкая протертая.....	194
182. Каша гречневая вязкая с СБКС.....	194
183. Каша овсяная вязкая с растительным маслом и СБКС.....	195
184. Каша вязкая с морковью.....	195
185. Каша вязкая с тыквой.....	196
186. Каша вязкая с черносливом.....	197
187. Каша вязкая с сухофруктами.....	197

188. Каша вязкая с изюмом.....	198
189. Каша пшеничная вязкая с яблоками и СБКС	198
190. Каша рассыпчатая.....	199
191. Каша рисовая рассыпчатая с изюмом	200
192. Каша рассыпчатая с луком и яйцом	200
193. Крупеник.....	201
194. Запеканка со свежими плодами	202
195. Запеканка рисовая с яблоками с СБКС	202
196. Запеканка пшеничная с морковью и СБКС	203
197. Запеканка манная с изюмом и СБКС	203
198. Запеканка рисовая или пшеничная с творогом	204
199. Пудинг рисовый с яблоками	204
200. Пудинг пшеничный с изюмом (варенный на пару)	205
201. Пудинг манннй с яблоками (варенный на пару)	205
202. Плов из риса с плодами и изюмом	206
203. Плов из риса с сухофруктами и СБКС.....	206
204. Котлеты или биточки пшеничные	207
205. Биточки гречневые.....	208
206. Котлеты или биточки рисовые (паровые).....	208
207. Оладьи рисовые с яблоками.....	209
4.5. Блюда из макаронных изделий	209
208. Макароны изделия отварные	210
209. Макароны с сыром или творогом.....	210
210. Макароны отварные с овощами.....	210
211. Лапшевник с творогом	211
4.6. Блюда из яиц.....	211
212. Яйца вареные ¹	212
213. Омлет натуральный	213
214. Омлет из яичных белков (варенный на пару).....	213
215. Омлет с сыром.....	214
216. Омлет из яичных белков с цветной капустой	214
217. Омлет с мясом (варенный на пару)	214
4.7. Блюда из творога	215
218. Масса творожная сладкая с изюмом	216
219. Масса творожная с ягодами или плодами	216
220. Пудинг из творога (запеченный)	217
221. Пудинг из творога (сваренный на пару)	217
222. Пудинг из творога с рисом.....	218
223. Суфле творожное	218
224. Запеканка из творога с морковью.....	219
225. Крем творожный	219
4.8. Блюда с белком молочным	220
226. Пудинг из белка молочного	220
227. Пудинг из белка молочного с картофелем	221
228. Запеканка из белка молочного с рисом и яблоками	221
229. Срезы морковные с белком молочным.....	222

4.9. Блюда из рыбы и нерыбных объектов водного промысла.....	222
230. Рыба (филе) отварная	224
231. Рыба (непластованная, кусками) отварная.....	225
232. Судак или щука, фаршированные целиком (паровые)	225
233. Рыба (филе) припущенная	227
234. Рыба (непластованная, кусками) припущенная.....	228
235. Рыба, тушенная в томате с овощами	229
236. Рыба, запеченная с картофелем по-русски.....	230
237. Рыба фаршированная запеченная	230
238. Котлеты или биточки рыбные.....	231
239. Котлеты или биточки рыбные (паровые)	232
240. Шницель рыбный натуральный	233
241. Зразы рыбные рубленые	234
242. Тефтели рыбные	234
243. Пудинг рыбный.....	235
244. Кнели рыбные (припущенные)	236
245. Суфле рыбное	237
246. Креветки с рисом.....	238
247. Кальмары в томатном или сметанном соусе.....	238
248. Биточки из кальмаров и рыбы.....	239
4.10. Блюда из мяса и мясных продуктов	239
249. Мясо отварное.....	241
250. Говядина отварная в соусе.....	242
251. Язык отварной с соусом.....	243
252. Плов из отварной говядины.....	243
253. Бефстроганов из отварной говядины.....	244
254. Гуляш из отварной говядины	245
255. Гуляш.....	246
256. Говядина, тушенная с черносливом.....	246
257. Котлеты, биточки, шницели	248
258. Котлеты рубленые, фаршированные молочным соусом, запеченные.....	248
259. Биточки из говядины с кабачками, запеченные в молочном соусе	249
260. Зразы, рубленые из говядины	249
261. Рулет из говядины с яйцом или омлетом (паровой).....	250
262. Фрикадельки из говядины (паровые)	251
263. Фрикадельки из говядины, тушенные в соусе.....	251
264. Тефтели из говядины с рисом (паровые)	251
265. Кнели из говядины с рисом.....	252
266. Пудинг из говядины.....	252
267. Суфле из говядины с рисом	253
268. Запеканка картофельная с говядиной.....	254
269. Лапшевник с говядиной	254
270. Запеканка капустная с говядиной.....	255
271. Пудинг из говядины с овощами запеченный.....	255
272. Помидоры, фаршированные мясом и рисом.....	256
273. Голубцы с мясом и рисом	256

4.11. Блюда из сельскохозяйственной птицы	257
274. Птица или кролик отварные с гарниром.....	258
275. Котлеты натуральные из филе птицы (припущенные)	259
276. Биточки рубленные из птицы (припущенные).....	260
277. Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	260
278. Суфле из кур или бройлеров-цыплят с цветной капустой	261
279. Кнели из кур, бройлеров-цыплят	261
280. Пюре из кур или бройлеров-цыплят	262
4.12. Гарниры	262
281. Каша рассыпчатая.....	263
282. Рис отварной.....	264
283. Рис припущенный.....	264
284. Рис, припущенный с томатом.....	264
285. Пюре из зеленого горошка.....	265
286. Макароны отварные с томатом.....	265
287. Картофель отварной	265
288. Картофель отварной со сметаной.....	266
289. Пюре картофельное	266
290. Крокеты картофельные	266
291. Овощи отварные с маслом сливочным	267
292. Пюре из кабачков.....	267
293. Пюре из тыквы	268
294. Морковь, тушенная в сметане	268
295. Морковь с зеленым горошком, тушенная в сметане	268
296. Капуста, тушенная с яблоками	269
297. Капуста, тушенная в сметане.....	269
298. Свекла, тушенная в сметане.....	270
299. Баклажаны, тушенные в сметане.....	270
300. Чернослив припущенный.....	270
301. Яблоки печеные	271
4.13. Соусы	272
302. Бульон коричневый	274
303. Соус красный основной.....	274
304. Соус красный с морковью.....	275
305. Соус красный кисло-сладкий.....	275
306. Бульон	276
307. Соус белый основной	276
308. Соус белый с яйцом.....	276
309. Соус томатный	277
310. Бульон рыбный	277
311. Соус белый	278
312. Соус томатный.....	278
313. Соус молочный для подачи к блюдам	279
314. Соус молочный (сладкий)	279
315. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы).....	279
316. Соус молочный густой (для фарширования).....	280

317. Соус молочный с яйцом.....	280
318. Соус сметанный.....	280
319. Соус сметанный с яйцом.....	281
320. Соус сметанный с яблоками.....	281
321. Соус польский.....	282
322. Соус яичный сладкий.....	282
323. Масло зеленое.....	283
324. Масло килечное.....	283
325. Паста сырная.....	283
326. Соус майонез (1-й вариант).....	284
327. Соус майонез (2-й вариант).....	284
328. Маринад овощной с томатом.....	284
329. Соус сметанный для овощных салатов.....	285
330. Заправка для салатов.....	285
331. Желе мясное или рыбное.....	286
332. Соус черносмородиновый.....	286
333. Соус земляничный или малиновый, или вишневый.....	287
334. Соус из кураги.....	287
335. Сироп шоколадный.....	287
4.14. Сладкие блюда.....	288
336. Фрукты и ягоды свежие.....	288
337. Фрукты и ягоды свежие с сахаром.....	289
338. Арбуз, дыня свежие.....	289
339. Яблоки или груши с сиропом.....	289
340. Компот из свежих плодов.....	290
341. Компот из крыжовника и смородины черной.....	291
342. Компот из апельсинов и мандаринов.....	291
343. Компот из чернослива, кураги, изюма.....	292
344. Кисель из плодов или ягод свежих.....	293
345. Кисель из плодов шиповника.....	293
346. Кисель из яблок сушеных.....	294
347. Кисель из сока плодового или ягодного натурального ¹	294
348. Кисель из повидла, джема, варенья.....	295
349. Кисель из клюквы (густой).....	295
350. Кисель молочный (густой).....	296
351. Желе из плодов или ягод свежих.....	296
352. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов.....	297
353. Желе со свежими фруктами, ягодами и бахчевыми.....	298
354. Желе из свежей черники.....	298
355. Мусс клюквенный или красносмородиновый.....	299
356. Мусс земляничный или малиновый.....	299
357. Мусс яблочный или грушевый.....	300
358. Десерт из кураги с СБКС.....	300
359. Десерт из чернослива с СБКС.....	300
360. Пюре из яблок с СБКС.....	301
361. Крем ванильный.....	302
362. Крем ягодный.....	302

363. Крем молочный	303
364. Сливки или сметана взбитые	303
365. Шарлотка с яблоками	304
366. Яблоки печеные	304
367. Яблоки, фаршированные творогом	305
368. Чернослив со сливками или сметаной взбитыми.....	305
4.15. Напитки	306
369. Чай-заварка	307
370. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом.....	307
371. Чай с лимоном	307
372. Чай с молоком или сливками	308
373. Кофе черный.....	309
374. Кофе черный с молоком или сливками.....	309
375. Кофе на молоке сгущенном	309
376. Кофейный напиток	310
377. Какао с молоком.....	310
378. Какао с молоком сгущенным.....	310
379. Молоко кипяченое	311
380. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка	311
381. Кумыс.....	312
382. Молочный прохладительный напиток с земляникой	312
383. Молочный прохладительный напиток с джемом или вареньем.....	312
384. Напиток морковно-апельсиновый	313
385. Напиток клюквенный	313
386. Напиток яблочный	313
387. Напиток из плодов шиповника	314
388. Напиток из сиропа	314
389. Напиток апельсиновый или лимонный.....	314
390. Напиток яблочно-лимонный.....	315
391. Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные	315
4.16. Мучные блюда.....	315
392. Тесто для оладий.....	316
393. Оладьи.....	316
394–396. Оладьи с изюмом, с яблоками, с творогом.....	317
397. Тесто дрожжевое (*) и тесто дрожжевое сдобное	317
398. Пирожки печеные	318
399. Ватрушки	319
400. Кулебяки	320
401. Тесто с отрубями ¹	321
402. Пирожки печеные из теста с отрубями.....	321
403. Ватрушка из теста с отрубями	321
404. Хлеб из отрубей	322
405. Печенье из отрубей.....	322
406. Печенье из отрубей и сыра.....	323
407. Коржики из отрубей с маком.....	323

408. Булочка с отрубями	324
409. Печенье из овсяной муки	324
410. Печенье из овсяной муки и творога.....	325
411. Сырные палочки	325
412. Пирог песочный с творогом и рисом.....	326
413. Кекс диетический (1-й вариант).....	326
414. Кекс диетический (2-й вариант).....	327
415. Кекс диетический (3-й вариант).....	328
4.17. Фарши.....	328
416–419. Фарши мясные	329
420–422. Фарши рыбные.....	330
423–425. Фарши морковные	331
426. Фарш капустный.....	331
427. Фарш картофельный с луком и яйцом.....	332
428. Фарш творожный (1-й вариант) (для вареников и пирожков)	332
429. Фарш творожный (2-й вариант) (для блинчиков и ватрушек)	332
430. Фарш творожно-яблочный	333
431. Фарш яблочный	333
432. Фарш вишневый	333
Приложения.....	334
Приложение А. Нормы лечебного питания.....	334
Приложение Б. Нормы потерь при тепловой обработке продукции.....	336
Приложение В. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой обработке.....	340
Приложение Г. Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд	347
Приложение Д. Замена продуктов по белкам и углеводам	350
Приложение Е. Пищевая и энергетическая ценность продукции диетического питания	352