



ДЕПАРТАМЕНТ СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ



АУ СОН ТО И ДПО «РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ, ГЕРОНТОЛОГИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ»

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Практические рекомендации
для родственников и лиц,
осуществляющих уход
за ослабленными пожилыми людьми



ТЮМЕНЬ, 2020

Уважаемый читатель!

Сахарному диабету подвержена одна пятая часть людей, чей возраст преодолел рубеж 65 лет. Сахарный диабет — болезнь, предъявляющая повышенные требования к больным, которые хотят жить и чувствовать себя в норме. Если хотите жить, учитесь жить с сахарным диабетом. Сахарный диабет – это своего рода образ жизни, но не приговор. Есть определенный свод правил, которые должен знать каждый больной диабетом.

В данных рекомендациях определены основные симптомы сахарного диабета у пожилых людей, даны советы по диетическому питанию при данном заболевании, предложены физические упражнения, которые помогут улучшить состояние здоровья.

Пособие будет полезным для пожилых людей, их родственников и лиц, осуществляющих уход за ними.



О заболевании под названием «диабет» говорят в том случае, когда в крови значительно увеличен уровень глюкозы, и это состояние является для человека хроническим. В зависимости от того, что именно спровоцировало патологию, выделяют два типа диабета.

Диабет 1 типа (инсулинозависимый) обычно диагностируют в детском или юношеском возрасте, он характеризуется недостаточной выработкой организмом инсулина. Соответственно, чтобы компенсировать этот недостаток, необходимо поступление искусственного гормона посредством инъекций.

Диабет 2 типа (инсулинонезависимый). При этой разновидности заболевания инсулин обычно в норме или даже превышает нормальные показатели, но уровень сахара все равно остаётся высоким. При этом типе диабета применяется медикаментозная терапия (таблетки).

Симптомы сахарного диабета



Наличие даже нескольких признаков должно насторожить человека и побудить к прохождению обследования.

Причины сахарного диабета

Генетика



У людей, чьи родственники страдают от подобного недуга, шансы заболеть увеличиваются в несколько раз

Ожирение



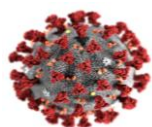
Значительное увеличение массы тела не только приводит к развитию болезни, но и осложняет её течение. Улучшить ситуацию можно только при условии похудения

Состояние поджелудочной железы



Если у человека часто наблюдаются панкреатиты или в анамнезе присутствует рак поджелудочной железы, он рискует заполучить «сахарную болезнь» в пожилом возрасте

Вирусные болезни



Корь, краснуха, паротит, грипп сами по себе не могут вызвать диабет. Однако они выступают в роли катализатора, который провоцирует запуск болезни, если к ней изначально была предрасположенность

Возраст



С каждым прожитым годом возможность заболеть диабетом увеличивается

Стресс



Сильные отрицательные эмоции, подобно вирусным заболеваниям, нередко способствуют развитию диабета 2-го типа

Малоподвижный образ жизни и нездоровое питание





Врачи отмечают, что с ускорением процессов урбанизации количество больных диабетом значительно увеличилось. В первую очередь учёные связывают это с развитием цивилизации, изменением ритма жизни, неправильным питанием


Лечение сахарного диабета у пожилых людей


Возраст человека не имеет значения, когда встает вопрос о лечении сахарного диабета. Чем раньше начать лечение, тем больших осложнений можно избежать. При этом значительно улучшится качество жизни и уменьшится риск глубокой инвалидизации.


I. Медикаментозное лечение

 Больные сахарным диабетом должны разбираться в лекарственных препаратах и их назначениях.

 Для больных диабетом 1 типа нужны разные инсулины, для больных диабетом 2 типа нужны лекарства, снижающие уровень сахара в крови.

 Нужно принимать препараты, защищающие от хронических осложнений (в первую очередь, сосудов глаз, почек и ног), обязательна общеукрепляющая терапия с использованием витаминов и минеральных веществ.

 Больные должны владеть методикой использования всех этих средств, знать, какой инсулин годится им лучше всего, куда и как нужно его вводить. Знайте о последствиях неправильной дозировки и передозировки препарата.

 Назначенные сахарпонижающие препараты должны приниматься в строго определенное время.

Важно!



Произвольная замена препарата, изменение дозы или, тем более, отмена **НЕДОПУСТИМА** без разрешения врача!

II. Соблюдение диетического питания

Главная цель – не допустить сильных перепадов глюкозы в крови. Больные не должны оставаться голодными или переедать. Эти состояния опасны для их здоровья. Питаться необходимо так, чтобы количество потребляемых углеводов равномерно распределялось в течение всего дня.



Общие требования к питанию:

- дробность питания (не менее 6 раз в день);
- расчет потребляемых углеводов;
- отказ от продуктов, которые повышают углеводную нагрузку, или ограничение их;
- ограничение животных жиров;
- предпочтение пище, приготовленной на пару, в духовке, в вареном виде;
- введение в рацион растительной пищи;
- потребление грубоволокнистой пищи;
- сбалансированное питание;
- замена сахара заменителями;
- уменьшение потребления соли;
- соблюдение питьевого режима;
- исключение алкоголя.



Запрещенные продукты:

- рис и кукуруза
- макаронные изделия
- белый хлеб, выпечка из белой муки
- картофель (жареный, фри, чипсы)
- жирные сорта мяса
- копчености
- консервы в масле
- паштеты
- маргарин
- мюсли



- йогурты сладкие
- сладкие фрукты (виноград, груши, бананы)
- сладкие сырки
- алкоголь
- конфеты, шоколад
- варенье
- сахар

- ▶ творожная масса
- ▶ соки из магазина
- ▶ газировка



- (белый и коричневый)
- ▶ сгущенное молоко
- ▶ фастфуд



Диетический стол №9

Больным сахарным диабетом назначается диета №9. Данная медицинская диета предусматривает нормализацию углеводного обмена, а рациональное питание предупреждает нарушения жирового обмена. Диетический стол №9 отличается умеренно сниженной энергоценностью за счет значительного снижения углеводов (легкоусвояемых, простых) и жиров. Исключаются сахар, кондитерские изделия, ограничивается содержание соли и холестерина. Лечебное питание назначается врачом в зависимости от степени гипергликемии, веса пациента и сопутствующих заболеваний.

КБЖУ – это соотношение калорий, белков, жиров и углеводов, которые попадают в организм с пищей. Подсчет КБЖУ нужен для того, чтобы придерживаться сбалансированного и здорового питания.

При нормальном весе суточная калорийность питания 2300-2500 ккал, белков 90-100 гр., жиров 75-80 гр. и 300-350 гр. углеводов.

При избыточном весе калорийность снижается до 1700 ккал за счет значительного ограничения углеводов до 120 гр. в сутки. При этом больной получает 110 гр. белка и 80 гр. жира. Снижение веса благоприятно сказывается на течении диабета – исчезает пониженная чувствительность к инсулину.

III. Лечебная физкультура (ЛФК)

Физическая активность:

- ✿ стимулирует процессы распределения и утилизации сахара в тканях организма;



- ✿ уменьшает отложение глюкозы в мышцах;
- ✿ усиливает действие инсулина, позволяя снизить дозировку препарата;
- ✿ улучшает метаболизм липопротеинов (увеличивая количество «хорошего» холестерина и уменьшая количество триглицеридов);
- ✿ стабилизирует работу миокарда;
- ✿ способствует преодолению стресса.

Особенно важное значение имеет ЛФК при диабете 2 типа, так как именно при этой разновидности заболевания пациенты чаще подвержены развитию ожирения.

Важно понять, что основным является не интенсивность нагрузки, а ее регулярность. Для коррекции диабета вовсе не нужны изнуряющие тренировки, поэтому вместе с эндокринологом вам нужно выбрать свой темп, длительность нагрузки с учетом всех дополнительных факторов: возраста, индивидуальной переносимости нагрузки и наличия сопутствующей патологии.

Вне зависимости от типа диабета комплекс упражнений должен создавать нагрузку на все группы мышц. Движения при этом выполняются в замедленном или усредненном темпе с широкой амплитудой. По мере адаптации к нагрузке должно производиться ее постепенное увеличение, а также включение в занятие гимнастической стенки и прочих снарядов.

Противопоказания к выполнению упражнений:

- ✿ глюкоза менее 5 ммоль/л;
- ✿ глюкоза более 14 ммоль/л;
- ✿ высокая степень гипертонии или гипертонический криз;
- ✿ декомпенсация по другим сопутствующим заболеваниям.

Утренняя зарядка

Зарядку по утрам надо делать всем диабетикам. Она помогает понизить уровень глюкозы в крови, который неизбежно повышается во время сна.

Однако содержание зарядки должно быть также индивидуально для каждого больного, поскольку даже несложные упражнения, если их



неправильно выполнять, могут стать причиной развития шока или комы.

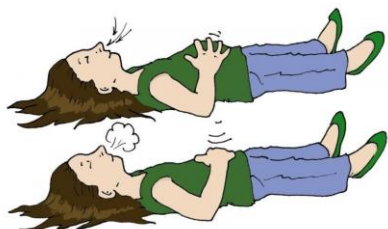
После пробуждения не торопитесь встать из постели.

Сделайте следующие упражнения:



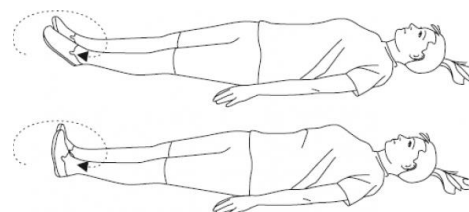
- Раскиньте руки в стороны (вдох), обнимите себя за грудную клетку (глубокий и полный выдох) – 3 раза

- В течение 2-х минут помассируйте кончиками пальцев волосистую часть головы, сделайте ладонями пару «сухих умываний», разотрите ушные раковины



- 2-3 раза сделайте диафрагмальное дыхание – на вдохе, держа грудную клетку неподвижно, округлите живот, а на выдохе, максимально его втяните

- Поработайте голеностопными суставами – движения на себя, от себя, внутрь, наружу, вращения по и против часовой стрелки



- Сделайте глубокий вдох, а на выдохе подтяните руками левое колено к груди. Делая вдох, выпрямите согнутую ногу. Выдыхая, согните другую ногу. Голову от подушки не отрывайте. Можно повторить 2 раза

- Еще 2-3 раза «подышите животом» – диафрагмальное дыхание

После этого можно вставать и приступать к другим упражнениям

В зависимости от степени развития болезни, рекомендуемая продолжительность занятия составляет:

30-40 минут

при легкой форме
заболевания



25 минут

при болезни средней
степени



не более 15 минут

при тяжелом
состоянии



Упражнения

1. Пружинистая ходьба. Следует обращать внимание на правильную осанку и дыхание через нос. Длительность выполнения – до 7 минут.

2. Попеременная ходьба на носках и пятках (до 7 минут).

3. Стоя с разведенными в стороны руками, вращать ими в локтевых суставах от себя, а затем к себе.

4. Исходное положение стоя, руки разведены в стороны. Выполнять вращения в плечевых суставах. Начинать следует с малой амплитуды, постепенно наращивать ее до максимальной.



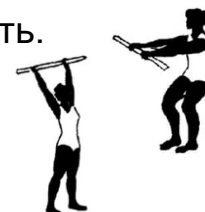
5. Исходное положение сидя на полу, ноги максимально разведены в стороны. На вдохе наклониться к одной ноге, выдохнуть, затем вернуться в исходное положение. Выполнить аналогичный наклон к другой ноге.



6. На вдохе наклониться и обхватить колени, выдохнуть и, продолжая дышать в произвольном ритме, выполнять вращательные движения в коленях сначала в одну сторону, затем в противоположную.

7. Исходное положение стоя, гимнастическую палку следует держать перед собой на прямых руках и пытаться ее растянуть.

8. Удерживая палку за края, отвести ее за спину и наклониться влево, переместить палку вверх, затем выпрямиться, повторить в другую сторону.



9. Завести палку за спину и удерживать ее локтями. На вдохе прогибать спину, на выдохе наклоняться вперед. Заведя палку за спину производить ей растирательные движения сначала по области лопаток, затем поясницы, затем ягодиц.

10. Удерживая в руках палку, совершать растирательные движения в области живота.

11. Сидя на стуле, растирать ноги с помощью гимнастической палки. Движения производить от колена к паху, затем от паха до щиколотки. При варикозе это упражнение исключить.

12. Сидя на стуле, катать ногами лежащую на полу палку.

13. Из исходного положения лежа на животе прогнуться, упираясь в пол руками, затем подняться на колени.



14. Выполнить упражнение «велосипед».

15. Массировать уши щипками.

16. Из исходного положения лежа на полу с выпрямленными ногами поочередно поднимать ноги вверх.



17. Ходьба на месте, сопровождаемая глубоким дыханием. Продолжительность выполнения — 5 минут.

Начинать занятия следует с 5 повторов каждого упражнения. По мере адаптации следует повышать нагрузку.

Важно!



Не допускать развития чувства усталости, дискомфорта, а тем более слабости. Если таковые появляются, то необходимо пересмотреть комплекс упражнений.

В случае проявления симптомов приближения гипер- или гипогликемии, занятие нужно немедленно остановить и принять соответствующие меры

Общие рекомендации

✿ **Контроль уровня глюкозы в крови** – необходимое условие для больных диабетом. Как правило, процедуру выполняют с помощью глюкометра натощак. Исследование проводится для того, чтобы выявить уровень гликемии. На основании полученных результатов можно корректировать питание, медикаментозное лечение и физическую активность.



✿ **Контроль массы тела.** Снижение массы тела до нормальных показателей уменьшает смертность среди больных сахарным диабетом 2 типа на 30-40%.



✿ **Контроль артериального давления.** Для диабетиков верхней границей является показатель 140/90 мм рт.ст. При повышении артериального давления выше данных показателей необходимо обратиться к врачу за назначением медикаментозного лечения.



✿ **Тщательная личная гигиена.** Если больной диабетом в зрелом возрасте (особенно лежачий), необходимо внимательно подходить к его личной гигиене, а больше всего – к профилактике пролежней, поскольку в дальнейшем избавиться от них будет невозможно. Кроме того, высокий уровень глюкозы в крови способен вызывать зуд и раздражение кожи. Зубы больному надо тщательно чистить, применять для ополаскивания травяные растворы во избежание неприятных болезней полости рта – стоматитов, гингивитов.



✿ **Регулярный осмотр больного.** Следует регулярно проводить осмотр человека, страдающего сахарным диабетом. Дело в том, что при этом заболевании сами собой могут образовываться язвы и небольшие ранки на нижних конечностях.

Правила ухода за ногами

<p>Ежедневный осмотр</p> 	<p>Мойте ноги теплой (не горячей) водой</p> 	<p>Аккуратно вытирайте ноги мягким полотенцем</p> 
---	--	--

<p>Подстригая ногти, не закругляйте уголки</p> 	<p>Увлажняйте ноги, но не между пальцев</p> 	<p>Мятая стелька, посторонние предметы не допустимы</p> 
<p>Не срезайте мозоли и натоптыши</p> 	<p>Не ходите босиком</p> 	<p>Следите за здоровьем, избегайте курения</p> 

Если вы заметили даже небольшую царапину, стоит предпринять необходимые меры.

✿ **Ведение «Дневника диабетика»** – лучший способ самоконтроля. В дневник необходимо вносить результаты анализов, показатели массы тела и артериального давления, приемы лекарств и витаминов, расчет потребленных калорий, белков, жиров и углеводов (КБЖУ), физические упражнения. Выберите наиболее удобную и понятную для Вас форму ведения дневника, в письменном или электронном виде. Первое время в ведении дневника обращайтесь внимание даже на незначительное улучшение показателей, потому что для достижения устойчивых результатов в любом деле, в том числе в вопросе контроля над диабетом, необходимо упорство и систематичность.

Для активных пользователей смартфонов разработаны специальные приложения, при помощи которых можно вносить свои данные и отслеживать изменения в них. Преимуществом такого способа является постоянное ношение дневника с собой.

Дневник самоконтроля диабетика (образец)

Стр. 1

Дата	Сахар крови							Калории (Ккал)		
	завтрак		обед		ужин		на ночь	завтрак	обед	ужин
	до	через 2 ч. после еды	до	через 2 ч. после еды	до	через 2 ч. после еды				

Стр. 2

Инсулин _____						Комментарии (аллергия, физическая нагрузка, артериальное давление, вес тела и др.)
Таблетки _____						
утро		день		вечер		

Рецепты Лечебной диеты (стола) №9

САЛАТЫ

Салат «Оливье» (диетический)

100 ккал

Б - 4,4 гр.

Ж - 5,9 гр.

У - 7,3 гр.



Колбаса вареная – 21 гр.

Картофель – 36 гр.

Морковь – 59 гр.

Яйца – 15 гр.

Сметана – 20 гр.

Огурцы консервированные – 18 гр.

Горошек зеленый консервированный – 23,1 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Колбасу вареную, яйца, картофель, морковь и огурцы нарезают ломтиками или кубиком. Горошек зеленый консервированный проваривают в собственном отваре, отбрасывают на сито или

дуршлаг, отвар полностью сливают и горошек охлаждают. Продукты соединяют, заправляют сметаной и перемешивают.

Температура подачи 15°C.

Редис (или редька) с огурцами и яйцом

146 ккал

Б - 3,9 гр.

Ж - 12,3 гр.

У - 4,8 гр.



Редис или редька свежие – 62/82 гр.

Огурцы свежие – 53 гр.

Яйцо куриное – 20 гр.

Лук зеленый – 19 гр.

Зелень свежая – 4,1 гр.

Масло растительное

или оливковое – 10 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Подготовленные редис или редьку и свежие огурцы нарезают ломтиками. Нарезанные овощи перемешивают, соединяют с шинкованным зеленым луком, заправляют растительным или оливковым маслом. При подаче салат украшают дольками яйца и мелкошинкованной свежей зеленью. Температура подачи 15°C.

Салат из отварной свеклы

79 ккал

Б - 1,2 гр.

Ж - 5,2 гр.

У - 6,8 гр.



Свекла – 100 гр.

Масло растительное – 5 гр.

Чеснок – 0,6 гр.

Выход готового блюда – 80 гр.

Свеклу отваривают в кожуре, охлаждают, очищают и натирают на терке. Добавляют чеснок, растертый с солью и растительное масло. Все тщательно перемешивают и подают. Температура подачи 15°C.

Салат из свеклы с черносливом и орехами

183 ккал

Б - 2,2 гр.

Ж - 13,0 гр.

У - 14,2 гр.



Свекла – 96 гр.

Чернослив – 15 гр.

Орехи грецкие – 11 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.



Отварную свеклу нарезают тонкой соломкой. Чернослив заливают горячей водой и оставляют до полного набухания, затем нарезают. Ядра грецких орехов измельчают. Свеклу соединяют с черносливом, орехами и заправляют маслом. Температура подачи 15°С.

Винегрет овощной

124 ккал

Б - 1,4 гр.

Ж - 10,1 гр.

У - 6,8 гр.



Свекла – 23 гр.

Картофель – 31 гр.

Морковь – 14 гр.

Лук репчатый – 18 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Огурцы консервированные – 27 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Подготовленные овощи отваривают, затем охлаждают и очищают. Картофель, свеклу и морковь, солёные огурцы нарезают ломтиками (мелким кубиком), лук репчатый - полукольцами. Овощи соединяют и заправляют маслом растительным. Температура подачи 15°С.

Салат «Русская красавица»

169 ккал

Б - 8,9 гр.

Ж - 12,9 гр.

У - 4,2 гр.



Куриное филе – 38 гр.

Морковь – 61 гр.

Сыр несоленый – 6 гр.

Яйцо – 20 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Подготовленное филе куриное (или грудку) заливают горячей водой и варят при слабом кипении, периодически снимая пену. Отварное филе охлаждают и нарезают соломкой. Бульон используют для приготовления супа. Сыр и яйцо, сваренное вкрутую, натирают на терке. Морковь отваривают в кожуре, очищают и нарезают соломкой или натирают на терке. Компоненты укладывают на тарелку, при подаче заправляют маслом растительным. Температура подачи 15°С.

Салат венгерский

126 ккал

Б - 1,3 гр.

Ж - 9,8 гр.

У - 8,1 гр.



Перец свежий – 20 гр.

Морковь – 50 гр.

Помидоры свежие – 26 гр.

Лук зеленый – 6,3 гр.

Лимон для сока – 12 гр.

Зелень свежая – 4,1 гр.

Масло растительное
или оливковое – 10 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Подготовленную сырую очищенную морковь измельчают на крупной терке. Помидоры нарезают ломтиками, свежий перец – соломкой, лук зеленый шинкуют. Овощи сбрызгивают лимонным соком, заправляют растительным или оливковым маслом и аккуратно перемешивают. При отпуске салат посыпают мелкошинкованной зеленью. Температура подачи 15°C.

Салат «Мимоза»

203 ккал

Б – 6,9 гр.

Ж – 16,8 гр.

У - 6,1 гр.



Яйца – 10 гр

Морковь- 26 гр.

Майонез – 15 гр.

Картофель – 35 гр.

Лук репчатый – 6 гр..

Консервы рыбные – 27 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Картофель, морковь, яйца отваривают, охлаждают, очищают. Лук репчатый мелко шинкуют, картофель и морковь натирают на крупной терке, рыбные консервы разминают. Ингредиенты, чередуя с тонким слоем майонеза, укладывают в следующей последовательности: рыбные консервы, лук репчатый, яичные белки, морковь, картофель, тертые желтки. Возможно приготовление салата с маслом растительным (10 гр. на порцию), при этом ингредиенты заправляют без чередования слоев. Температура подачи 15°C.

Салат с крабовыми палочками с маслом растительным

170 ккал

Б - 5,2 гр.

Ж - 10,3 гр.

У - 14,2 гр.



Рис отварной – 22 гр.

Яйцо – 10 гр.

Лук репчатый – 5 гр.

Крабовые палочки – 22 гр.

Морковь отварная – 23 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Кукуруза консервированная – 10 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Рис отваривают. Очищенную сырую морковь нарезают кубиками и припускают. Крабовые палочки нарезают кубиками, отварные яйца рубят, лук репчатый шинкуют и бланшируют. Кукурузу консервированную доводят до кипения в отваре и охлаждают. Продукты соединяют, заправляют маслом растительным и перемешивают. Температура подачи 15°C.

СУПЫ

Суп из овощей на вегетарианском бульоне, со сметаной

98 ккал

Б – 1,6 гр.

Ж – 7,2 гр.

У – 6,8 гр.



Морковь – 21 гр.

Лук репчатый – 15 гр.

Капуста свежая – 73 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Вода питьевая – 190 гр.

Сметана – 5 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Горошек зеленый консервированный – 26 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

Нашинкованные морковь, лук репчатый (предварительно бланшированный) пассеруют с маслом. В кипящую воду кладут нашинкованную капусту. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зелёный, соль, сушеную

зелень. Готовый суп заправляют сметаной и вновь доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

Суп молочный с макаронными изделиями

241 ккал

Б – 8,4 гр.

Ж – 9,5 гр.

У – 30,5 гр.



Молоко – 150 гр.

Вода питьевая – 126 гр.

Масло сливочное – 3 гр.

Соль – 1,5 гр.

Макаронные изделия – 24 гр.

Выход готового блюда – 300 гр.

Макаронные изделия варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 мин, воду сливают, затем макаронные изделия закладывают в кипящую смесь молока и воды и, периодически помешивая, варят до готовности 10-15 мин. За 5 минут до окончания варки кладут соль и растопленное масло сливочное. Температура подачи 60-65°C.

Борщ волынский на вегетарианском бульоне со сметаной

91 ккал

Б – 2,9 гр.

Ж – 4,1 гр.

У – 10,7 гр.



Свекла – 38 гр.

Сметана – 5 гр.

Морковь – 31 гр.

Капуста – 113 гр.

Лук репчатый – 6 гр.

Вода питьевая – 216 гр.

Масло сливочное - 5 гр.

Помидоры свежие – 47 гр.

Кислота лимонная – 0,01 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Выход готового блюда – 300/5 гр.

Свеклу очищают, варят целиком с добавлением лимонной кислоты и нарезают соломкой. В кипящую воду кладут нашинкованную капусту, варят в течение 10-15 мин, затем добавляют помидоры, нарезанные дольками, свеклу, нашинкованные припущенные в небольшом количестве воды с добавлением масла морковь и лук, солят и варят до готовности. Готовый борщ заправляют сметаной и вновь доводят до кипения, кладут сушеную зелень. Температура подачи 60-65°C.

Суп молочный с крупой

183 ккал

Б – 7,2 гр.

Ж – 8,3 гр.

У – 19,9 гр.



Крупа кукурузная или хлопья овсяные – 18 гр.

или пшено – 24 гр.

Молоко – 150 гр.

Вода питьевая – 165 гр.

Масло сливочное – 3 гр.

Соль – 1,5 гр.

Выход готового блюда – 300 гр.

Подготовленную крупу варят в подсоленной воде до полуготовности 10-15 минут. Затем добавляют горячее молоко, доводят до кипения, кладут соль и варят до готовности 15-20 мин. При отпуске заправляют растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.

Борщ из свежей капусты с картофелем, на вегетарианском бульоне со сметаной

109 ккал

Б – 2,4 гр.

Ж – 5,7 гр.

У – 11,9 гр.



Сметана – 5 гр.

Свекла – 50 гр.

Капуста – 26 гр.

Морковь – 16 гр.

Картофель – 28 гр.

Лук репчатый – 12 гр.

Томатное пюре – 2 гр.

Вода питьевая – 200 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

Капусту шинкуют соломкой или шашками. Свеклу варят до готовности, очищают и нарезают соломкой. Картофель очищенный нарезают брусочками. Морковь, лук шинкуют соломкой и пассеруют, затем добавляют томатное пюре и еще пассеруют 5 минут. В кипящую воду закладывают капусту, доводят до кипения, затем добавляют картофель и варят 10-15 минут. Затем кладут свеклу, пассерованные овощи с томатным пюре и варят до готовности. За 5 минут до окончания варки добавляют соль и зелень. Готовый борщ заправляют

сметаной и вновь доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

Суп «Волна» на вегетарианском бульоне

142 ккал

Б – 2,9 гр.

Ж – 7,2 гр.

У – 16,4 гр.



Картофель – 120 гр.

Морковь – 23 гр.

Лук репчатый – 27 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Яйцо – 20 гр.

Вода питьевая – 228 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Выход готового блюда – 300 гр.

Очищенный картофель нарезают брусочками или кубиками. Нарезанные соломкой морковь и предварительно бланшированный лук припускают в небольшом количестве воды с добавлением масла 5-10 мин. В кипящую воду кладут картофель, доводят до кипения, добавляют припущенные овощи и варят до готовности 20 минут. За 5-10 минут до окончания варки при непрерывном помешивании вводят взбитые яйца, соль, сушеную зелень. Температура подачи 60-65°C.

Суп с крупой на вегетарианском бульоне, с мясными фрикадельками

125 ккал

Б – 4,8 гр.

Ж – 4,7 гр.

У – 15,9 гр.



Лук репчатый – 4 гр.

Вода питьевая – 3 гр.

Яйцо – 2,4 гр.

Фарш – 35 гр.

Картофель – 67 гр.

Морковь – 25 гр.

Лук репчатый – 18 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Вода для круп – 220 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Крупа перловая или овсяная или пшеничная – 20 гр.

Выход готового блюда – 300/30 гр.

Лук мелко рубят, морковь нарезают мелкими кубиками и припускают в

течение 5-10 мин в небольшом количестве воды с добавлением масла. Картофель нарезают кубиками. В кипящую воду кладут подготовленные крупы, картофель, припущенные овощи и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки кладут соль и сушеную зелень. Суп отпускают с отварными фрикадельками. Температура подачи 60-65°C. Приготовление фрикаделек: мясо пропускают через мясорубку, соединяют с сырым мелко нарезанным луком, сырыми яйцами, водой, солью и хорошо вымешивают. Сформированные фрикадельки варят отдельно в небольшом количестве кипящей воды до готовности в течение 10-15 мин, в конце варки закладывают в суп. Температура подачи 60-65°C.

Суп-пюре из разных овощей

132 ккал

Б – 4,2 гр.

Ж – 4,3 гр.

У – 19,0 гр.



Капуста свежая – 25 гр.

Картофель – 31 гр.

Морковь – 38 гр.

Лук репчатый – 12 гр.

Мука пшеничная – 5 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Молоко питьевое – 38 гр.

Вода или овощной отвар – 190 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Выход готового блюда – 250 гр.

Лук шинкуют и пассеруют с маслом, остальные овощи нарезают и припускают до готовности. За 5-10 минут до окончания припускания овощей к ним добавляют пассерованный лук, затем все протирают. Муку разводят небольшим количеством воды, хорошо вымешивают до образования однородной массы при слабом кипении в течение 3-5 минут, после чего протертые овощи соединяют с мукой, разводят водой, добавляют зелень, соль и проваривают. Готовый суп заправляют смесью, состоящей из молока и масла сливочного. Для ее приготовления к растопленному маслу добавляют молоко (кипяченое) с температурой 60-70°C, смесь перемешивают и вводят в суп - пюре, после чего суп доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

Рассольник ленинградский на вегетарианском бульоне, со сметаной

112 ккал

Б – 2,1 гр.

Ж – 4,8 гр.

У – 15,1 гр.



Крупа перловая или овсяная - 5 гр.

Огурцы консервированные – 27 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Вода питьевая – 190 гр.

Лук репчатый – 6 гр.

Картофель – 100 гр.

Морковь – 12,5 гр.

Сметана – 5 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

Морковь, лук шинкуют и пассеруют в масле растительном. Крупу промывают несколько раз, меняя воду. Закладывают в кипящую воду, варят до полуготовности, отвар сливают. Огурцы нарезают соломкой и припускают в небольшом количестве воды 10-15 минут. В кипящую воду кладут подготовленную крупу, варят 10 мин, добавляют картофель, пассерованные овощи, припущенные огурцы и варят 10 минут. За 5-7 минут до окончания варки рассольника добавляют сушеную зелень, соль. Готовый рассольник заправляют сметаной и вновь доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

Суп с рыбными консервами

152 ккал

Б – 5,6 гр.

Ж – 10,7 гр.

У – 8,4 гр.



Консервы рыбные в собственном соку
или с добавлением масла – 51 гр.

Картофель – 67 гр.

Морковь – 12,5 гр.

Лук репчатый – 18 гр.

Вода питьевая – 188 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Выход готового блюда – 250/30 гр.

В кипящую воду кладут картофель, нарезанный кубиками и рыбные консервы. За 10 мин до окончания варки добавляют припущенные

морковь, лук и варят до готовности. В конце приготовления кладут соль и сушеную зелень. Температура подачи 60-65°С.

Щи из свежей капусты с картофелем на вегетарианском бульоне со сметаной

91 ккал

Б – 2,7 гр.

Ж – 4,8 гр.

У – 9,3 гр.



Капуста – 63 гр.

Картофель – 45 гр.

Морковь – 12,5 гр.

Лук репчатый – 15 гр.

Томатное пюре – 1,5 гр.

Масло растительное - 6 гр.

Мука пшеничная – 1 гр.

Вода питьевая – 200 гр.

Сметана – 5 гр.

Зелень сушеная – 0,2 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

Капусту шинкуют шашками, картофель очищенный - брусочками или дольками. Морковь, лук шинкуют, лук бланшируют и затем овощи пассеруют с маслом. В кипящую воду кладут капусту, доводят до кипения, добавляют картофель, пассерованные морковь, лук и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки в щи добавляют пассерованное томатное пюре, пассерованную муку, разведенную водой, соль, зелень и доводят до кипения. Щи варят на медленном огне. Готовые щи заправляют сметаной и вновь доводят до кипения. Температура подачи 60-65°С.



ВТОРЫЕ БЛЮДА

Рыба, припущенная с маслом

247 ккал

Б – 26,2 гр.

Ж – 15,4 гр.

У – 1 гр.



Рыба (горбуша или минтай или треска или лосось) – 250 гр.

Лук зеленый – 12,5 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 120/5 гр.

Порционные куски рыбы, нарезанные из филе с кожей без костей (горбуша, минтай, треска) или филе без кожи и костей (лосось), укладывают в посуду в один ряд, подливают горячую воду или бульон (0,3 л. жидкости на 1 кг. рыбы) так, чтобы жидкость покрыла рыбу на 1/4 объема, добавляют соль и припускают рыбу в закрытой посуде 15-20 минут. При подаче рыбу поливают растопленным маслом и посыпают мелкошинкованным луком. Температура подачи 60-65°C.

Печень по-деревенски

169 ккал

Б – 14,9 гр.

Ж – 10,3 гр.

У – 4,1 гр.



Печень говяжья

или печень куриная – 86 гр.

Мука пшеничная – 4 гр.

Лук репчатый – 18 гр.

Яйцо – 20 гр.

Молоко питьевое – 26 гр.

Масло растительное – 8 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Печень говяжью очищают от пленок и желчных протоков, промывают и нарезают пластом толщиной 10-15 мм, слегка отбивают или куриную печень нарезают порционно, посыпают солью, панируют в муке пшеничной и припускают с добавлением масла в небольшом количестве воды в течение 10-12 минут. Подготовленные порционные кусочки перекладывают в емкость смазанную маслом, добавляют мелконарезанный репчатый лук, через 5 минут заливают яично-молочной смесью и запекают в жарочном шкафу до готовности. Температура подачи 60-65°C.



Рыба припущенная, с маринадом овощным и зеленью

158 ккал

Б – 21,7 гр.

Ж – 5,2 гр.

У – 6,2 гр.



Рыба – 200 гр.

Лук зеленый – 13 гр.

Морковь – 88 гр.

Лук репчатый – 6 гр.

Вода питьевая – 2 гр.

Мука пшеничная – 1 гр.

Зелень свежая – 4,1 гр.

Масло растительное – 5 гр.

Кислота лимонная – 0,05 гр.

Выход готового блюда – 100/75 гр.

Приготовление маринада: овощи нарезают соломкой, припускают, добавляют лимонную кислоту, воду и кипятят 15-20 мин. В конце варки добавляют лавровый лист, соль и муку и прогревают до загустения.

Рыбу нарезают на порционные куски, укладывают в сковороду, заливают водой, солят, сверху укладывают маринад и припускают до готовности 30-40 мин. Рыбу подают с маринадом овощным, посыпая мелкошинкованным луком зеленым и свежей зеленью. Температура подачи 60-65°C.

Плов из перловой крупы и птицы (без томата)

548 ккал

Б – 21,3 гр.

Ж – 29,1 гр.

У – 50,1 гр.



Грудка куриная на кости или филе куриное

или фарш куриный – 96 гр.

Крупа перловая – 75 гр.

Лук репчатый – 24 гр.

Морковь – 63 гр.

Бульон куриный – 176 гр.

Масло растительное – 18 гр.

Выход готового блюда – 250 гр.

Куриную грудку отваривают, охлаждают, отделяют мякоть от костей и кожи, нарезают кубиками, добавляют припущенные мелко нарезанные морковь и лук (предварительно бланшированные). Куриный фарш прогревают с частью масла растительного в сковороде при закрытой крышке. Птицу и овощи заливают горячим бульоном, дают закипеть,

всыпают промытую перловую крупу. После того как крупа впитает всю жидкость, посуду закрывают крышкой и доводят до готовности 25-40 мин. Отпускают, равномерно распределяя мясо птицы с перловой крупой и овощами. Температура подачи 60-65°C.

Жаркое по-домашнему

299 ккал

Б – 22,9 гр.

Ж – 11,5 гр.

У – 25,9 гр.



Говядина – 110 гр.

Картофель – 141 гр.

Морковь – 133 гр.

Лук репчатый – 19 гр.

Масло растительное – 8 гр.

Зелень свежая – 4,1 гр.

Выход готового блюда – 300 гр.

Говядину промывают, нарезают на куски толщиной 8 см., закладывают в горячую воду, доводят до кипения, снимают образовавшуюся на поверхности пену, солят, варят в закрытой посуде при слабом кипении до готовности. Отварное мясо нарезают по 2-4 куса на порцию. Картофель, морковь и лук нарезают дольками или кубиками, припускают по отдельности 10-15 мин. Мясо и овощи кладут в посуду слоями, чтобы снизу и сверху мяса были овощи, добавляют соль и бульон (продукты должны быть покрыты жидкостью), закрывают крышкой и тушат до готовности 30-40 мин. Отпускают жаркое вместе с бульоном и гарниром. При подаче посыпают мелкошинкованной зеленью. Температура подачи 60-65°C.

Биточки рубленые из птицы с маслом

115 ккал

Б – 7,9 гр.

Ж – 8,6 гр.

У – 1,6 гр.



Говядина или фарш – 50 гр.

Хлеб пшеничный - 9 гр.

Яйцо куриное – 5 гр.

Молоко питьевое – 3 гр.

Лук репчатый – 14 гр.

Масло сливочное – 2 гр.

Сметана – 5 гр.

Масло растительное – 2 гр..

Выход готового блюда – 50 гр.



Мясо говядины измельчают в мясорубке. Для приготовления омлета: яйца соединяют с молоком, солью, смесь тщательно размешивают, выливают на сковороду, смазанную маслом сливочным, ставят в жарочный шкаф на 8-10 минут и запекают при температуре 180-200°С. Готовый омлет измельчают. Подготовленный лук мелко нарезают и припускают. В мясной фарш добавляют измельченный омлет, припущенный лук, сметану, соль и тщательно перемешивают. Из приготовленной массы формируют изделия круглоприплюснутой формы толщиной 2-2,5 см. Изделия укладывают в емкость, предварительно смазанную маслом, заливают наполовину водой и припускают под крышкой 20-25 минут до готовности.

Говядина тушеная с капустой

316 ккал

Б – 15,5 гр.

Ж – 21,5 гр.

У – 15,0 гр.



Масло растительное – 15 гр.

Масло растительное – 5 гр.

Лук репчатый – 18 гр.

Говядина – 107 гр.

Капуста – 250 гр.

Морковь – 25 гр.

Лук репчатый – 24 гр.

Томатное пюре – 20 гр.

Мука пшеничная – 2,4 гр.

Зелень свежая – 1,4 гр.

Выход готового блюда – 250 гр.

Мясо нарезают на кусочки массой 20-30 гр., соединяют с припущенным в небольшом количестве воды с добавлением масла луком нарезанным мелким кубиком, и тушат. Нарезанную соломкой капусту, кладут в котел слоем до 30 см, добавляют воду (20-30% к массе сырой капусты), томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют мясо и припущенные в небольшом количестве воды с добавлением масла, нарезанные соломкой морковь и лук, и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют подсушенной мукой и солью. Отпускают говядину вместе с соусом и овощами. Температура подачи 60-65°С.

Биточки рубленые из птицы с маслом

176 ккал

Б – 8,2 гр.

Ж – 12,6 гр.

У – 7,4 гр.



Грудка куриная или филе куриное – 50 гр.

Хлеб пшеничный - 9 гр.

Молоко питьевое – 8 гр.

Лук репчатый – 6 гр.

Яйцо куриное – 3 гр.

Сухари – 5 гр.

Масло растительное – 3 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 50/5 гр.

Курицу пропускают через мясорубку. Измельчённое мясо соединяют с замоченным в молоке хлебом, добавляют шинкованный лук и еще раз пропускают через мясорубку. В готовую массу добавляют яйцо, соль и перемешивают. Готовую котлетную массу разделяют в виде изделий круглоприплюснутой формы и панируют в сухарях. Изделия укладывают на смазанный маслом лист и запекают в жарочном шкафу при температуре 250-280°С в течение 10 мин. с одной стороны, затем изделия переворачивают и продолжают запекание еще 10-15 мин до готовности. При подаче биточки поливают маслом сливочным.

Котлеты рыбные любительские паровые

209 ккал

Б – 15,1 гр.

Ж – 14,1 гр.

У – 5,3 гр.



Рыба – 67 гр.

Яйцо – 10 гр.

Морковь – 20 гр.

Лук репчатый – 8 гр.

Молоко питьевое – 10 гр.

Хлеб пшеничный – 8 гр.

Масло растительное – 3 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Филе рыбы без кожи и костей (горбуша) или с кожей без костей (минтай, треска) нарезают на куски и пропускают через мясорубку вместе с замоченным в молоке или воде хлебом, варёной морковью и бланшированным луком. В рыбную массу добавляют яйцо, соль, перемешивают и формируют в виде изделий овально-приплюснутой

формы с заостренным концом. Изделия укладывают в емкость, смазанную растительным маслом, и варят на пару 20-25 минут или припускают с добавлением горячей воды в посуде при закрытой крышке 15-20 мин до готовности. Температура подачи 60-65°C.

Котлета рыбная припущенная, с маслом

146 ккал

Б – 14,1 гр.

Ж – 5,7 гр.

У – 9,6 гр.



Рыба – 80 гр.

Лук репчатый – 4 гр.

Молоко питьевое – 12 гр.

Хлеб пшеничный – 19 гр.

Масло растительное – 3 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 100/5 гр.

Филе без кожи и костей (горбуша, кета) или филе с кожей без костей (минтай, треска) нарезают на куски, перемешивают с замоченным в молоке хлебом, и пропускают через мясорубку. В рыбную массу добавляют мелкошинкованный бланшированный лук, яйцо, соль и хорошо перемешивают. Массу выбивают и разделяют в виде изделий овально-приплюснутой формы с заостренным концом. Изделия укладывают в сотейник, предварительно смазанный маслом, в один ряд, добавляют воду и припускают до готовности 20-25 минут при закрытой крышке. При отпуске котлеты поливают растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Филе, тушенное со сметаной

154 ккал

Б – 16,2 гр.

Ж – 8,1 гр.

У – 4,1 гр.



Филе куриное

или грудка куриная

или филе индейки – 72 гр.

Морковь – 15 гр.

Сметана – 25 гр.

Вода питьевая – 25 гр.

Масло растительное – 3 гр.

Мука пшеничная – 2 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.



Подготовленное филе птицы нарезают брусочками, укладывают в емкость для тушения, добавляют небольшое количество воды и тушат 10-15 минут. Затем добавляют нарезанную соломкой морковь, заливают сметанным соусом и тушат до готовности, в течение 20-30 мин. Отпускают филе с соусом, в котором оно тушилось. Приготовление соуса: муку подсушивают при температуре 110-120° С, охлаждают до 60-70°С, вливают постепенно 1/4 горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем добавляют оставшуюся воду и варят 25-30 минут. В конце варки добавляют соль, процеживают и доводят до кипения. Готовый соус соединяют со сметаной, доводят до кипения и варят 3-5 мин. Температура подачи 60-65°С.

Курица, тушеная по-турецки

215 ккал

Б – 22,1 гр.

Ж – 7,7 гр.

У – 14,2 гр.



Кукуруза консервированная – 17 гр.

Горошек зеленый консервированный – 15 гр.

Масло растительное – 5 гр.

Грудка куриная – 96 гр.
или филе куриное – 84 гр.

Морковь – 12,5

Соус белый:

Вода питьевая – 33 гр.

Масло сливочное – 2,5 гр.

Мука пшеничная – 2,5 гр.

Лук репчатый – 1,1 гр.

Зелень свежая – 2,7 гр.

Выход готового блюда – 100 гр.

Курицу нарезают на порции, заливают небольшим количеством воды, добавляют часть масла и припускают 12-15 мин. К порционным кускам птицы добавляют нарезанную кубиками припущенную морковь, заливают соусом и тушат в закрытой посуде при слабом кипении в течение 30-40 мин до готовности. За 5-10 мин до готовности добавляют зелёный горошек и кукурузу (консервные банки промывают, ошпаривают, протирают, вскрывают). Тушёную птицу отпускают с

овощами и соусом, в котором они тушились. При подаче посыпают мелкошинкованной зеленью. Приготовление соуса: В растопленное сливочное масло всыпают муку и подсушивают при непрерывном помешивании, не допуская пригорания. Правильно подсушенная мука должна иметь слегка кремовый цвет. В подсушенную муку, охлажденную до 60-70 °С, вливают четвертую часть горячей воды и вымешивают до образования однородной массы, затем постепенно добавляют оставшуюся воду. После этого в соус кладут припущенный лук и варят 25-30 мин. В конце варки добавляют соль. Затем соус процеживают, протирая при этом лук и доводят до кипения. Температура подачи 60-65°С.

ГАРНИРЫ

Каша гречневая вязкая

176 ккал

Б – 4,8 гр.

Ж – 8,3 гр.

У – 20,6 гр.



Крупа гречневая – 38 гр.

Вода питьевая – 120 гр.

Масло сливочное – 10 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую подсоленную воду, варить до загустения, затем довести до готовности на слабом огне. В готовую кашу добавить растопленное масло сливочное и прогреть 3-5 минут. Температура подачи 60-65°С.

Перловка рассыпчатая с морковью отварной на подгарнировку

161 ккал

Б – 4,1 гр.

Ж – 4,5 гр.

У – 25,9 гр.



Крупа перловая – 40 гр.

Вода питьевая – 96 гр.

Морковь – 41 гр.

Масло растительное – 5 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Крупу предварительно промывают сначала теплой, а затем горячей водой. Для более быстрого приготовления можно замочить промытую крупу в холодной воде на 1,5-2 часа. Подготовленную перловку кладут

в подсоленную кипящую воду, добавляют 50% предусмотренного рецептурой масла растительного и варят при слабом кипении до загустения, помешивая. При этом всплывшие пустотелые зерна удаляют. Когда гарнир станет густой, перемешивание прекращают, закрывают крышкой и дают упреть, за это время она приобретет своеобразный запах и цвет. Морковь нарезают мелким кубиком и припускают. В готовую перловую кашу вводят подготовленную морковь и прогревают. Температура подачи 60-65°C.

Макаронные изделия отварные

192 ккал

Б – 5,6 гр.

Ж – 4,1 гр.

У – 33,2 гр.



Макаронные изделия диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола) – 53 гр.

Вода питьевая – 318 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Макаронные изделия варят в большом количестве (в 6 раз превышающий объем макарон) кипящей подсоленной воды. Сваренные макаронные изделия откидывают и заправляют растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.

Бобовые отварные с луком и томатом

274 ккал

Б – 15,0 гр.

Ж – 10,3 гр.

У – 30,2 гр.



Горох или фасоль или чечевица

или чина или нут – 63 гр

Вода питьевая – 155 гр

Лук репчатый – 21 гр

Томатное пюре – 9 гр

Масло растительное – 10 гр

Выход готового блюда – 150 гр

Горох или фасоль тщательно перебирают и промывают в холодной воде. Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении (горох в течение 60-90 минут). Во время варки не следует добавлять холодную воду, так как это ухудшает развариваемость

бобовых, и, кроме того, от холодной воды зерна теряют свою форму. За 5-10 минут до готовности кладут пассерованный с томатным пюре репчатый лук, соль, масло растительное. Температура подачи 60-65°C.

Капуста цветная отварная

91 ккал

Б – 5,4 гр.

Ж – 4,2 гр.

У – 7,8 гр.



Капуста цветная свежая – 442 гр.
или капуста замороженная – 242 гр.

Масло сливочное – 8 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Цветную капусту свежую (или замороженную без предварительного размораживания), аккуратно погружают в небольшое количество воды и отваривают 7-10 мин. Откидывают на дуршлаг, дают стечь воде, перекладывают в емкость и заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Капуста тушеная

122 ккал

Б – 3,8 гр.

Ж – 6,9 гр.

У – 11,1 гр.



Капуста свежая – 216 гр.

или капуста квашенная – 215 гр.

Масло растительное – 6 гр.

Морковь – 12,5 гр.

Лук репчатый – 7 гр.

Томатное пюре – 5 гр.

Мука пшеничная – 2,4 гр.

Лавровый лист – 0,01 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в посуду слоем до 30 см, добавляют воду или бульон (20-30% к массе сырой капусты), масло растительное, пассерованное томатное пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании 15 -20 минут. Затем добавляют пассерованные, нарезанные соломкой морковь, лук, лавровый лист и тушат до готовности. За 5 минут до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, солью и вновь доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

Гречка отварная с овощами

178 ккал

Б – 4,4 гр.

Ж – 8,9 гр.

У – 20,0 гр.



Крупа гречневая – 30 гр.

Вода питьевая – 96 гр.

Лук репчатый – 18 гр.

Морковь – 44 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Гречневую крупу перебирают, промывают, засыпают в кипящую воду, солят, варят до загустения, затем доводят до готовности на слабом огне. Очищенные морковь и лук репчатый нарезают мелкими кубиками и пассеруют с растительным маслом. Готовую гречневую кашу взрыхляют, смешивают с пассерованными овощами, затем прогревают при закрытой крышке 3-5 минут. Температура подачи 60-65°C.

Морковь, припущенная с маслом

167 ккал

Б – 2,7 гр.

Ж – 7,5 гр.

У – 22,1 гр.



Морковь – 281 гр.

Масло сливочное – 10 гр.

Выход готового блюда – 180 гр.

Морковь очищают, нарезают кубиком и припускают в небольшом количестве воды, затем воду сливают. Готовую морковь заправляют растопленным маслом и прогревают при закрытой крышке. Температура подачи 60-65°C.

Бобовые отварные с маслом растительным

285 ккал

Б – 16,0 гр.

Ж – 10,6 гр.

У – 31,4 гр.



Горошек зеленый свежий замороженный – 167 гр.

Горох или фасоль или чечевица
или чина или нут – 73 гр.

Вода питьевая – 180 гр.

Масло растительное – 10 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Горох перебирают и промывают в холодной воде. Перед варкой заливают холодной водой (2,5 л на 1 кг бобовых) и варят в закрытой

посуде при слабом, но непрерывном кипении. После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль и оставляют еще на 15-20 минут в отваре, который затем сливают. Готовый гарнир заправляют маслом растительным. Температура подачи 60-65°C.

Свекла припущенная с маслом

171 ккал

Б – 2,9 гр.

Ж – 7,5 гр.

У – 22,9 гр.



Свекла – 281 гр.

Масло сливочное – 10 гр.

Выход готового блюда – 180 гр.

Свеклу отваривают, нарезают кубиками или натирают на крупной терке, прогревают с маслом 10-15 минут при слабом нагреве. Температура подачи 60-65°C.

Морковь припущенная в сметане

98 ккал

Б – 2,6 гр.

Ж – 3,1 гр.

У – 14,9 гр.



Морковь – 170 гр.

Масло сливочное – 3 гр.

Сметана – 30 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Морковь очищают, моют, нарезают кубиками и припускают с маслом до готовности, затем добавляют сметану, соль и тушат 1-2 минуты. Температура подачи 60-65°C.

Фасоль стручковая отварная с сыром

126 ккал

Б – 4,8 гр.

Ж – 8,3 гр.

У – 8,0 гр.



Фасоль овощная
стручкова свежая – 192 гр.

Или фасоль стручковая
замороженная – 182 гр.

Масло сливочное – 10 гр.

Сыр – 6 гр.

Выход готового блюда – 150 гр.

Свежую (или замороженную без предварительного

размораживания) стручковую фасоль, кладут в кипящую подсоленную воду, доводят до кипения, варят 8-10 мин, воду сливают и заправляют растопленным маслом сливочным. Сыр натирают на мелкой терке и посыпают им готовую фасоль, перемешивают и прогревают в течение 3-5 мин, чтобы сыр расплавился. Температура подачи 60-65°C.

НАПИТКИ

Компот из смеси сухофруктов (без сахара)

38 ккал

Б – 0,4 гр.

Ж – 0,0 гр.

У – 9,0 гр.



Яблоки, груши, чернослив,
урюк, курага, изюм и др. – 18,2 гр.
Вода питьевая – 222 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Подготовленные сухофрукты сортируют по видам, заливают горячей водой, нагревают до кипения и варят до готовности. Груши сушёные в зависимости от величины и вида варят 1-2 ч, яблоки – 20-30 мин, чернослив, урюк, курагу – 10-20 мин, изюм – 5-10 мин. Температура подачи 15°C.

Компот из ягод

9 ккал

Б – 0,3 гр.

Ж – 0,1 гр.

У – 1,8 гр.



Клубника свежемороженая – 30,6 гр.
или смородина свежемороженая – 30,6 гр.
или вишня свежемороженая – 31,5 гр.
Вода питьевая – 190 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

В горячую кипяченую воду погружают предварительно подготовленные ягоды, доводят до кипения, снимают с плиты, охлаждают и разливают в стаканы. Температура подачи 15°C.



Компот из свежих плодов

27 ккал

Б – 0,3 гр.

Ж – 0,0 гр.

У – 6,5 гр.



Яблоки свежие – 45,6 гр.

или груши свежие – 44,4 гр.

Вода питьевая – 196 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

Яблоки или груши моют, удаляют семенные гнёзда, нарезают дольками. В горячую кипяченую воду погружают плоды. Яблоки и груши варят при слабом кипении не более 6-8 мин. Подают охлажденным. Температура подачи 15°C.

Какао с молоком

52 ккал

Б – 4,4 гр.

Ж – 4,5 гр.

У – 5,9 гр.



Какао-порошок – 5 гр.

Молоко питьевое – 130 гр.

Вода питьевая – 80 гр.

Выход готового блюда – 200 гр.

В какао-порошок добавляют небольшое количество кипятка и растирают в однородную массу, затем при непрерывном помешивании вливают горячее молоко, остальной кипятком и доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

Кофейный напиток

56 ккал

Б – 3,2 гр.

Ж – 2,5 гр.

У – 5,1 гр.



Кофейный напиток «Дружба»,
«экстра» или др. – 2 гр.

Молоко питьевое – 100 гр.

Вода питьевая – 120 гр..

Выход готового блюда – 200 гр.

Наливают в посуду воду, доводят до кипения, всыпают кофейный напиток. Дают отстояться в течение 5 минут, после чего процеживают, добавляют горячее молоко и вновь доводят до кипения. Температура подачи 60-65°C.

БЛЮДА ИЗ КРУП

Каша пшеничная жидкая с маслом

248 ккал

Б – 9,1 гр.

Ж – 8,0 гр.

У – 34,9 гр.



Крупа пшеничная – 50 гр.

или хлопья пшеничные

быстрого

приготовления – 38 гр.

Соль – 1,3 гр.

Вода питьевая – 84 гр.

Молоко питьевое – 126 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь воды и молока всыпают перебранную и промытую крупу пшеничную, соль и варят, слегка помешивая, при слабом кипении, до размягчения. Перед отпуском заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

Каша из хлопьев крупяных жидкая с маслом

240 ккал

Б – 8,4 гр.

Ж – 10,7 гр.

У – 27,4 гр.



Хлопья ржаные

или ячменные

или 4 злака или др. – 38 гр.

Молоко питьевое – 126 гр.

Вода питьевая – 84 гр.

Соль – 1,3 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь воды и молока всыпают хлопья «4 злака» или ячменные или ржаные, соль и варят помешивая при слабом кипении в течение 5 минут. Перед отпуском кашу заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.



Каша из хлопьев овсяных жидкая с маслом

244 ккал

Б – 8,7 гр.

Ж – 9,9 гр.

У – 30,1 гр.



Хлопья овсяные – 39 гр.

Молоко питьевое – 132 гр.

Вода питьевая – 88 гр.

Соль – 1,3 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

В кипящую смесь воды и молока всыпают овсяные хлопья "Геркулес", соль и варят, помешивая, при слабом кипении. Перед отпуском заправляют растопленным сливочным маслом. Температура подачи 60-65°C.

БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА

Омлет, смешанный с мясными продуктами, с маслом

303 ккал

Б – 19,6 гр.

Ж – 23,4 гр.

У – 3,6 гр.



Колбаса вареная или полукопченая – 26 гр.

Масло сливочное – 5 гр.

Яйца – 120 гр.

Молоко питьевое – 45 гр.

Масло растительное – 2 гр.

Масло растительное – 1,5 гр.

Выход готового блюда – 250/5 гр.

Мясопродукты нарезают мелкими кубиками или ломтиками и обжаривают с маслом растительным. К взбитым яйцам добавляют молоко и соль. Смесь взбивают до тех пор, пока на поверхности не появится пена. К приготовленной омлетной массе добавляют мясопродукты и перемешивают. Омлет запекают на противне, смазанном маслом. Противень разогревают и выливают в него омлетную смесь слоем 2,5-3 см. Омлет запекают при небольшом нагреве, до образования легкой корочки, затем доводят до готовности в жарочном шкафу 8-10 минут при температуре 180-200°C. При подаче нарезают на порционные куски. При отпуске поливают растопленным маслом сливочным. Температура подачи 60-65°C.



Творог со сметаной

122 ккал

Б – 21,5 гр.

Ж – 2,5 гр.

У – 3,4 гр.



Творог – 100 гр.

Сметана – 10 гр.

Выход готового блюда – 100/10 гр.

Свежий творог кладут горкой на тарелку, делают небольшое углубление, заполняют его сметаной. При массовой подаче допускается приготовление творожной массы – тщательное перемешивание творога со сметаной непосредственно перед подачей. Температура подачи 15°C.

Запеканка из творога с джемом или повидлом

351 ккал

Б – 26,7 гр.

Ж – 8,2 гр.

У – 42,5 гр.



Крупа манная – 11 гр.

или мука пшеничная – 12 гр.

Творог – 147 гр.

Яйца – 6 гр.

Сметана – 6 гр.

Масло сливочное – 1,5 гр.

Сухари панировочные – 6 гр.

Джем или повидло

диабетическое – 20 гр.

Выход готового блюда – 150/20 гр.

Протёртый творог смешивают с мукой или предварительно заваренной в воде и охлаждённой манной крупой, яйцами и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки. При отпуске нарезанную на куски квадратной или прямоугольной формы запеканку поливают джемом или повидлом. Температура подачи 55°C.



Суфле творожное запеченое с повидлом фруктовым или ягодным диабетическим

310 ккал

Б – 18,9 гр.

Ж – 17,2 гр.

У – 20,0 гр.



Творог – 134 гр.

Сметана – 15 гр.

Яйца – 8 гр.

Мука пшеничная – 11 гр.

Молоко питьевое – 20 гр.

Соль йодированная – 1 гр.

Сухари пшеничные – 6 гр.

Повидло фруктовое
или ягодное диабетическое – 20 гр.

Масло сливочное для смазки листа – 5 гр.

Выход готового блюда – 150/20 гр.

Протёртый творог смешивают со сметаной, добавляют яичные желтки, растертые добела, муку, молоко, соль. Массу вымешивают. Яичные белки охлаждают, взбивают в густую пену и в несколько приемов вводят в приготовленную массу, осторожно перемешивая. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, запекают в жарочном шкафу при температуре 220-280°C 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки. После остывания суфле нарезают на куски квадратной или прямоугольной формы и подают с фруктовым или ягодным повидлом.

Суфле творожное с печеньем и джемом диабетическим

274 ккал

Б – 18,6 гр.

Ж – 16,3 гр.

У – 13,2 гр.



Печенье диабетического назначения- 30 гр.

Творог – 122 гр.

Сметана – 5 гр.

Яйца – 15 гр.

Мука пшеничная – 12 гр.

Сухари пшеничные – 6 гр.

Масло сливочное для смазки листа – 3 гр.

Джем или повидло диабетическое – 20 гр.

Выход готового блюда – 150/20 гр.

Творог протирают с мукой, яичные желтки перетирают с сахаром и вводят в подготовленную протертую массу. Печенье диабетического назначения измельчают в крупную крошку (для этого толкут в отдельной емкости), добавляют в творожную массу и перемешивают. Яичные белки взбивают в густую пену и в несколько приемов вводят в подготовленную массу, осторожно перемешивая. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень или форму. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин. при температуре 220-280°С до образования румяной корочки. При отпуске нарезанное на куски квадратной или прямоугольной формы суфле поливают джемом или повидлом диабетическим.

Виды тепловой обработки при приготовлении блюд

Варка – это процесс приготовления продуктов, путем нагревания их в воде, молоке, бульоне.

Варка на пару – тепловая обработка, для которой используют пароварочные шкафы или кастрюли-пароварки с плотно закрытой крышкой.

Жарка – при жарке продукты подвергаются тепловой обработке с определенным количеством жира или растительного масла.

Существует несколько разновидностей жарки:

- жарка с небольшим количеством жира на открытой поверхности, то есть на сковороде, или в духовом шкафу.
- жарка с использованием большого количества масла, во фритюре.

Обжаривание после варки – применяется для приготовления [картофельных](#) и овощных гарниров, а также тех продуктов, которые требуют приготовления с уменьшением содержания азотистых экстрактивных веществ в мясных и рыбных продуктах при диетическом питании.

Припускание – продукт варится при плотно закрытой крышке, находясь примерно на треть погруженным в воду или собственный сок, иногда допускается использование небольшого количества масла.



Тушение – один из видов припускания, но более длительный (не менее 40 минут), припускаются овощи, мясо или рыба с добавлением пряностей и овощей.

Запекание – приготовление блюд в духовом шкафу при равномерном нагреве.

Бланширование – это кратковременное ошпаривание или недолгая варка продуктов. Применяется для размягчения или облегчения чистки продуктов от кожицы.

Пассерование – это кратковременное обжаривание до полуготовности в небольшом количестве жира, используется для приготовления компонентов для супов, соусов, начинок.

