

Государственное автономное учреждение здравоохранения
«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской
профилактики» Министерства здравоохранения Республики Татарстан

**Оптимизация рациона питания
для лиц с избыточным весом
в целях профилактики хронических
неинфекционных заболеваний.
Методические рекомендации**



Методические рекомендации разработаны авторским коллективом:

Заведующий кафедрой профилактической медицины и экологии человека ФГБОУ ВО «Казанский ГМУ» МЗ РФ, профессор, д.м.н. Имамов А.А.

Ассистент кафедры профилактической медицины и экологии человека ФГБОУ ВО «Казанский ГМУ» МЗ РФ, врач по гигиеническому воспитанию, нутрициолог ГАУЗ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МЗ РТ Мухутдинова Г.М.

Мухутдинова Г.М.

Заместитель главного врача по организационно-методической работе ГАУЗ

«Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МЗ РТ Залялиева А.Р.

Рецензент:

Филиал ФГБОУ ДПО РМАНПО Минздрава России, профессор, д.м.н. О.А. Фролова.

В методических рекомендациях представлены примеры по формированию пищевого поведения для лиц с избыточным весом с целью профилактики хронических неинфекционных заболеваний, а также рационы примерного 7-дневного меню с расчетом потребления селена, пищевых волокон. Методические рекомендации разработаны на основе учебного пособия «Организация питания населения для оптимизации селенового статуса в целях профилактики хронических неинфекционных заболеваний»: Учебное пособие / составители: А.А.Имамов, Е.Г. Гомзина, Г.М. Мухутдинова; КГМУ. — Казань, 2024. — 153 с.

Методические рекомендации предназначены для широкого круга населения.

Оптимизация рациона питания лиц с избыточным весом в целях профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Методические рекомендации — Казань, 2024. — 14 с.

Введение.

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью профилактики наиболее распространенных неинфекционных заболеваний (НИЗ) среди населения, обусловленных недостаточным содержанием в рационе питания эссенциальных микроэлементов, таких как селен, йод и др. Несбалансированное питание способствует риску развития таких предвестников НИЗ, как избыточный вес и ожирение, йододефицитные заболевания, системное воспаление. Многочисленными исследованиями отмечен низкий уровень обеспеченности населения, проживающего на территории Российской Федерации (РФ) и Республики Татарстан (РТ), селеном и йодом, что влияет на повышение уровня заболеваемости эндокринной системы и заболеваний, связанных с нарушением питания среди населения. Существование в организме функциональной взаимосвязи между всеми витаминами и минеральными веществами обосновывает целесообразность и эффективность адекватной коррекции рационов питания с целью сохранения здоровья и долголетия.

При недостатке селена снижается усвояемость йода, что приводит к нарушению йодного обмена и функции щитовидной железы, замедлению обмена веществ, а это может способствовать развитию ожирения и различных НИЗ, приводящих к сокращению продолжительности жизни. В свою очередь, ожирение – это хронический воспалительный процесс в тканях, который сопровождается скоплением токсичных продуктов метаболизма (свободные радикалы), называемый окислительным стрессом.

Для снижения окислительного стресса необходимы антиоксидантные ферменты первичной системы защиты, к которым относится селенозависимая глутатионпероксидаза. Таким образом, нарушение процесса детоксикации при дефиците селена может привести к накоплению токсичных продуктов распада в клетке, нарушению обмена веществ, накоплению жировых клеток, соответственно развитию ожирения и других НИЗ, а также сокращению продолжительности жизни.

Коррекция рациона питания у населения

1. В результате проведения диспансеризации, при выявлении избыточного веса, ожирения как алиментарно-зависимых факторов риска НИЗ, обследованному рекомендуется пройти профилактическое консультирование по коррекции рациона с учетом сформированных факторов риска.

2. Лицам с избыточным весом (предожирением) и ожирением рекомендуется:

- сократить рацион по энергетической ценности (ЭЦ) и свободным сахарам.
- соответствие рациона по ЭЦ, физиологическим потребностям организма, рассчитанного на рекомендуемую массу тела (МТ);
- заниматься физическими упражнениями (не меньше 30 мин/день), ходить пешком не меньше 10 км/день;
- контроль содержания сахара, холестерина и липопротеинов в крови, содержания селена в волосах (ногтях);
- сокращение калорийности рациона производить за счет ограничения насыщенных жиров и снижения до полного исключения добавленных сахаров и алкоголя;
- преобразование жирового компонента заключается в ограничении общего жира до 30% от суточной калорийности рациона, снижения доли насыщенных жиров и увеличения содержания ненасыщенных жирных кислот, прежде всего омега-3 (морские виды рыб, растительные масла, семена);
- адекватное содержание в рационе белка из оптимальных пищевых источников;
- увеличение содержания пищевых волокон до 30-40 г/сут.;

Обнаружено, что артериальная гипертензия (АГ) в 2-3 раза чаще встречается у лиц с избыточной МТ и ожирением. Об этом говорят и результаты снижения МТ у лиц с АГ, когда потеря нескольких кг приводит к снижению дозы принимаемых препаратов, а в некоторых случаях даже и к их отмене (Sabaka P, Dukat A, Gajdosik J, et al, **Ошибка! Источник ссылки не найден.**).

3. Пациентам с АГ и избыточной МТ или ожирением можно рекомендовать снижение МТ в целях контроля факторов риска сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета. Для части пациентов достаточной целью может быть стабилизация веса. Дополнительно к рациону здорового питания рекомендуется:

- уменьшение потребления соли до 2 г/сут;
- потребление не менее 50г/сут пищевых источников калия и магния. По рекомендациям специалистов ФГБУН “ФИЦ питания и биотехнологии”, при физиологической потребности калия ~3-5 г/сут. пациентам с АГ рекомендуется увеличение до 5-6 г/сут. Поэтому пациентам с АГ следует употреблять больше продуктов, богатых калием — урюк, фасоль, морская капуста, чернослив, изюм, картофель печеный в “мундире”, абрикосы и др.
- потреблять продукты, содержащие магний (отруби, фасоль, овсянка, чернослив, морская капуста, пшено и др.), что сказывается благотворно на состоянии нервной системы и тонусе сосудов.
- обогащение рациона витаминами-антиоксидантами: витамином С (шиповник, смородина, цитрусовые и др.) и витамином Р (смородина, черноплодная рябина и др.), селеном (зерновые, орехи), витамином Е (зерновые, нерафинированные растительные масла) и бета-каротином (оранжевые фрукты и овощи), снижающими перекисное окисление липидов в сосудистой стенке.
- контроль содержания сахара, холестерина и липопротеинов в крови, содержания селена в волосах (ногтях).

Приложение N 1 к УП - 2024

Среднесуточные наборы пищевой продукции для взрослого населения (в нетто г, мл, на 1 человека в сутки)¹

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки
1	Мука ржаная	55
2	Мука пшеничная	55
3	Крупы	57
4	Макаронные изделия	22
5	бобовые	8
6	Картофель	246
7	Овощи, включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень, г	233
8	Капуста белокочанная, краснокочанная, цветная и др.	109
8	Фрукты свежие	247
9	Сухофрукты	27
10	Бахчевые	41

¹ Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19 августа 2016 г. № 614 "Об утверждении Рекомендаций по рациональным нормам потребления пищевых продуктов, отвечающих современным требованиям здорового питания"

11	Мясо, субпродукты (печень, язык, сердце)	115
13	Птица, субпродукты	85
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	60
15	Молоко	296
16	Кисломолочная пищевая продукция	
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	52
18	Сыр	19
19	Сметана	8
20	Масло сливочное	5
21	Масло растительное	33
22	Яйцо, шт.	0,7 шт
23	Сахар	65
24	Кондитерские изделия	15
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5

Приложение N 2 к УП - 2024

Перечень пищевой продукции, которая не рекомендуется при ожирении

1. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
2. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
3. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
4. Консервы. Мясоколбасные изделия.
5. Карамель, в том числе леденцовая.
6. Выпечка, фаст-фуд.
7. Кондитерские изделия, в том числе кремовые (пирожные и торты).
8. Сливочное масло следует ограничить до 5 г/сут.
9. Сахар промышленного производства, мед.
10. Молоко и молочные напитки более 2,5% жирности; кисломолочные напитки более 2,5% жирности.
11. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
12. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин.
13. Алкоголь
14. Соки концентрированные диффузионные.
15. Сырки творожные; изделия творожные более 5% жирности.
16. Следует ограничить: картофель, батат, сухофрукты. Не употреблять фрукты после ужина и на ночь
17. Острые соусы, кетчупы, майонез
18. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.

Приложение N 4 к УП -2024

Содержание селена в блюдах и продуктах.

Продукты	Содержание селена в мкг на 100 грамм продукта	Продукты	Содержание селена в мкг на 100 грамм продукта
Мясо вареное	2	Хлеб ржаной	5
Птица отварная	2	Хлеб пшеничный	4,5
Рыба отварная	2	Гречневая каша на воде	6
Яйцо вареное	2	Овсяная каша на молоке	12
Яйцо свежее	25	Рисовая каша на молоке	10
Свекла вареная	0,5	Пшеничная каша на молоке	8,5
Картофель отварной	0,3	Перловая каша на воде	8
Ячневая каша на воде	4	Пшенная каша на воде	1
Капуста вареная	0,4	Сыр «Голландский», 40% м.д.ж.	12
Капуста свежая	0,7	Творог, 5% м.д.ж.	10
Морковь вареная	0,3	Молоко, 2,5% м.д.ж.	2
Морковь свежая	0,5	Масло сливочное «Крестьянское», 72,5% м.д.ж.	1
Кисель из концентрата	2	Суп вермишелевый на к/б	2,2
Компот из сухофруктов	2	Суп гороховый на к/б	3

Примерное 7-дневное меню при ожирении

Название блюда	Масса, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр.
ПОНЕДЕЛЬНИК							
ЗАВТРАК							
Каша пшеничная рассыпчатая с/м	150	1,5	0,6	28,1	93	12,7	2,4
Биточки рыбные (горбуша)	50	7,4	5,4	5,8	96,8	1,7	1,1
Творог 5%	50	10,5	2,5	1,5	72,5	5	0
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,12	5,1	13,2	96,4	0,65	3
Напиток Шиповник-Яблоко без сахара	100	0,4	0	4,6	23	0,4	2
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак	780	23,92	14,35	66,7	453,7	21,45	10,6
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,1	152,5	0	0,8
Семена подсолнечника	30	6,2	16,4	3,2	180	9,1	1,5
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,1	2,8
Итого за полдник	330	7	16,7	51,6	379,5	9,2	5,1
ОБЕД							
Салат из моркови	100	1,23	0,09	13,4	61,7	0,5	3
Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,93	20,9	134	3,1	4
Петрушка	50	1,3	0,2	5,8	25	0,1	1,6
Котлета рубленая из курицы	50	7,92	8,39	8,27	109,8	1,9	1
Компот из яблок без сахара	200	0,2	0,2	3,2	16	0	1
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	980	14,13	14,71	65,07	416,1	7,26	12,34
УЖИН							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Тефтели из говядины	60	6,95	5,82	7,34	118	3,5	1
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,7	5	13,9	58	0,35	3
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Чай зеленый	200	0,6	0	0,2	4	0	0
Йогурт 2,5 %	100	3,4	2,5	5,66	58	1	0
Итого за ужин	790	13,33	14,22	40,6	307,6	6,51	5,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2880	58,38	59,98	223,97	1556,9	44,42	33,78

Б)

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр
ВТОРНИК							
ЗАВТРАК							
Каша «Дружба» с/м	150	2,4	2,5	38,5	197	9,6	4,5
Котлета из курицы	50	7,2	2,7	5,57	105,3	2,3	0,4
Сыр Домашний 5% М.Д.Ж.	30	3,6	6	3,9	69	4	0
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Салат из свежей капусты и огурца	100	1,4	5,1	14,9	67	0,72	3
Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0	1,8	4	0	0,5
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак	860	17,7	17,05	78,17	514,3	17,62	10,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Молоко, 2,5% М.Д.Ж.	100	2,9	2,5	4,7	60	2	0
Орехи грецкие	30	4,8	18	4,3	196	1,5	1,8
Киви	100	0,8	0,4	10,1	47	1,2	3,8
Итого за полдник	230	8,5	20,9	19,1	303	4,7	5,6
ОБЕД							
Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	5,08	13,2	103,9	0,3	3
Суп лапша домашняя	250	2,5	5,5	15,1	115	3	1
Укроп	50	1,25	0,55	2,5	20	1,4	1
Компот Мохито без сахара	200	0,8	0,2	6,4	35,6	0,4	2,8
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Отварная индейка	50	9,6	1,15	2	67,5	1	0
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	980	16,92	13,38	52,7	411,6	7,76	9,54
УЖИН							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Горошек зеленый	50	1,5	0,5	9	39	1,5	3
Брокколи отварная	50	1,4	0,4	5,9	30	1,6	3,3
Сельдь с зеленым луком	100	10	4,7	6,8	95	23	1,1
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Напиток Шиповник-Яблоко без сахара	100	0,4	0	4,6	23	0,4	2
Ряженка 2,5 %	100	2,9	2,5	4,2	54	0	0
Итого за ужин	730	17,88	9	44	310,6	28,16	11,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2800	61	60,33	193,97	1539,5	58,24	36,78

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр
СРЕДА							
ЗАВТРАК							
Омлет с цветной капустой	200	14,4	13,4	15,8	176	5,5	3,8
Кунжут	30	6	15	3,6	168	10,2	1,6
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Слива	100	0,8	0,3	9,6	49	0,1	1,5
Чай с молоком	200	1,4	1,6	7,3	55	0,1	0
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак	860	25,6	31,05	49,8	520	16,9	9
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,1	152,5	0	0,8
Апельсин	100	0,84	0,15	9,21	33,9	0,5	2,4
Итого за полдник	300	1,24	0,15	47,31	186,4	0,5	3,2
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,12	5,1	13,2	96,4	0,65	3
Суп гороховый на к/б	250	9	5,4	33	176,4	7,5	4,2
Петрушка	50	1,3	0,2	5,8	25	0,1	1,6
Котлета из говядины и птицы	50	7,6	5,5	6,6	107	1,15	0
Компот из смородины без сахара	200	0,4	0,2	5	22	0,5	2,4
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	980	21,1	17,3	77,1	496,4	11,56	12,94
УЖИН							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Каша из <u>бурдура</u>	150	5,6	0,6	33	153	8	2,2
<u>Грибы</u> запеченные со сметаной	100	6,5	16,6	5,2	188	9,3	7,8
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Чай зеленый	200	0,6	0	0,2	4	0	0
Йогурт 2,5 %	100	3,4	2,5	5,66	58	1	0
Итого за ужин	880	17,78	20,6	57,56	472,6	19,96	11,74
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	3020	65,72	69,1	231,77	1675,4	48,92	36,88

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр
ЧЕТВЕРГ							
ЗАВТРАК							
Каша из киноа	100	4,4	2	22	105	10	3
Язык отварной	50	12	5,5	2,35	115	0,1	0
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Салат из капусты с яблоком	100	1,12	5,1	13,2	96,4	0,65	3
Чай зеленый	200	0,6	0	0,2	4	0	0
Гранат свежий	100	0,9	0,6	15	52	0,5	1
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак	880	22,02	13,95	66,25	444,4	12,25	9,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Кисель из яблок	200	0,2	0,2	47,4	194	0	0,6
Орехи фундук	30	4,5	18,4	5,1	188,4	0,72	2,91
Тыква печеная	100	0,9	0,4	9,1	37	0,4	2,8
Итого за полдник	330	5,6	19	61,6	419,4	1,12	6,31
ОБЕД							
Салат из свежих огурцов и помидор	100	0,7	5	14,9	58	0,35	3
Щи с картофелем	250	1,8	4,93	19,9	129,7	1,99	3
Укроп	50	1,25	0,55	2,5	20	1,4	1
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Тефтели из говядины	60	6,95	5,82	7,34	118	3,5	1
Компот из яблок без сахара	200	0,2	0,2	5,2	16	0	0
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	990	12,58	17,4	63,34	411,3	8,9	9,74
УЖИН							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Фасоль отварная с маслом	100	10	4,1	25	99	5,5	6,2
Рыба (треска) тушеная с овощами	100	11,35	2,9	6,8	103	2,25	1
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Напиток Шиповник-Яблоко без сахара	100	0,4	0	4,6	23	0,4	2,2
Кефир 2,5%	100	3	2,5	4	51	1	0
Итого за ужин	730	26,43	10,4	53,9	345,6	10,81	11,14
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2930	66,63	60,75	245,09	1620,7	33,08	36,29

Название блюда	Масса, гр.	Белки, гр.	Жиры, гр.	Углеводы, гр.	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр.
Пятница							
ЗАВТРАК							
Запеканка из творога с морковью	150	17,4	15,63	29,2	252,4	8,76	1,6
Яблоко	100	0,45	0,45	9,36	43,3	0,1	2,4
Сыр Домашний 20% М.Д.Ж.	30	3,6	6	3,9	69	4	0
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Чай с молоком	200	1,4	1,6	7,3	55	0,1	0
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак	810	25,85	24,43	63,26	491,7	13,96	6,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Молоко, 2,5% М.Д.Ж.	100	2,9	2,5	4,7	60	2	0
Орехи грецкие	30	4,8	18	3,3	196	1,5	1,8
Банан	100	1,23	0,58	21	85,8	1,2	2,7
Итого за полдник	230	8,93	21,08	29	341,8	4,7	4,5
ОБЕД							
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	0,2	13,1	60,4	0,65	4,1
Суп Крестьянский с перловой крупой	250	1,5	4,9	16	76,2	2,57	3,7
Петрушка	50	1,3	0,2	5,8	25	0,1	1,6
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Компот из смородины без сахара	200	0,4	0,2	5	22	0,5	2,4
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Итого за обед	680	14,1	14,79	61,67	363	8,38	14,54
УЖИН							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Каша гречневая вязкая	150	6,2	1,4	25	126	9	6
Рыба (минтай) тушеная с овощами	100	9,75	5,95	3,8	110	2,25	0,5
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Чай зеленый	200	0,6	0	0,2	4	0	0
Йогурт 2,5 %	100	3,4	2,5	5,66	58	1	0
Итого за ужин	880	21,63	10,75	48,16	367,6	13,91	8,24
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2600	70,51	71,05	202,09	1564,1	40,95	33,38

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр
СУББОТА							
ЗАВТРАК							
Каша рисовая с тыквой, маслом	150	3,31	1	21,13	120,7	11,2	2
Сыр Адыгейский, 15-17% м.д.ж.	30	6,5	5,4	0,4	46,5	4	0
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,1	2,8
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Салат из свежей моркови с яблоком	100	1,6	0,17	13,5	79,9	0,4	2,1
Напиток Шиповник-Яблоко без сахара	100	0,4	0	4,6	23	0,4	2
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак	810	15,21	7,62	63,43	389,1	17,1	11
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Творог 5%	50	10,5	2,5	1,5	72,5	5	0
Орехи арахис	30	4,8	13,5	5	165,8	2,1	2,4
Апельсин	100	0,84	0,15	9,21	33,9	0,5	2,4
Итого за полдник	180	16,14	16,15	15,71	272,2	7,6	4,8
ОБЕД							
Салат из свежих помидор и капусты	100	1,6	4,7	13,6	94	0,24	3
Фрикадельки рыбные в бульоне	250	6	1	12,75	47,5	1	0,2
Укроп	50	1,25	0,55	2,5	20	1,4	1
Компот Мохито без сахара	200	0,8	0,2	6,4	35,6	0,4	2,8
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	930	11,33	7,35	48,75	266,7	4,7	8,74
УЖИН							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Каша перловая	100	2,9	3,5	23	135	8	3,5
Котлета из курицы	50	7,2	2,7	5,57	105,3	2,3	0,4
Икра из свеклы	100	2,1	4,7	10,4	93,1	2,98	3
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Чай с молоком	200	1,4	1,6	7,3	55	0,1	0
Наринэ 2,5 %	100	2,8	2,5	4	49,7	1	0
Итого за ужин	580	18,08	15,9	63,77	507,7	16,04	8,64
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2500	60,76	47,02	191,66	1435,7	45,44	33,18

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр
ВОСКРЕСЕНЬЕ							
ЗАВТРАК							
Каша из полбы	150	7	1,5	39,13	180,7	18	4,5
Мандарин	100	0,8	0,2	9,5	38	0,1	1,9
Яйцо отварное	40	4,8	4,2	0,4	62	1	0
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Салат из болгарского перца и капусты	100	1,5	5,1	13,5	97,9	0,62	3
Чай зеленый	200	0,6	0	0,2	4	0	0
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за завтрак	920	17,7	11,75	76,23	454,6	20,72	11,5
ВТОРОЙ ЗАВТРАК							
Компот из плодов или ягод	200	0,2	0	13,2	56	0	2
Орехи кедровые	30	4,2	20	1,2	204	0,3	1,5
Банан	100	1,23	0,58	21	85,8	1,2	2,7
Итого за полдник	330	5,63	20,58	35,4	345,8	1,5	6,2
ОБЕД							
Винегрет со свежим огурцом	100	1,6	5,7	19,1	94,7	0,4	2,9
Рыбный суп с пшенной крупой	300	10,2	5,7	17,9	156,6	4,24	1,2
Петрушка	50	1,3	0,2	5,8	25	0,1	1,6
Напиток Шиповник-Яблоко без сахара	100	0,4	0	4,6	23	0,4	2
Котлета из говядины	50	7,54	7,52	6,5	127	1,43	0
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Итого за обед	930	22,72	20,02	67,4	495,9	8,23	9,44
УЖИН							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Капуста тушеная	150	3,9	5,8	16,6	156	0,65	4,5
Печень говяжья	50	11,9	2,6	0,3	80	1	0,6
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Чай с лимоном без сахара	200	0,1	0	1,8	7	0	0
Кефир 2,5%	100	3	2,5	4	51	1	0
Итого за ужин	530	20,58	11,8	36,2	363,6	4,31	6,84
ИТОГО ЗА ДЕНЬ	2710	66,63	64,15	215,23	1659,9	34,76	33,98