

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Раздел 1. Основы диетического (лечебного) питания	7
1.1. Пищевые компоненты и их биологическая ценность	7
Белки	7
Жиры	10
Углеводы	13
Витамины	16
Водорастворимые витамины	17
Жирорастворимые витамины	22
Витаминоподобные вещества	24
Минеральные вещества	24
Макроэлементы	25
Микроэлементы	27
Вода	29
1.2. Характеристика пищевых продуктов	30
Молоко и молочные продукты	31
Мясо и мясные продукты	34
Рыба и рыбопродукты	36
Яйца и яйцепродукты	37
Зерновые продукты и хлеб	39
Овощи и плоды	40
Пищевые добавки	43
Соевые продукты	45
Биологически активные добавки к пище	46
Консервирование пищевых продуктов	47
1.3. Характеристика стандартных диет	50
1.3.1. Термины и определения	50
1.3.2. Номенклатура стандартных диет	52
Раздел 2. Особенности составления диетического (лечебного) питания	79
2.1. Основные принципы диетического (лечебного) питания	79
2.2. Тактика диетотерапии	80
2.3. Требования к составлению меню	81
2.4. Режим питания	82
Раздел 3. Санитарно-гигиенические требования к пищеблокам предприятий и учреждений, организующих диетическое питание	83
3.1. Требования к условиям работы	83
3.2. Требования к обработке сырья и производству продукции	88
Раздел 4. Рецептура, технология, требования к качеству продукции диетического питания	91
4.1. Холодные блюда	91
1. Бутерброды с джемом	93
2. Бутерброды с сыром	93
3. Бутерброды с колбасой вареной	93
4. Бутерброды с икрой паюсной	94

5. Бутерброды с икрой кетовой.....	94
6. Масло (порциями)	95
7. Сыр (порциями)	95
8. Колбаса (порциями)	95
9. Консервы овощные закусочные (порциями)	96
10. Салат зеленый	98
11. Салат зеленый с огурцами	99
12. Помидор свежий.....	99
13. Огурец свежий	99
14. Салат из свежих огурцов	100
15. Салат из свежих помидоров	100
16. Салат из свежих помидоров	101
17. Салат из помидоров, огурцов, укропа с растительным маслом	101
18. Салат из овощей	101
19. Салат из овощей с морской капустой	102
20. Салат картофельный с зеленым горошком	102
21. Салат картофельный с морковью.....	103
22. Салат картофельный с кальмарами или морским гребешком	103
23. Салат из белокочанной капусты	104
24. Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	104
25. Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	105
26. Салат из квашеной капусты с яблоками.....	105
27. Салат из свеклы	105
28. Салат из свеклы, яблок с растительным маслом	106
29. Салат из свеклы с зеленым горошком и растительным маслом.....	106
30. Салат из моркови	106
31. Салат из моркови и яблок со сметаной	107
32. Салат рыбный	107
33. Салат мясной.....	107
34. Винегрет овощной (I вариант).....	108
35. Винегрет овощной (II вариант)	109
36. Винегрет с кальмарами	109
37. Винегрет с морской капустой.....	110
38. Икра баклажанная	111
39. Икра кабачковая	111
40. Икра свекольная или морковная	112
41. Икра овощная.....	112
42. Яйца, рубленные со сметаной	113
43. Сельдь с луком.....	114
44. Сельдь рубленая	114
45. Рыба заливная	115
46. Паштет селедочный.....	115
47. Студень из рыбы.....	116
48. Мясо или язык, или птица, отварные с гарниром.....	116
4.2. Супы.....	117
49. Бульон костный	120
50. Борщ.....	122

51. Фрикадельки мясные	123
52. Борщ зеленый.....	123
53. Щи из свежей капусты с картофелем.....	124
54. Щи из квашеной капусты	125
55. Рассольник Ленинградский.....	126
56. Рассольник домашний	126
57. Суп картофельный	127
58. Суп из овощей	128
59. Суп-пюре из цветной капусты и СБКС.....	128
60. Суп картофельный с макаронными изделиями.....	129
61. Суп картофельный с мясными фрикадельками	129
62. Суп картофельный с рыбными фрикадельками.....	130
63. Фрикадельки рыбные	130
64. Суп-лапша домашняя	131
65. Суп с крупой и мясными фрикадельками.....	132
66. Суп с макаронными изделиями и СБКС.....	132
67. Суп с рисом и СБКС	133
68. Суп гречневый слизистый с СБКС.....	133
69. Суп злаковый слизистый с СБКС.....	134
70. Суп манный с СБКС	134
71. Суп овсяный слизистый с СБКС	135
72. Суп овсяный слизистый (из муки) с СБКС	135
73. Суп перловый слизистый с СБКС	136
74. Суп рисовый слизистый (из крупы) с СБКС	136
75. Суп рисовый слизистый (из муки) с СБКС	137
76. Суп молочный с макаронными изделиями.....	138
77. Суп молочный с крупой	138
78. Суп молочный с тыквой или морковью и крупой	139
79. Суп молочный с овощами	139
80. Суп молочный с дыней.....	139
81. Суп-пюре из картофеля	140
82. Суп-пюре из моркови	141
83. Суп-пюре из зеленого горошка	141
84. Суп овсяный протертый с СБКС.....	142
85. Суп-крем из помидоров и яблок.....	142
86. Суп-крем из тыквы	142
87. Суп-пюре из кабачков	143
88. Суп-крем из разных овощей	143
89. Суп-пюре из птицы.....	144
90. Суп-пюре из мяса.....	144
91. Бульон мясной прозрачный	145
92. Бульон из кур или индеек прозрачный	146
93. Бульон с яичными хлопьями.....	146
94. Капуста цветная или брюссельская.....	147
95. Омлет натуральный	147
96. Кнели.....	147

97. Бульон рыбный	148
98. Уха из судака	148
99. Борщ холодный.....	149
100. Суп из плодов свежих	150
101. Суп-пюре из плодов и ягод свежих	151
102. Суп из чернослива и кураги	152
103. Суп из ягод с крупой манной	152
104. Суп из клюквы или шиповника и яблок.....	152
4.3. Блюда из картофеля и овощей.....	153
105. Картофель отварной	155
106. Картофельное пюре.....	156
107. Картофельное пюре с морковью	156
108. Капуста отварная с маслом.....	157
109. Пюре из цветной капусты и картофеля	157
110. Пюре из цветной капусты с СБКС	158
111. Пюре из зеленого горошка	158
112. Пюре из моркови или свеклы	158
113. Пюре из моркови с СБКС	159
114. Пюре из моркови и яблок с СБКС	159
115. Пюре из свеклы с яблоками.....	160
116. Пюре из свеклы с СБКС.....	160
117. Пюре из тыквы или кабачков	161
118. Пюре из кабачков с СБКС	161
119. Пюре из тыквы с курагой.....	162
120. Пюре из тыквы с СБКС.....	162
121. Суфле из картофеля и моркови	163
122. Суфле из моркови с творогом	163
123. Суфле морковно-яблочное запеченное с СБКС	163
124. Суфле из зеленого горошка	164
125. Суфле из цветной капусты	164
126. Суфле из кабачков или тыквы.....	165
127. Суфле из тыквы паровое с СБКС.....	165
128. Пудинг из моркови и яблок	166
129. Пудинг из тыквы и яблок с творогом	166
130. Овощи припущенные	167
131. Овощи, припущенные с СБКС	168
132. Морковь с зеленым горошком, припущенные в молочном соусе	168
133. Овощи в белом соусе с СБКС.....	169
134. Каша из тыквы	169
135. Каша из тыквы с СБКС	170
136. Свекла, тушенная в сметане	170
137. Свекла, тушенная с СБКС.....	171
138. Свекла, тушенная с черносливом с СБКС.....	171
139. Свекла, тушенная с яблоками или курагой.....	172
140. Свекла, тушенная с яблоками с СБКС.....	172
141. Капуста, тушенная с СБКС.....	173

142. Капуста, тушенная с яблоками с СБКС	173
143. Капуста, тушенная с морковью с СБКС	174
144. Морковь, тушенная в молочном соусе.....	174
145. Морковь, тушенная с СБКС.....	175
146. Морковь, тушенная с черносливом	175
147. Морковь, тушенная с черносливом с СБКС	175
148. Морковь, тушенная с яблоками с СБКС.....	176
149. Морковь, тушенная с зеленым горошком с СБКС.....	176
150. Тыква, тушенная с курагой	177
151. Тыква, тушенная с СБКС	177
152. Каша из тыквы с СБКС	178
153. Кабачки, тушенные с СБКС.....	178
154. Икра из кабачков с СБКС.....	179
155. Рагу из баклажанов и цветной капусты	179
156. Рагу из овощей	180
157. Рагу из овощей с СБКС	180
158. Котлеты картофельные.....	181
159. Оладьи картофельные.....	182
160-161. Котлеты капустные.....	182
162. Картофель, запеченный в сметанном соусе.....	183
163. Рулет картофельный с морковью и творогом	183
164. Запеканка капустная с яблоками	184
165. Запеканка из капусты с СБКС	185
166. Котлеты морковные, запеченные	185
167. Котлеты морковные, запеченные с СБКС	186
168. Запеканка морковная с творогом.....	186
169. Запеканка из моркови с СБКС	187
170. Пудинг овощной	187
171. Капуста цветная, белокочанная, запеченная под соусом.....	188
172. Капуста цветная, запеченная с СБКС	188
173. Пудинг из цветной капусты	189
174. Тыква, запеченная с яйцом	189
175. Кабачки, запеченные под соусом	190
176. Кабачки, фаршированные овощами и рисом	190
177. Свекла, фаршированная рисом и яблоками.....	191
4.4. Блюда из круп.....	191
178. Каша жидкая.....	196
179. Каша манная жидкая с СБКС.....	196
180. Каша вязкая	197
181. Каша вязкая протертая	197
182. Каша гречневая вязкая с СБКС.....	197
183. Каша овсяная вязкая с растительным маслом и СБКС	198
184. Каша вязкая с морковью	198
185. Каша вязкая с тыквой	199
186. Каша вязкая с черносливом	200
187. Каша вязкая с сухофруктами	200

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

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

4.11. Блюда из сельскохозяйственной птицы.....	260
274. Птица или кролик отварные с гарниром	261
275. Котлеты натуральные из филе птицы (припущенные)	262
276. Биточки рубленные из птицы (припущенные)	263
277. Фрикадельки из кур или бройлеров-цыплят	263
278. Суфле из кур или бройлеров-цыплят с цветной капустой.....	264
279. Кнели из кур, бройлеров-цыплят	264
280. Пюре из кур или бройлеров-цыплят	265
4.12. Гарниры.....	265
281. Каша рассыпчатая	266
282. Рис отварной	267
283. Рис припущенный.....	267
284. Рис, припущенный с томатом.....	267
285. Пюре из зеленого горошка	268
286. Макароны отварные с томатом	268
287. Картофель отварной	268
288. Картофель отварной со сметаной	269
289. Пюре картофельное.....	269
290. Крокеты картофельные	269
291. Овощи отварные с маслом сливочным.....	270
292. Пюре из кабачков	270
293. Пюре из тыквы.....	271
294. Морковь, тушенная в сметане	271
295. Морковь с зеленым горошком, тушенная в сметане.....	271
296. Капуста, тушенная с яблоками.....	272
297. Капуста, тушенная в сметане	272
298. Свекла, тушенная в сметане	273
299. Баклажаны, тушенные в сметане	273
300. Чернослив припущенный	273
301. Яблоки печеные	274
4.13. Соусы.....	275
302. Бульон коричневый	277
303. Соус красный основной	277
304. Соус красный с морковью	278
305. Соус красный кисло-сладкий	278
306. Бульон.....	279
307. Соус белый основной.....	279
308. Соус белый с яйцом.....	279
309. Соус томатный.....	280
310. Бульон рыбный	280
311. Соус белый.....	281
312. Соус томатный.....	281
313. Соус молочный для подачи к блюдам	282
314. Соус молочный (сладкий).....	282
315. Соус молочный (для запекания овощей, мяса, рыбы).....	282
316. Соус молочный густой (для фарширования)	283

317. Соус молочный с яйцом	283
318. Соус сметанный	283
319. Соус сметанный с яйцом	284
320. Соус сметанный с яблоками	284
321. Соус польский	285
322. Соус яичный сладкий	285
323. Масло зеленое	286
324. Масло килечное	286
325. Паста сырная	286
326. Соус майонез (1-й вариант)	287
327. Соус майонез (2-й вариант)	287
328. Маринад овощной с томатом	287
329. Соус сметанный для овощных салатов	288
330. Заправка для салатов	288
331. Желе мясное или рыбное	289
332. Соус черносмородиновый	289
333. Соус земляничный или малиновый, или вишневый	290
334. Соус из кураги	290
335. Сироп шоколадный	290
4.14. Сладкие блюда	291
336. Плоды и ягоды свежие	291
337. Плоды и ягоды свежие с сахаром	292
338. Арбуз, дыня свежие	292
339. Яблоки или груши с сиропом	292
340. Компот из свежих плодов	293
341. Компот из крыжовника и смородины черной	294
342. Компот из апельсинов и мандаринов	294
343. Компот из чернослива, кураги, изюма	295
344. Кисель из плодов или ягод свежих	296
345. Кисель из плодов шиповника	296
346. Кисель из яблок сушеных	297
347. Кисель из сока плодового или ягодного натурального	297
348. Кисель из повидла, джема, варенья	298
349. Кисель из клюквы (густой)	298
350. Кисель молочный (густой)	299
351. Желе из плодов или ягод свежих	299
352. Желе из лимонов, апельсинов, мандаринов	300
353. Желе со свежими плодами, ягодами и бахчевыми	301
354. Желе из свежей черники	301
355. Мусс клюквенный или красносмородиновый	302
356. Мусс земляничный или малиновый	302
357. Мусс яблочный или грушевый	303
358. Десерт из кураги с СБКС	303
359. Десерт из чернослива с СБКС	303
360. Пюре из яблок с СБКС	304
361. Крем ванильный	305
362. Крем ягодный	305

363. Крем молочный.....	306
364. Сливки или сметана взбитые.....	306
365. Шарлотка с яблоками.....	307
366. Яблоки печеные.....	307
367. Яблоки, фаршированные творогом.....	308
368. Чернослив со сливками или сметаной взбитыми.....	308
4.15. Напитки.....	309
369. Чай-заварка.....	310
370. Чай с сахаром, вареньем, джемом, медом, повидлом.....	310
371. Чай с лимоном.....	310
372. Чай с молоком или сливками.....	311
373. Кофе черный.....	312
374. Кофе черный с молоком или сливками.....	312
375. Кофе на молоке сгущенном.....	312
376. Кофейный напиток.....	313
377. Какао с молоком.....	313
378. Какао с молоком сгущенным.....	313
379. Молоко кипяченое.....	314
380. Кефир, ацидофилин, простокваша, ряженка.....	314
381. Кумыс.....	315
382. Молочный прохладительный напиток с земляникой.....	315
383. Молочный прохладительный напиток с джемом или вареньем.....	315
384. Напиток морковно-апельсиновый.....	316
385. Напиток клюквенный.....	316
386. Напиток яблочный.....	316
387. Напиток из плодов шиповника.....	317
388. Напиток из сиропа.....	317
389. Напиток апельсиновый или лимонный.....	317
390. Напиток яблочно-лимонный.....	318
391. Соки овощные, плодовые и ягодные, вырабатываемые промышленностью, натуральные.....	318
4.16. Мучные блюда.....	318
392. Тесто для оладий.....	319
393. Оладьи.....	319
394–396. Оладьи с изюмом, с яблоками, с творогом.....	320
397. Тесто дрожжевое и тесто дрожжевое сдобное.....	320
398. Пирожки печеные.....	321
399. Ватрушки.....	322
400. Кулебяки.....	323
401. Тесто с отрубями.....	324
402. Пирожки печеные из теста с отрубями.....	324
403. Ватрушка из теста с отрубями.....	324
404. Хлеб из отрубей.....	325
405. Печенье из отрубей.....	325
406. Печенье из отрубей и сыра.....	326
407. Коржики из отрубей с маком.....	326

408. Булочка с отрубями	327
409. Печенье из овсяной муки	327
410. Печенье из овсяной муки и творога	328
411. Сырные палочки	328
412. Пирог песочный с творогом и рисом	329
413. Кекс диетический (1-й вариант)	329
414. Кекс диетический (2-й вариант)	330
415. Кекс диетический (3-й вариант)	330
4.17. Фарши	331
416–419. Фарши мясные.....	332
420–422. Фарши рыбные	333
423–425. Фарши морковные	334
426. Фарш капустный.....	334
427. Фарш картофельный с луком и яйцом	335
428. Фарш творожный (1-й вариант) (для вареников и пирожков).....	335
429. Фарш творожный (2-й вариант) (для блинчиков и ватрушек).....	335
430. Фарш творожно-яблочный.....	336
431. Фарш яблочный.....	336
432. Фарш вишневый.....	336
Приложения.....	337
Приложение А. Нормы лечебного питания	337
Приложение Б. Нормы потерь при тепловой обработке продукции	339
Приложение В. Потери основных пищевых веществ и энергетической ценности пищевых продуктов при тепловой обработке	343
Приложение Г. Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд	350
Приложение Д. Замена продуктов по белкам и углеводам.....	353
Приложение Е. Пищевая и энергетическая ценность продукции диетического питания	355