

Гемодиализ

Руководство по питанию

для пациентов на гемодиализе



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Вы нуждаетесь в специальной диете

Когда функция Ваших почек ослабевает, то нарушается баланс различных веществ в крови.

Гемодиализ будет поддерживать этот баланс, но при этом подразумевается, что Вы будете одновременно следовать специальной диете.

Диета будет уменьшать накопление ядовитых веществ в Вашей крови между сеансами гемодиализа. Диета не может служить заменой процедур гемодиализа.

Помните, что, соблюдая диету, Вы будете себя лучше чувствовать, сможете значительно увеличить продолжительность Вашей жизни на гемодиализе и улучшить ее качество.

От Вашей диеты зависят:

- **запас белка** в организме (при дефиците наблюдается развитие белковой недостаточности, истощения);
- **энергетический запас** (при дефиците – развитие энергетической недостаточности, истощения);
- **содержание фосфора** (при избытке – развитие нарушений фосфорно-кальциевого обмена и болезней костей);

Натрий: не более 2000 мг в день

Калий: не более 2000 мг в день

Фосфор: не более 1000 мг в день

Кальций: не более 1000 мг в день

Междиализная прибавка веса:
не более 4% от сухого веса

- **уровень калия** (при избытке – развитие гиперкалиемии, сопровождающейся резкой мышечной слабостью, редким пульсом и остановкой сердца);
- **наличие или отсутствие жажды** (зависит от количества соли в продуктах и приготавливаемых Вами блюдах);
- **количество воды** в Вашем организме (при избытке жидкости возможно появление одышки и других признаков сердечной недостаточности и отека мозга).

Этот буклет адресован как пациентам с сахарным диабетом, так и пациентам с нормальным обменом углеводов, и объяснит, в каких переменах в питании Вы нуждаетесь прежде всего.

Постарайтесь прочитать этот буклет несколько раз и обсудить его содержание с Вашим диетологом или лечащим врачом. Не стесняйтесь задавать вопросы.



Белки

Белковая пища является необходимой составной частью Вашей диеты. Если до диализа Вы придерживались малобелковой диеты, то с началом диализа Вам необходимо потреблять много белка.

При недостаточном потреблении белка со временем может развиваться белково-энергетическая недостаточность, лечить которую очень трудно.

Норма белка в рационе рассчитывается по формуле: 1,2 г белка на 1 кг рекомендуемой врачом массы Вашего тела.

75% белка необходимо получать из продуктов животного происхождения, так как животный белок является более полноценным источником незаменимых аминокислот, которые сами в организме не образуются, а только поступают извне. Основные источники животного белка: отварное мясо (говядина, курица, индейка, баранина, свинина), отварная рыба (треска, пикша, тунец, горбуша, кета), молочные продукты (творог, молоко, йогурт) и яйца.

25% должен составлять растительный белок. Мощные источники растительного белка – бобовые, грибы, орехи и семечки – исключаются. В них содержится много калия и фосфора. Умеренные источники растительного белка – хлебобулочные изделия и блюда из круп (каши) – следует ограничивать.

Рис, отваренный в большом количестве чуть подсоленной воды, промытый и доведенный до готовности под крышкой, содержит мало калия, и фосфора

Из круп предпочтение отдается рисовой. Другие каши (гречневую, геркулесовую) и макароны рекомендуется есть 1–2 раза в неделю.

Необходимое количество мяса Вы должны получать ежедневно независимо от показателей фосфора. Нельзя снижать потребление мяса, даже если в Вашей крови много фосфора. При этом можно исключить другие источники животного белка или же их количество и частота употребления рекомендуются в зависимости от Ваших показателей фосфора в крови.

1 батон хлеба = 1 г фосфора

Примерное рекомендуемое количество хлеба в день – 5 кусочков (150 г)



Если у Вас показатели фосфора в норме, молочные изделия разрешаются 1 раз в день (150 мл молока, или 125 г йогурта, или 1 ст. ложка сливок, или 125 г мороженого); 4 яйца с желтком в неделю плюс белковые омлеты (фосфор в основном содержится в желтке). Рыба рекомендуется (в отварном виде) 1 раз в неделю. Сыр можно включать в рацион не чаще 2–3 раз в неделю по 35 г (рекомендуем «Адыгейский»).



Консервированные мясо и рыбу лучше не употреблять, так как консервантом является соль

Если фосфор повышен, молочные продукты можно употреблять через день. Рекомендуется 2 яйца с желтком в неделю плюс белковые омлеты. Рыбу временно, до нормализации показателей фосфора, лучше отменить. Такие ограничения рекомендуются на срок не более 1 месяца. Более длительные ограничения могут вызвать дефицит белка в организме.

Так как все источники белка являются источниками фосфора (чем больше белка – тем больше фосфора), для связывания фосфора в организме и выведения его Ваш лечащий врач может назначить Вам карбонат кальция или другой **фосфатбиндер**. Принимать **фосфатбиндер** необходимо непосредственно во время еды.

Калорийность Вашего рациона

Чтобы такое высокое содержание белка хорошо усваивалось в организме, калорийность Вашего рациона должна быть достаточно высокой (до 3000 ккал в день) – как у человека, занимающегося тяжелым физическим трудом. Ограничить калорийность следует только пациентам, имеющим большой избыточный вес (с ожирением). Пациентам с сахарным диабетом калорийность пищи рассчитывается индивидуально.

Основными источниками калорийности являются жиры и углеводы. В Ваш рацион должны входить животные и растительные жиры.

Так, в день рекомендуется 30 г сливочного масла, 2 столовые ложки растительного масла, 100 г сметаны 3 раза в неделю.

Ограничить животный жир следует только пациентам с высокими показателями холестерина из-за угрозы развития атеросклероза.

Разрешается небольшая порция несоленого сала.

Из простых углеводов пациентам на диализе рекомендуются сахар, мед, джем, зефир, пастила. Макароны, изделия старайтесь использовать не чаще 2 раз в неделю.

Картофель как источник калорийности можно включать в рацион ежедневно (2 картофелины размером с куриное яйцо).

Но готовить картофель необходимо правильно, так как картофель содержит много калия.

Чтобы уменьшить содержание калия наполовину, необходимо его вымачивать.

1. Очистите и толсто порежьте картофель.
2. Положите картофель в большое количество холодной воды.
3. В течение 5 часов 4 раза меняйте воду или хотя бы поставьте очищенный картофель на ночь в холодильник, а утром меняйте воду и отварите картофель, отвар вылейте.
4. Вымоченный предварительно картофель можно обжарить или приготовить из него пюре.

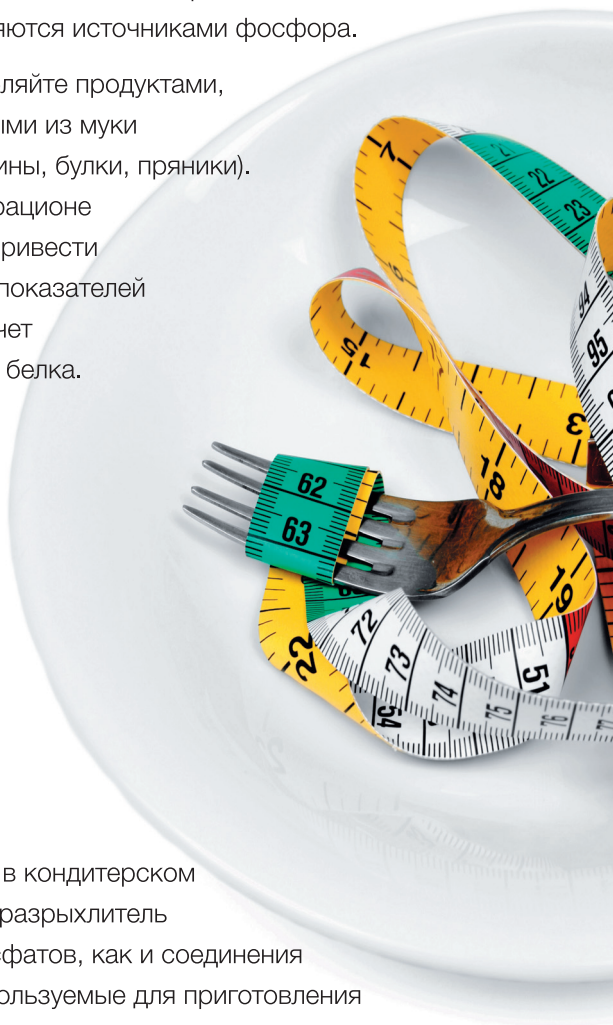
Запеченный в духовом шкафу или жаренный без предварительного вымачивания картофель не разрешается: в нем достаточно много калия!

Пациентам, не имеющим сахарного диабета, получающим процедуры гемодиализа, полезны такие блюда, как кисели. Кисель, приготовленный на соке клюквы, брусники, черники, содержит мало калия, но является высококалорийным продуктом за счет крахмала и сахара. В течение суток можно выпивать до 2 стаканов киселя.

По поводу хлеба и круп как источников калорийности (из сложных углеводов) мы уже говорили: их количество нужно ограничивать, так как за счет растительного белка они являются источниками фосфора.

Не злоупотребляйте продуктами, приготовленными из муки (макароны, блины, булки, пряники). Их избыток в рационе также может привести к повышению показателей фосфора за счет растительного белка.

Применяемый в кондитерском производстве разрыхлитель на основе фосфатов, как и соединения фосфора, используемые для приготовления сладких газированных напитков, может привести к существенному нарушению Вашего фосфорно-кальциевого баланса и в конечном счете вызвать поражение костей.



Здоровое питание. «Золотые правила» питания пациента на гемодиализе

1. Избегайте сахара (если у Вас сахарный диабет)

Вы должны избегать сахара и содержащих его продуктов, поскольку их употребление сделает невозможным контроль за «диабетическим состоянием». Если у Вас нет сахарного диабета, но есть избыточный вес, – ограничьте потребление сахара.

2. Включайте в свою диету как можно больше клетчатки, вне зависимости от того, есть у Вас сахарный диабет или нет

Клетчатка улучшает диабетический статус. Ешьте хлеб (приблизительно 5 ломтиков в день) из грубой (непросеянной) муки, готовьте макаронные изделия из такой же муки, заменяйте обычный белый хлеб «хлебцами для завтрака», ешьте коричневый и обычный рис.

На что обращать внимание при прочтении этикеток на продуктах питания?

Если в 100 г продукта содержится больше 250 мг натрия, то это продукт с высоким содержанием натрия!

Если в 100 г продукта содержится больше 250 мг калия, то это продукт с высоким содержанием калия!

Избегайте продуктов с высоким содержанием натрия и калия!

Обращайте внимание на количество продукта: в 100 г может содержаться немного калия и натрия, но в порции в 400 г – в 4 раза больше!

Обращайте внимание на количество порций в упаковке (может быть больше одной).

Обращайте внимание на величину порции, чтобы не выйти за пределы диеты.

3. Уменьшите потребление жира

Избыток животного жира в пище ведет к повышению уровня холестерина в крови и болезням сердца. Это ведет также к ожирению.

Снизить потребление жира можно следующим способом:

- употребляйте обезжиренное молоко (снятое);
- срезайте жир с мяса и не жарьте его;
- избегайте жирного печенья и кремов, а также майонеза и «мягких» сыров;
- используйте в пищу жиры типа диетического масла и маргарина, в состав которых входят преимущественно ненасыщенные жирные кислоты – «полиненасыщенные» жиры.





4. Принимайте пищу регулярно

Не пропускайте приема пищи и старайтесь есть одинаковые количества (порции) каждый день. Постарайтесь наладить работу кишечника таким образом, чтобы избежать запоров и поносов. При запорах часты ошибки в определении объема ультрафильтрации, возможна избыточная ультрафильтрация со снижением артериального давления. Потери жидкости и электролитов при поносе могут быть опасны для работы фистулы и всей сердечно-сосудистой системы.

5. Избегайте употребления алкоголя

Пациентам с сахарным диабетом лучше совсем отказаться от употребления алкоголя. Пациентам на гемодиализе без расстройств углеводного обмена следует помнить, что частое употребление алкоголя ведет к поражению печени, часто сочетается с повышенным потреблением соли и воды. Разумным подходом будет потребление 5–6 доз (по 50 мл крепкого или 150 мл слабого) алкоголя в год.



Примерное меню

Завтрак
Каша на молоке
Хлеб (непросеянный или белый) – 3 кусочка
Маргарин («полиненасыщенный»)
Чай – 100 мл
Второй завтрак
Чай – 100 мл, сдоба
Обед
Мясо – 90 г, или рыба – 90–120 г, или творог натуральный, или творожная масса 120–150 г
Овощи – не более 60 г
Картофель (объем порции – приблизительно 3 куриных яйца) или рис, макароны
Полдник
Консервированные фрукты без сока – не более 60 г или один свежий фрукт
Чай или напиток без сахара – 100 мл, сдоба
Ужин
Мясо – 90 г или рыба – 90–120 г, яйцо – до 2 из 4 разрешенных в неделю, творог – 120–150 г
Салат
Хлеб
Рис или макароны
Дополнительный ужин
Хлеб, крекеры или диетический бисквит
Диетическое масло, маргарин, творожный сыр
Чай – 100 мл



Добавляйте базилик, лук, чеснок, мяту при тушении мяса, в салат, при варке картофеля и овощей

Дополнительно к меню

На день нужно также распределить 200 г молока, 2 овоща, 2 фрукта.

Специи и пряности, горчица и хрен к отварной рыбе или мясу помогают разнообразить вкус и уменьшить потребление соли

Мускатный орех – в рис; петрушка, укроп – в рыбные соусы; перец – в любую пищу; шалфей – в тушеное мясо и фарш

Три группы продуктов

Наилучшие продукты

- Обезжиренное молоко (200 г в день)
- Обезжиренные продукты без сахара типа простокваши, кефира и т. д. (для замены 1/4 дозы молока, т. е. 50 г)
- Творог (120 г в день) и обезжиренные творожные пасты, маргарин, растительные масла
- Говядина, свинина, курица, индейка, баранина
- Хлеб грубого помола (не более 5 ломтиков)
- Рис
- Макароны из желатинизированной муки
- Каши, сваренные со сливом воды
- Хрустящие хлебцы и диетическая сдоба
- Чай, напитки без сахара (с учетом общего количества принимаемой жидкости)
- Травы, специи, уксус
- Специальные сладости для диабетиков

Продукты, которые должны употребляться в умеренных количествах

- Сметана (около 100 г в день)
- Простокваша, кефир
- Мороженое (как замена молока в эквивалентных количествах)
- Молочные пудинги
- Кремовидный сыр
- Яйца (максимум 4 в неделю)
- Маргарин и растительные масла
- Сливочное масло
- Консервированное мясо, треска, пикша, скат, тунец, камбала
- 2 порции салата или овощей в день
- Картофель – допустима 1 порция картофеля в день (предварительно вымоченного, вареного, в виде пюре, сваренного и затем поджаренного или запеченного)
- Фрукты – разрешено не более маленького кусочка свежего фрукта или 2 порции консервированных фруктов
- Белый хлеб
- Обычные макаронные изделия
- Рисовые хлопья и т. п.
- Диабетические бисквиты и печенье
- Обычная мука, кукурузная мука
- Порошок для заварного крема
- Шипучие напитки и свежавыжатый сок фруктовый
- Диабетический джем и мармелад

Продукты, которых следует избегать

- Сгущенное молоко
- Твердые сыры (типа «Чеддер»), мягкие сыры (типа «Кемамбер» и др.), сырные кремы
- Печенка, почки, телятина, потроха, мясо диких животных
- Бекон, вареная ветчина, бычий хвост, рубец
- Дичь (птица)
- Лосось, форель, мелкие рыбы
- Морепродукты: крабы, моллюски, рыбная икра и молока
- Бобы, чечевица, горох
- Грибы
- Шпинат, щавель
- Томатные соусы
- Майонез
- Картофель в мундире
- Хрустящий картофель
- Жареный картофель
- Абрикосы, бананы, ревень
- Сухофрукты
- Орехи
- Авокадо
- Киви
- Все отруби
- Покрытые сахаром хлебные изделия
- Шоколадные бисквиты, сладкие бисквиты и бисквиты с изюмом
- Мелкие сухие хлебные изделия для бара
- Сладкие пироги, торты, печенье
- Выпечка с использованием большого количества пекарского порошка (разрыхлитель типа соды на основе фосфатов)
- Кофе натуральный, пиво, вина, сидр, крепкий алкоголь
- Томатный сок, фруктовые соки
- Сладкие шипучие напитки
- Какао, шоколадный напиток
- Соль и ее заменители
- Сахар и сладости
- Шоколад, включая диабетический
- Диабетические трюфели и конфеты
- Обычный джем и мармелад
- Концентрированные мясные экстракты (бульонные кубики и др.)
- Томатное пюре
- Супы
- Марципаны



Калий

Большая часть рациона содержит соединения калия. Основными источниками калия являются овощи и фрукты. Избыток калия в Вашей пище может привести к гиперкалиемии – резкому повышению показателей калия в крови, что проявляется выраженной мышечной слабостью (пациент едва передвигает ноги), ощущением онемения рук, ног, языка, редким пульсом – вплоть до остановки сердца.

Не пользуйтесь заменителями соли: в них часть натрия заменена на калий!



Будьте внимательны и осторожны!

Избегайте пищи с высоким содержанием калия! В первую очередь это относится

к сухофруктам, бананам. Их лучше исключить из Вашего рациона. В то же время не отказывайтесь от овощей и фруктов: это ценный источник витаминов, микроэлементов, клетчатки.

Все эти компоненты необходимы для Вашего здоровья. Но контролируйте количество. Так, в день рекомендуется 2 яблока, или 1 яблоко и 1 груша, или 1 яблоко и 1 апельсин.

Консервированные фрукты содержат меньше калия, чем свежие. Сок от консервированных фруктов старайтесь не употреблять – там много калия

Важно помнить, что Вам необходимо избегать повышения уровня калия в крови, поскольку калий оказывает неблагоприятное действие на сердце.

Уменьшить жажду Вам поможет ограничение поваренной соли в Вашем питании. Пищу следует готовить без добавления соли, а уже готовое блюдо можно присаливать (3/4 чайной ложки соли в день)

В 100 г листьев петрушки калия много, но 100 г листьев петрушки – это целый пучок. Поэтому 3–4 веточки петрушки в салате не повредят!

Вы должны избегать употребления следующих продуктов, имеющих высокое содержание калия.

Молочные продукты

- Сгущенное и концентрированное молоко

Хлебные крупяные продукты

- Все виды отрубей
- Шоколадные и фруктовые пирожные, торты
- Шоколадные, изюмные бисквиты
- Сухарики и чипсы
- Бобы, горох, чечевица (супы, пудинги и другие блюда из них)

Овощи

- Грибы
- Шпинат
- Томатный соус (в том числе подаваемый к спагетти)
- Картофель в мундире
- Жареный картофель
- Хрустящий картофель
- Запеченный или приготовленный после заморозки картофель

Дополнительные замечания

Все фрукты и овощи содержат то или иное количество калия, поэтому Вы должны уменьшить их употребление до 2 кусочков свежих фруктов в день и 2 маленьких порций овощей или салатов.

Овощи нужно варить в очень большом количестве воды (не используйте овощной отвар для приготовления соусов или подливок).

Фрукты

- Абрикосы
- Ананасы
- Бананы
- Персики
- Ревень
- Смородина (любая)
- Сухие фрукты
- Орехи
- Авокадо

Напитки

- Кофе
- Пиво
- Вина
- Сидр
- Ликеры
- Томатный сок
- Фруктовые соки
- Какао
- Шоколадный напиток

Консервированные фрукты содержат меньшее количество калия, чем свежие. Но, пожалуйста, всегда обсушивайте их перед употреблением (чтобы не использовать сок).

Рис и макаронные изделия содержат намного меньше калия, чем картофель, поэтому их можно использовать в блюдах, содержащих добавки

Прочие продукты

- Заменители соли
- Шоколад
- Трюфели (конфеты)
- Продукты, в процессе приготовления которых использовался солодковый корень
- Помадки (конфеты)
- Фруктовая жевательная резинка
- Шоколадное масло, пасты и т. п.
- Арахисовое масло
- Томатное пюре
- Мясные экстракты (кубики и др.)
- Супы на основе концентрированных овощных отваров



с высоким содержанием калия (соусы с карри, соус «болонез» и др.).

Молоко содержит довольно много калия, поэтому не употребляйте в пищу более 200 мл молока в день.

Фосфаты

Высокое содержание фосфатов в крови в течение некоторого периода времени может привести к болезням костной системы, поражению сердечно-сосудистой системы, поэтому важно еще раз проверить Вашу диету на содержание в ней фосфатов, чтобы избежать соответствующих осложнений в будущем.



Продукты, которых нужно избегать

- Молочные продукты (твердые сыры типа «Чеддер»)
- Мягкие сыры
- Сырные масло, пасты
- Сгущенное и концентрированное молоко
- Белковые продукты: печень, почки, телятина, потроха
- Дичь (птица)
- Сельдь, макрель, сардины, форель, лосось, семга и мелкие рыбы
- Копченая рыба
- Морские продукты (крабы, моллюски)
- Рыбная икра и молока
- Напитки: молочные (промышленного приготовления), шоколадные
- Орехи
- Хлебные изделия – все виды отрубей
- Блюда, содержащие большое количество пекарского порошка (разрыхлитель типа соды, содержащий фосфаты): булочки, лепешки
- Шоколадные бисквиты и пирожные

Прочие продукты

- Диабетический шоколад
- Трюфели, помадки, марципаны
- Арахисовое масло
- Шоколадные пасты
- Мясные экстракты

Продукты, употребление которых нужно ограничить

- Молоко – до 200 мл в день (1 стакан)
- Яйца – не более 4 штук в неделю

Овощей с избыточным содержанием фосфора не существует

Соль

Если принимать большое количество соли, то будет появляться жажда, а это создаст сложности с соблюдением водного режима, направленного на сокращение употребления воды.

Для того чтобы пища не была слишком пресной и безвкусной, можно добавлять в нее перец, травы, различные специи.

Нужно избегать употребления следующих очень соленых продуктов

- Бекон
- Ветчина
- Мясо в консервах
- Солонина
- Колбаса
- Копченая и консервированная рыба
- Любые консервы в рассоле
- Соленые бисквиты
- Хрустящий картофель
- Соленые орехи
- Мясные экстракты
- Супы в пакетах и консервированные
- Сыр
- Продукты, подвергшиеся длительной обработке (соусы в пакетах и др.)
- Блюда китайской кухни
- Большинство блюд из ресторанов быстрого питания



Жидкость

Вы должны посоветоваться с врачом о том, сколько жидкости Вы можете употреблять каждый день. Если Вы употребляете больше рекомендованного количества, то нужно немедленно сократить прием жидкости.

Следует помнить о том, что жидкость Вы получаете не только в виде напитков, но и с другой пищей (подливки, соусы, пудинги и т. п.). Поэтому в общий расчет объема потребляемой жидкости должна включаться и эта жидкость.



Если очень хочется пить (жажда), то можно попробовать:

- 1) прополоскать рот прохладной водой;
- 2) почистить зубы;
- 3) пососать кусочек лимона или льда.



Если Вы стабильно выделяете по 1000 мл мочи в течение суток (т. е. за 24 часа) или более, то Вы можете позволить себе потреблять дополнительное количество жидкости, пользуясь таким расчетом: количество выделенной Вами за сутки мочи + 500 мл

В случае когда выделение мочи ниже указанного количества, объем потребляемой жидкости нужно ограничить до 500–600 мл в сутки

Содержание основных питательных веществ в продуктах на 100 г съедобной части

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетическая ценность, ккал
Жиры и жировые продукты							
Жир бараний топленый	0,0	99,7	0,0	0	0	0	897
Жир свиной топленый	0,0	99,6	0,0	1	1	2	896
Майонез «Провансаль»	2,8	67,0	3,7	508	38	54	629
Маргарин молочный столовый	0,3	82,0	1,0	171	10	7	743
Маргарин низкокалорийный, 60% жирности	0,5	60,0	0,7	129	20	15	545
Масло «Любительское» несоленое	0,7	78,0	1,0	10	23	26	709
Масло сливочное «Бутербродное»	1,3	61,5	1,7	16	33	35	566
Масло сливочное несоленое	0,5	82,5	0,8	7	15	19	748
Масло растительное подсолнечное	0	99,9	0,0	0	0	2	899
Масло топленое	0,2	99	0	4	5	20	892
Шпиг свиной соленый и копченый	1,4	90	0,0	1170	15	15	816
Ракообразные и моллюски, рыба и морепродукты							
Вобла холодного копчения	31,1	6,3	0,0	4546	169	226	181
Горбуша	20,5	6,5	0,0	70	335	200	140
Горбуша натуральная, консервы	20,9	5,8	0,0	694	260	230	136
Зубатка пестрая	19,6	5,3	0,0	100	335	180	126
Икра кеты зернистая	31,5	13,2	1,0	2284	90	490	249
Икра осетровая паюсная	38,2	14,5	1,5	2022	75	594	289
Камбала дальневосточная	15,7	3,0	0,0	70	320	180	90
Камбала, обжаренная в масле, консервы	14,4	21,8	0,0	921	288	162	254
Карась	17,7	1,8	0,0	50	280	220	87
Карп	16,0	5,3	0,0	55	265	210	112
Килька балтийская	14,1	9,0	0,0	120	380	220	137
Креветка дальневосточная (мясо)	18,3	1,2	0,0	150	260	220	87
Лещ	17,1	4,4	0,0	70	265	220	105
Лещ в томатном соусе консервированный	15,3	5,1	4,0	733	367	320	124
Лосось атлантический (семга)	20,0	8,1	0,0	45	420	210	153
Мидии	11,5	2,0	3,3	290	310	210	77
Минтай	15,9	0,9	0,0	40	420	240	72





Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Окунь речной	18,5	0,9	0,0	80	280	210	82
Окунь морской	18,2	3,3	0,0	75	300	220	103
Осетр каспийский	16,4	10,9	0,0	100	280	270	164
Палтус белокорый	18,9	3,0	0,0	55	450	220	103
Печень трески, консервы	4,2	65,7	1,2	720	110	230	613
Пикша	17,2	0,5	0,0	60	300	180	73
Рак (речной)	15,5	1,0	1,2	120	250	220	76
Сазан	18,2	2,7	0,0	55	280	220	97
Севрюга	16,9	10,3	0,0	100	335	220	160
Сельдь атлантическая, жирная	17,7	19,2	0,0	100	310	280	248
Сельдь среднесоленая атлантическая	17,0	8,5	0,0	4800	215	270	145
Семга соленая, потрошенная, с головой	22,5	12,5	0,0	2970	221	243	202
Скумбрия атлантическая	18,0	13,2	0,0	100	280	280	191
Сом	17,2	5,1	0,0	50	240	210	115
Ставрида океаническая	18,5	4,5	0,0	70	350	260	114
Ставрида копченая	17,1	2,8	0,0	345	213	150	93,6
Ставрида жареная, консервы	20,3	10,5	3,7	1352	352	271	190
Судак	18,4	1,1	0,0	35	280	230	84
Судак в томатном соусе консервированный	14,0	5,3	3,1	542	120	246	119
Треска	16,0	0,6	0,0	55	340	210	69
Угорь	14,5	30,5	0,0	70	230	220	333
Устрица	9,0	2,0	4,5	90	220	140	72
Хек	16,6	2,2	0,0	75	335	240	86
Шпроты в масле, консервы	17,4	32,4	0,0	635	350	350	363
Щука	18,4	1,1	0,0	40	260	200	84
Мясо и мясопродукты							
Баранина 1-й категории	15,6	16,3	0,0	80	270	168	209
Баранина 2-й категории	19,8	9,6	0,0	101	345	190	166

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Говядина 1-й категории	18,6	16,0	0,0	65	326	188	218
Говядина 2-й категории	20,0	9,8	0,0	73	355	200	168
Говяжий язык	16,0	12,1	2,2	100	255	224	173
Говяжье сердце	16,0	3,5	2,0	100	260	210	96
Говяжьи почки	15,2	2,8	1,9	218	237	239	86
Говяжья печень	17,9	3,7	5,3	104	277	314	127
Конина 1-й категории	19,5	9,9	0,0	50	370	185	167
Свинина беконная	17,0	27,8	0,0	64	316	182	318
Свиные мозги	10,5	8,6	0,0	153	312	330	119
Телятина 1-й категории	19,7	2,0	0,0	108	345	206	89
Колбасы							
Ветчинный хлеб	12,9	21,8	1,9	1001	284	169	256
Грудинка сырокопченая	8,9	63,3	0	1608	208	143	605
Диетическая	12,1	13,5	–	822	293	188	170
Для завтрака	13,0	13,9	2,4	981	206	155	187
Докторская	12,8	22,2	1,5	828	243	178	257
Корейка копчено-запеченая	10,2	48,2	0,0	1134	255	176	475
Молочная	11,7	22,8	0,2	835	250	169	252
Московская	19,1	36,6	0,2	1510	399	184	406
Окорок тамбовский вареный	14,3	25,6	0,9	967	336	225	288
Отдельная	11,0	21,0	1,7	1047	255	167	240
Паштет печеночный	18,1	11,1	7,0	290	252	345	177
Полукопченая «Таллиннская»	17,1	33,8	0,2	1458	273	142	373
Полукопченая «Одесская»	14,8	38,1	0,3	1505	298	188	402
«Брауншвейгская»	27,7	42,2	0,2	2217	364	243	491
Сардельки 1-го сорта	10,3	17,2	1,5	904	212	149	202
Сардельки свиные	10,1	31,6	1,8	898	215	139	322
Сервелат	24,0	40,5	0,2	2226	400	271	461
Сосиски молочные	11,0	23,9	0,4	807	220	159	261
Варено-копченая «Любительская»	17,2	39,0	0,2	1544	324	214	420
Варено-копченая «Московская»	19,1	36,6	0,2	1510	399	182	406
Сырокопченая «Свиная»	13,0	57,0	0,2	1900	139	167	566
«Чайная»	11,7	18,4	1,7	1057	219	133	216





Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Консервы							
Говядина тушеная	16,8	17,0	0,2	444	284	178	220
Свинина тушеная	14,9	32,2	0,2	440	410	160	349
Дичь и домашняя птица							
Гусь – 1-я категория	15,2	39,0	0,0	91	240	165	412
Индейка – 1-я категория	19,5	22,0	0,0	90	210	200	276
Индейка – 2-я категория	21,6	12,0	0,0	100	257	227	194
Курица-бройлер – 1-я категория	18,7	16,1	0,0	70	236	160	220
Курица отварная	22,6	17,0	0,0	277	163	156	244
Курица жареная	23,3	19,8	0,1	1075	246	230	272
Утка – 1-я категория	15,8	38,0	0,0	58	156	136	405
Куриное яйцо							
Яичный белок (жидкий)	11,1	0,0	1,0	189	152	27	48
Яичный желток (жидкий)	16,2	31,2	0,0	51	129	542	354
Яйцо куриное целиком	11,9	13,1	0,6	115	144	218	168
Молоко и молочные продукты							
Ацидофилин	2,9	3,2	3,8	53	145	98	59
Йогурт 3,2% жирности	5,0	3,2	3,5	52	147	96	68
Йогурт 6% жирности	5,0	6,0	3,5	50	147	92	92
Какао со сгущенным молоком с сахаром	8,2	7,5	51,6	–	–	–	321
Кефир 2,5% жирности	2,9	2,5	4,0	50	146	90	53
Кефир 3,2% жирности	2,9	3,2	4,0	50	146	95	59
Кофе со сгущенным молоком с сахаром	8,4	8,6	53	–	–	–	324
Молоко пастеризованное 3,5% жирности	2,9	3,5	4,7	50	146	90	62
Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	7,2	8,5	55,5	130	365	219	328
Молоко сухое цельное 25% жирности	24,2	25,0	39,3	400	1200	790	483
Молоко коровье цельное пастеризованное 3,2% жирности	2,9	3,2	4,7	50	146	90	60,0
Паста творожная ацидофильная, нежирная, сладкая	5,5	0,2	13,5	62	151	110	81

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Пахта «Идеал» сквашенная	3,3	1,0	3,8	30	50	88	40
Простокваша 2,5% жирности	2,9	2,5	4,1	51	144	96	53
Сливки 20%-ной жирности, пастеризованные	2,5	20,0	4,0	35	109	60	207
Сливки 10%-ной жирности, пастеризованные	2,7	10,0	4,5	40	124	83	119
Сливки сгущенные с сахаром 19%-ной жирности	8,0	19,0	47,0	125	334	170	292
Сметана 20%-ной жирности	2,5	20,0	3,4	35	109	60	206
Сметана 10%-ной жирности	2,7	10,0	3,9	50	124	62	119
Творог «Крестьянский» 5%-ной жирности	21,0	0,5	3,0	41	112	220	145
Творог 18%-ной жирности	15,0	18,0	2,8	41	112	220	236
Сыр							
Сыр «Пошехонский»	26,0	26,1	0,0	860	95	640	344
Сыр «Советский»	24,4	31,1	0,0	710	120	680	385
Сыр плавленый «Колбасный» копченый	21,2	19,4	3,7	1290	192	700	275
Сыр «Рокфор»	20,5	27,5	0,0	1300	780	410	335
Сыр голландский круглый	23,7	30,4	0,0	1000	95	580	375
Сыр козий (брынза) из овечьего молока	21,1	18,8	0,3	1200	115	525	260
Сыр «Костромской» плавленый	21,4	19,2	2,3	1350	220	850	269
Сыр «Российский»	23,2	29,50	0,0	810	88	500	364
Сыр «Адыгейский»	19,8	19,8	1,5	470	70	360	264
Сыр «Русский камамбер»	15,3	28,8	0,1	800	75	390	324
Сыр «Швейцарский»	24,6	31,6	0,0	750	100	650	391
Фрукты, ягоды							
Абрикос	0,9	0,1	9	3	305	26	44
Абрикос сушеный (без косточки) – курага	5,2	0,3	5,1	17	1717	146	232
Ананас	0,4	0,2	11,5	24	321	11	52
Апельсин	0,9	0,2	8,1	13	197	23	43
Банан	1,5	0,5	21,0	31	348	28	96
Брусника	0,7	0,5	8,2	7	90	16	46
Виноград	0,6	0,6	15,4	26	225	22	72





Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Виноград сушеный (изюм) кишмиш	2,3	0,5	65,8	117	830	129	281
Вишня	0,8	0,2	10,6	20	256	30	52
Вишня с сахаром	0,7	0,4	21,7	18	223	26	97
Голубика	1,0	0,5	6,6	6	51	8	39
Грейпфрут	0,7	0,2	6,5	13	184	18	35
Груша	0,4	0,3	10,3	14	155	16	47
Груша сушеная	2,3	0,6	62,6	8	872	92	270
Дыня	0,6	0,3	7,4	32	118	12	35
Ежевика	1,5	0,5	4,4	21	208	32	34
Киви	0,8	0,4	8,1	5	300	34	47
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	18	161	23	41
Клюква	0,5	0,2	3,7	1	119	11	28
Крыжовник	0,7	0,2	9,1	23	260	28	45
Лимон	0,9	0,1	3,0	11	163	22	34
Малина	0,8	0,5	8,3	10	224	37	46
Мандарин	0,8	0,2	7,5	12	155	17	38
Оливки, консервы	1,8	16,3	5,2	2250	91	17	175
Облепиха	1,2	5,4	5,7	4	193	9	82
Персик	0,9	0,1	9,5	30	363	34	45
Персик сушеный	3,0	0,4	57,7	141	2043	192	254
Плод шиповника	1,6	0,7	22,4	5	23	8	109
Шиповник сушеный	3,4	1,4	48,3	11	50	17	284
Слива (садовая)	0,8	0,3	9,6	18	214	20	49
Слива сушеная (чернослив)	2,3	0,7	57,5	10	864	83	256
Смородина красная	0,6	0,2	7,7	21	275	33	43
Смородина черная	1,0	0,4	7,3	32	350	33	44
Финик сушеный	2,5	0,5	69,2	32	370	56	292
Черешня	1,1	0,4	10,6	13	233	28	52
Черника	1,1	0,6	7,6	6	51	13	44
Яблоко	0,4	0,4	9,8	26	278	11	47
Яблоко сушеное	2,2	0,1	59	12	580	77	253
Овощи и овощные блюда							
Баклажаны	1,2	0,1	4,5	6	238	34	24
Горох лущеный	23,0	1,6	48,1	27	731	226	299
Горошек зеленый	5,0	0,2	8,3	2	285	122	55
Горошек зеленый, консервы	3,1	0,2	6,5	360	99	62	40

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Икра из баклажанов, консервы	1,7	13,3	5,1	610	305	31	148
Икра из кабачков, консервы	1,9	8,9	7,7	700	315	37	119
Кабачки	0,6	0,3	4,6	2	238	12	24
Капуста белокочанная	1,8	0,1	4,7	13	300	31	28
Капуста брюссельская	4,8	0,3	3,1	7	375	78	35
Капуста кислая квашеная	1,8	0,1	3,0	930	300	31	23
Капуста кольраби	2,8	0,1	7,9	10	370	50	44
Капуста цветная	2,5	0,3	4,2	10	210	51	30
Картофель	2,0	0,4	16,3	5	568	58	77
Кукуруза (зерно продовольственное)	10,3	4,9	60,0	27	340	301	325
Кукурузная крупа	8,3	1,2	71,0	7	147	109	328
Лук зеленый	1,3	0,1	3,2	10	259	26	20
Лук репчатый	1,4	0,2	8,2	4	175	58	41
Мак (семена)	17,5	47,5	14,5	19	587	903	556
Морковь (каротель)	1,3	0,1	6,9	21	200	55	35
Огурцы (грунтовые)	0,8	0,1	2,5	8	141	42	14
Огурцы (соленые)	0,8	0,1	1,7	1111	141	24	13
Петрушка (корень)	1,5	0,6	10,2	8	342	73	51
Петрушка (листья)	3,7	0,4	7,6	34	800	95	49
Перец красный сладкий (стручки)	1,3	0,1	4,9	2	163	16	26
Ревень	0,7	0,1	2,5	2	325	25	16
Редис	1,2	0,1	3,4	10	255	44	20
Редька (черная)	1,9	0,2	6,7	13	357	26	36
Салат	1,5	0,2	2,0	8	220	34	16
Свекла столовая	1,5	0,1	8,8	46	288	43	42
Сельдерей листовой	0,9	0,1	2,1	200	430	77	13
Сельдерей (корень)	1,3	0,3	6,5	77	393	27	34
Соевая мука (необезжиренная)	36,5	18,6	17,9	5	1600	600	385
Томаты (грунтовые)	1,1	0,2	3,8	3	290	26	24
Томаты цельноконсервированные	1,1	0,1	3,5	480	260	35	20
Тыква	1,0	0,1	4,4	4	204	25	23
Укроп	2,5	0,5	6,3	43	335	93	40
Хрен	3,2	0,4	10,5	100	579	130	59
Чеснок	6,5	0,5	29,5	17	260	100	149





Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Щавель	1,5	0,3	2,9	15	500	90	22
Грибы							
Грибы белые свежие	3,7	1,7	1,1	6	468	89	34
Грибы белые сушеные	30,3	14,3	9,0	41	3937	606	286
Опята свежие	2,2	1,2	0,5	5	400	45	22
Подберезовики	2,1	0,8	1,2	3	443	171	20
Подосиновики	3,3	0,5	1,2	6	404	70	22
Шампиньоны	4,3	1,0	0,1	6	530	115	27
Орехи и подобное им							
Арахис	26,3	45,2	9,9	23	658	350	552
Грецкий орех	16,2	60,8	11,1	7	474	332	656
Подсолнечник	20,7	52,9	10,5	160	647	530	601
Кешью	18,5	48,5	22,5	16	553	206	600
Лесной орех (лещина)	13,0	62,6	9,3	3	445	310	653
Миндаль сладкий	18,6	53,7	13,0	10	748	473	609
Кунжут	19,4	48,7	12,2	75	497	720	565
Зерно и продукты переработки зерна							
Батон нарезной из муки высшего сорта	7,5	2,9	51,4	427	92	65	262
Батон простой	8,0	1,0	49,1	443	136	89	238
Булка городская	7,7	2,4	52,9	437	97	68	265
Булочка столичная	8,4	2,2	53,7	456	117	82	269
Булочка повышенной калорийности	7,6	10,0	53,8	234	266	90	337
Вафли с фруктово- ягодными начинками	2,8	3,3	77,3	49	140	36	354
Галеты из муки высшего сорта	9,7	10,2	65,6	550	133	94	393
Гречиха (зерно продовольственное)	10,8	3,2	56,0	4	325	334	296
Гречневая крупа (продел)	9,5	2,3	60,4	3	320	253	300
Гречневая крупа (ядрица)	12,6	3,3	57,1	3	380	298	308
Гречневая мука высшего качества	13,6	1,2	71,9	3	130	250	353
Крупа манная	10,3	1,0	70,6	3	130	85	333
Крупа перловая	9,3	1,1	66,9	10	172	323	315
Крупа пшеничная «Полтавская»	11,5	1,3	67,9	17	230	261	329
Крупа ячневая	10,0	1,3	65,4	15	205	343	313
Кукурузная крупа	8,3	1,2	71,0	7	147	109	328

Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Кукурузная мука	7,2	1,5	72,1	7	147	109	331
Макаронные изделия из муки 1-го сорта	11,2	1,6	68,4	4	178	116	333
Мука пшеничная высшего сорта из зерна твердой пшеницы	10,8	1,3	69,9	3	122	86	334
Мука пшеничная 1-го сорта из зерна твердой пшеницы	11,1	1,5	67,8	4	176	115	329
Овсяная мука (толокно)	12,5	6,0	64,9	23	351	325	364
Овсяные хлопья «Геркулес»	12,3	6,2	61,8	20	330	328	352
Печенье сдобное	6,4	16,8	68,5	98	85	65	451
Пряники заварные	5,9	4,7	75,0	2	71	50	366
Пшеничные отруби	16,0	3,8	16,6	8	1260	950	165
Пшеничный зерновой хлеб (мука высшего сорта и зерно дробленое)	8,6	1,4	45,1	223	196	199	228
Пшеничный хлеб формовой	7,6	0,8	49,2	499	93	65	235
Пшено шлифованное	11,5	3,3	66,5	10	211	233	342
Ржаная мука обдирная	8,9	1,7	61,8	2	350	189	298
Ржаная мука обойная	10,8	1,9	58,5	3	396	256	294
Рис неочищенный (зерно продовольственное)	7,5	2,6	62,3	30	314	328	303
Рис полированный (крупа)	7,0	1,0	74,0	12	100	150	333
Рисовая каша рассыпчатая	2,4	3,5	25,8	376	34	51	144
Сухари сливочные	8,5	10,8	66,7	315	109	80	399
Сухари армейские из муки 2-го сорта	12,3	1,9	63,5	536	264	193	323
Сушки простые из муки пшеничной	10,9	1,3	68,8	605	185	121	331
Хлеб ржаной подовый из просеянной муки	4,9	1,0	44,8	420	143	92	210
Хлеб ржаной формовой из обойной муки	6,6	1,2	33,4	610	245	158	174
Хлеб украинский (мука ржаная обдирная и пшеничная обойная)	6,6	1,2	39,6	406	235	150	198
Хлебцы «Докторские» (мука высшего сорта и отруби пшеничные)	8,2	2,6	46,3	343	225	172	242
Кондитерские изделия							
Зефир	0,8	0,1	79,8	27	46	12	326
Какао-порошок	24,3	15,0	10,2	13	1509	655	289
Мармелад желейный	0,1	0,0	79,4	91	4	1	321





Продукт	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Мед натуральный	0,8	0,0	80,3	25	25	105	324,4
Торт бисквитный с фруктовой начинкой	3,9	2,6	61,3	27	69	50	285
Пастила	0,5	0,0	80,0	16	55	11	324
Сахар-песок	0,0	0,0	99,8	1	3	0	399
Халва тахинно-арахисовая	12,7	29,2	47,0	74	302	325	502
Шоколад горький	6,2	35,4	48,2	8	363	170	539
Шоколад молочный	9,8	34,7	50,4	136	462	309	554
Напитки							
Вина сладкие белые и красные, в том числе «Шампанское» (9,6% алкоголя)	0,2	0,0	8,0	10	50	10	100
Вина крепкие (15,9% алкоголя)	0,4	0,0	12,0	15	150	30	163
Пиво темное с долей сухих веществ в исходном сусле 20%	0,4	0,0	8,7	40	100	20	74
Сок абрикосовый	0,5	0,0	12,7	2	245	18	55
Сок апельсиновый	0,7	0,1	13,2	10	179	13	60
Сок виноградный	0,3	0,2	16,3	16	150	12	70
Сок вишневый	0,7	0,2	11,4	10	250	18	51
Сок гранатовый	0,3	0,1	14,2	4	102	8	56
Сок грейпфрутовый	0,3	0,1	7,9	14	162	15	38
Сок черноплоднорябиновый	0,1	0,1	11,4	8	24	41	50
Сок мандариновый	0,8	0,0	9,8	17	143	16	45
Сок персиковый	0,3	0,0	16,5	6	152	15	68
Сок сливовый	0,3	0,1	15,2	2	120	18	68
Сок томатный	1,0	0,1	2,9	3	240	32	18
Сок черносмородиновый	0,5	0,0	7,3	16	133	20	41
Сок яблочный	0,5	0,1	10,1	6	120	7	46
Варенье							
Варенье из персиков	0,5	0,0	66,8	13	163	15	258
Варенье из слив	0,4	0,3	74,2	1	107	14	288
Варенье из яблок	0,4	0,3	68,2	1	124	7	265
Повидло яблочное	0,4	0,0	65,0	1	129	9	250

Название блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Супы							
Суп картофельный	1,1	1,2	7,8	252	278	82	45
Суп картофельный с перловой крупой	1,0	1,1	6,5	252	196	80	37
Суп рисовый с мясом	0,9	1,1	6,2	259	33	89	38
Борщ украинский	1,1	2,2	6,5	259	200	77	50
Борщ из свежей капусты и картофеля	1,0	1,1	5,4	263	162	80	36
Суп-харчо с мясом	3,1	4,5	5,5	322	68	36	75
Суп перловый с грибами	1,6	1,2	6,4	240	269	54	43
Рассольник домашний	1,0	1,0	5,8	255	225	77	36
Свекольник холодный	0,8	0,2	6,1	221	68	18	30
Суп с бобовыми (фасоль)	3,0	1,3	6,9	259	180	131	54
Щи из щавеля	2,3	3,5	1,8	279	181	111	48
Щи из квашеной капусты	1,4	4,9	6,0	628	269	30	76
Щи из свежей капусты	0,9	1,1	2,5	257	116	15	24
* Блюда из мяса							
Говядина							
Антрекот	29,6	11,2	0,0	576	260	277	220
Бефстроганов	16,7	11,3	5,9	803	312	180	193
Биточки паровые	14,5	10,8	9,1	775	220	150	192
Бифштекс	29,2	11,2	0,0	572	296	282	216
Говядина тушеная	13,6	5,4	3,3	612	307	146	116
Ромштекс	24,9	11,3	8,6	585	297	252	237
Котлеты рубленые	14,2	11,4	13,0	715	198	129	213
Пельмени отварные	9,9	13,9	13,5	551	131	78	219
Поджарка	24,9	13,6	4,0	1173	492	261	237
Мясо духовое	6,6	3,8	10,7	378	413	94	104
Шницель натуральный рубленный	17,5	24,9	9,0	446	199	151	331
Говядина отварная	25,8	16,8	0,0	1094	215	184	254
Говядина жареная	28,4	6,0	0,0	1104	284	264	168
Печень говяжья жареная	22,8	10,2	9,4	606	264	424	208
Печень говяжья, тушеная в соусе	13,5	9,2	8,6	584	234	239	159
Свинина							
Котлеты рубленые	13,6	45,7	0,0	517	117	121	466
Свинина отварная	22,5	31,5	0,0	1541	226	182	373
Поджарка	15,7	49,3	4,2	1121	339	186	524





Название блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетиче- ская ценность, ккал
Свинина тушеная	9,0	20,4	3,5	597	187	93	235
Эскалоп	18,1	32,3	0,0	507	172	180	363
Шницель	19,0	32,2	8,8	582	235	198	403
Баранина							
Тушеная баранина	10,3	12,7	3,6	624	253	108	170
Шницель отбивной	21,8	23,2	9,1	645	297	225	333
Блюда из птицы							
Курица							
Котлеты куриные	18,2	10,4	13,8	2392	254	108	222
Курица отварная	22,6	17,0	0,0	277	163	156	244
Курица жареная	23,3	19,8	0,1	1075	246	230	272
Цыплята табака жареные	24,8	20,2	0,1	459	300	126	281
Рагу из цыплят	6,2	7,1	8,9	410	385	78	255
Утка							
Отварная	18,1	34,6	0,0	250	217	166	385
Жареная	23,2	34,9	0,1	821	214	147	407
Фаршированная картофелем	7,1	10,9	10,5	224	366	71	169
Блюда из рыбы							
Осетр отварной	17,7	12,0	0,0	556	160	198	179
Севрюга припущенная	18,2	11,2	0,0	782	282	180	173
Шницель рыбный из окуня	17,6	12,5	8,1	1577	319	184	215
Судак отварной	20,5	1,2	0,0	784	198	200	96
Зразы из судака	12,1	7,4	12,1	1365	247	171	164
Котлеты из трески	12,6	5,9	15,0	1588	283	172	164
Минтай припущенный	16,2	1,1	0,0	913	310	180	75
Блюда из овощей							
Запеканка картофельная с овощами	3,0	5,9	17,5	375	489	65	136
Запеканка морковная	2,7	5,0	17,8	402	227	68	128
Кабачки жареные	1,1	5,9	7,5	359	323	18	88
Кабачки, фаршированные овощами	2,3	10,5	6,3	823	285	49	130
Капуста цветная отварная	1,7	0,2	3,4	270	110	42	22
Капуста тушеная	2,0	3,3	9,2	306	336	40	75
Картофельное пюре	2,1	0,8	14,7	258	456	56	75
Картофельные котлеты	2,8	4,7	22,0	361	541	68	142
Картофель, жаренный брусочками	2,8	9,6	23,5	253	658	71	192
Морковные котлеты	3,4	6,7	19,2	540	235	78	152

Название блюда	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Натрий, мг	Калий, мг	Фосфор, мг	Энергетическая ценность, ккал
Салаты и крупяные блюда							
Салат зеленый с огурцами	1,5	4,1	2,2	13	167	42	52
Салат из зеленого лука	1,6	4,0	3,3	15	229	33	56
Салат из помидоров и огурцов	1,4	4,1	3,3	11	207	38	57
Салат из редиса	2,5	5,0	2,9	28	217	61	67
Салат из свеклы с сыром и чесноком	5,1	14,2	7,1	237	267	154	178
Свекла отварная	1,8	0,1	9,8	49	342	51	48
Каша гречневая из ядрицы	3,0	3,4	14,6	379	92	72	101
Каша пшенная	2,8	3,4	16,8	379	51	56	109
Каша перловая	2,9	3,5	22,9	375	54	101	135
Каша манная вязкая	2,2	2,9	16,4	378	28	18	100
Каша пшеничная рассыпчатая из крупы «Полтавская»	4,4	3,6	25,7	378	87	99	153

* Количество натрия в блюдах можно значительно снизить, ограничивая прием поваренной соли до 2 грамм в сутки.



Авторские права на изображения принадлежат Danylchenko Iaroslav, Aaron Amat, Tischenko Irina /обложка/; iofoto /2 стр./; Alexandr Makarov /3 стр./; Living Food, Val /4 стр./; Karuka /5 стр./; DUSAN ZIDAR /6,7 стр./; charles taylor /7 стр./; Ekaterina /8 стр./; tuulijumala, Liviu Toader /9 стр./; Denis Vrublevski /10 стр./; Ingrid Balabanova /11 стр./; Morozova Oxana /12 стр./; Junker /13, 22 стр./; Tanya Ien, Evgeny Karandaev /14 стр./; Sasha Davas /15 стр./; Gravicapa /16 стр./; Gregory Gerber /17 стр./; Nattika /18 стр./; Sundebo /19 стр./; Valentyn Volkov /20 стр./; Drozdowski /21 стр./; Tobik /23 стр./; kiboka /24 стр./; Monkey Business OU /25 стр./; Valentyn Volkov /26 стр./; Viktor1 /27 стр./, 2010.
Используется по лицензии от Shutterstock.com



**FRESENIUS
MEDICAL CARE**

Главный офис: Fresenius Medical Care AG · 61346 Bad Homburg v. d. H. · Германия
Тел. +49 (0) 6172-609-0 · Факс +49 (0) 6172-609-2191

Россия: АО «Фрезениус СП» · 115054, Россия, Москва, ул. Валовая, д. 35
Тел./факс (495) 789 6454

Е-mail: msk.office.ru@fmc-ag.ru, sales.ru@fmc-ag.ru, marketing.ru@fmc-ag.ru · Web: www.freseniusmedicalcare.ru

Филиал в Санкт-Петербурге. Тел.: (812) 449 0484 / 449 0485

Филиал в Новосибирске. Тел. (383) 399 1020

Филиал в Казани. Тел.: (843) 297 6621 / 297 6623