

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

**Оптимизация питания лиц старше  
трудоспособного возраста  
в целях профилактики хронических  
неинфекционных заболеваний.  
Методические рекомендации**



Методические рекомендации разработаны авторским коллективом:  
Заведующий кафедрой профилактической медицины и экологии человека ФГБОУ ВО «Казанский ГМУ» МЗ РФ, профессор, д.м.н. Имамов А.А.  
Ассистент кафедры профилактической медицины и экологии человека ФГБОУ ВО «Казанский ГМУ» МЗ РФ, врач по гигиеническому воспитанию, нутрициолог ГАУЗ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МЗ РТ Мухутдинова Г.М.  
Заместитель главного врача по организационно-методической работе ГАУЗ «Республиканский центр общественного здоровья и медицинской профилактики» МЗ РТ Залялиева А.Р.

**Рецензент:**

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

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

Оптимизация питания лиц старше трудоспособного возраста в целях профилактики хронических неинфекционных заболеваний. Методические рекомендации — Казань, 2024.  
— 14 с.

## **Введение.**

Настоящие методические рекомендации разработаны с целью профилактики наиболее распространенных неинфекционных заболеваний (ХНИЗ) среди населения, обусловленных недостаточным содержанием в рационе питания эссенциальных микроэлементов, таких как селен, йод и др. Недостаточное алиментарное поступление селена и йода, а также существование в организме функциональной взаимосвязи между всеми витаминами и минеральными веществами обосновывает целесообразность и эффективность адекватной коррекции рационов питания. Поэтому, в рамках национального проекта «Демография» на всех уровнях здравоохранения реализуется федеральный проект «Укрепление общественного здоровья» в части здорового и сбалансированного питания, в том числе в области профилактики наиболее распространенных ХНИЗ (сахарный диабет 2го типа, ожирение, артериальная гипертензия), с целью сохранения здоровья и долголетия.

Несбалансированное питание, в т.ч. дефицит селена, способствует риску развития таких предвестников ХНИЗ, как артериальная гипертония, гиперхолестеремия, гипергликемия, избыточный вес и ожирение, гиперурикемия и системное воспаление, что увеличивает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета, новообразований и других различных заболеваний, ведущих к сокращению продолжительности жизни.

При развитии ХНИЗ ведущим звеном является воспалительный процесс в тканях, который сопровождается скоплением токсичных продуктов метаболизма (свободные радикалы), называемый окислительным стрессом. Старение организма также протекает на фоне окислительного стресса и, соответственно, свободно-радикальные процессы вовлекаются в развитие всех сопутствующих заболеваний, в том числе, поражений нейронов мозга.

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

**Приложение N 1 к УП - 2024**

**Среднесуточные наборы пищевой продукции для взрослого населения  
(в нетто г, мл, на 1 человека в сутки)<sup>1</sup>**

N	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки
1	Мука ржаная	55
2	Мука пшеничная	55
3	Крупы	57
4	Макаронные изделия	22
5	бобовые	8
6	Картофель	246
7	Овощи, включая соленые и квашеные, в т.ч. зелень, г	233
8	Капуста белокочанная, краснокочанная, цветная и др.	109
8	Фрукты свежие	247
9	Сухофрукты	27
10	Бахчевые	41
11	Мясо, субпродукты (печень, язык, сердце)	115
13	Птица, субпродукты	85
14	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо- или малосоленое	60
15	Молоко	296
16	Кисломолочная пищевая продукция	
17	Творог (5% - 9% м.д.ж.)	52
18	Сыр	19
19	Сметана	8
20	Масло сливочное	5
21	Масло растительное	33
22	Яйцо, шт.	0,7 шт
23	Сахар	65
24	Кондитерские изделия	15
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5

**Приложение N 2 к УП - 2024**

**Перечень пищевой продукции, которая не рекомендуется  
при ожирении**

1. Газированные напитки; газированная вода питьевая.
2. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
3. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
4. Консервы. Мясоколбасные изделия.
5. Карамель, в том числе леденцовая.
6. Выпечка, фаст-фуд.
7. Кондитерские изделия, в том числе кремовые (пирожные и торты).
8. Сливочное масло следует ограничить до 5 г/сут.

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

9. Сахар промышленного производства, мед.
10. Молоко и молочные напитки более 2,5% жирности; кисломолочные напитки более 2,5% жирности.
11. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
12. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин.
13. Алкоголь
14. Соки концентрированные диффузионные.
15. Сырки творожные; изделия творожные более 5% жирности.
16. Следует ограничить: картофель, батат, сухофрукты. Не употреблять фрукты после ужина и на ночь
17. Острые соусы, кетчупы, майонез
18. Жареные во фритюре пищевая продукция и продукция общественного питания.

#### Приложение N 3 к УП - 2024

#### Перечень пищевой продукции, которая не рекомендуется лицам старше трудоспособного возраста

1. Потребление соли более 5 г/сут, сыр соленый.
4. Потребление соленых, копченых и консервированных продуктов.
5. Крупы рафинированные.
6. Растительные масла: кукурузное, подсолнечное, оливковое, соевое, льняное более 2 ст. ложек в день.
7. Кондитерские изделия, в том числе кремовые (пирожные и торты).
8. Сахар промышленного производства >5% от суточной калорийности.
9. Молочная продукция и мороженое на основе растительных жиров.
10. Кулинарные, гидрогенизированные масла и жиры, маргарин.
11. Сырокопченые мясные гастрономические изделия и колбасы.
12. Острые соусы, кетчупы, майонез.
13. Жареная во фритюре пищевая продукция, выпечка, фаст-фуд.
14. Энергетические и газированные напитки, газированная вода питьевая).
15. Алкоголь.
16. Карамель, в том числе леденцовая.
17. Блюда из (или на основе) сухих пищевых концентратов, в том числе быстрого приготовления.
18. Картофельные и кукурузные чипсы, снеки.
19. Сырки творожные; изделия творожные более 5% жирности.
20. Молоко и молочные напитки стерилизованные более 2,5%.
21. Потребление менее 50 г/сут продуктов, богатых калием (курага, чернослив, абрикос, картофель в "мундире") и магнием (орехи, морская капуста, фасоль, овсянка и др).

#### Приложение N 4 к УП -2024

#### Содержание селена в блюдах и продуктах.

Продукты	Содержание селена в мкг на 100 грамм продукта	Продукты	Содержание селена в мкг на 100 грамм продукта
Мясо вареное	2	Хлеб ржаной	5
Птица отварная	2	Хлеб пшеничный	4,5
Рыба отварная	2	Гречневая каша на воде	6

Яйцо вареное	2	Овсяная каша на молоке	12
Яйцо свежее	25	Рисовая каша на молоке	10
Свекла вареная	0,5	Пшеничная каша на молоке	8,5
Картофель отварной	0,3	Перловая каша на воде	8
Ячневая каша на воде	4	Пшенная каша на воде	1
Капуста вареная	0,4	Сыр «Голландский», 40% м.д.ж.	12
Капуста свежая	0,7	Творог, 5% м.д.ж.	10
Морковь вареная	0,3	Молоко, 2,5% м.д.ж.	2
Морковь свежая	0,5	Масло сливочное «Крестьянское», 72,5% м.д.ж.	1
Кисель из концентрата	2	Суп вермишелевый на к/б	2,2
Компот из сухофруктов	2	Суп гороховый на к/б	3

#### Приложение N 5 к УП -2024

#### Источники витамина D в пище.

№ п/п	Естественные пищевые источники	МЕ витамина D (D2 или D3)
1	Дикий лосось	600-1000 МЕ на 100 г
2	Лосось, выращенный на ферме 100-250 МЕ на 100 г	100-250 МЕ на 100 г
3	Сельдь	294-1676 МЕ на 100 г
4	Сом	500 МЕ на 100 г
5	Сардины консервированные	300-600 МЕ на 100 г
6	Макрель консервированная	250 МЕ на 100 г
7	Тунец консервированный	236 МЕ на 100 г
8	Рыбий жир	400-1000 МЕ на 1 столовую ложку
9	Грибы, облученные	УФ 446 МЕ на 100 г
10	Грибы, не облученные	УФ 10-100 МЕ на 100 г
11	Сливочное масло	52 МЕ на 100 г
12	Молоко	2 МЕ на 100 г
13	Молоко, обогащенное витамином D	80-100 МЕ на стакан
14	Сметана	50 МЕ на 100 г
15	Яичный желток	20 МЕ в 1 шт.
16	Сыр	44 МЕ на 100 г
17	Печень говяжья	45-15 МЕ на 100 г

Приложение N 6 к УП -2024

Содержание кальция в различных продуктах  
питания (мг кальция на 100 г продуктов).

Продукт питания	Кальций, мг	Продукт питания	Кальций, мг
Молоко пастеризованное 1-3,2% жирности	120	Шпроты в масле (консервы)	300
Молоко топленое 4% м.д.ж.	124	Лещ в томатном соусе (консервы)	424
Сливки	90	Судак в томатном соусе (консервы)	507
Ацидофилин	126	Горбуша в томатном соусе (соусе)	340
Сметана 20% м.д.ж.	86	Рыба свежая — лещ	25
Кефир 1-3,2% м.д.ж.	120	Рыба свежая — сельдь атлантическая	60
Кефир нежирный	126	Рыба свежая — минтай	40
Простокваша 1-3,2% м.д.ж.	118	Морковь	46
Ряженка 1-6% м.д.ж.	124	Капуста белокочанная	48
Варенец 2,5% м.д.ж.	118	Петрушка (зелень)	245
Творог нежирный 2% м.д.ж. , Масса творожная “Особая”	120	Салат листовой	77
Творог 9% м.д.ж.	164	Свёкла	37
Творог 18% м.д.ж.	150	Кунжут	1474
Масса творожная “Московская”	135	Миндаль	273
Яйцо	55	Семена подсолнечника	367
Сырок ванильный глазированный	105	Халва тахинная	824
Йогурт (1,5, 6%) м.д.ж.	124	Молочный шоколад	199
Молоко сгущенное с сахаром	304	Смородина черная	36
Сыр домашний нежирный	166	Малина	40
Сыр Сусанинский, Костромской, Латвийский, Российский	900	Апельсин	35
Сыр Адыгейский, Камамбер	520	Крупа овсяная	64
Брынза из коровьего молока, сулугуни, колбасный (копченый)	630	Крупа гречневая	70
Сыры плавленые	300	Рис	40
Мороженное пломбир	159	Фасоль	150
Хлеб пшеничный	37	Абрикосы сушеные	166
Хлеб ржаной	44	Изюм	80

Приложение N 9 к УП-2024

Примерное 7-дневное меню для лиц старше трудоспособного возраста

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр	Витамин D, МЕ	Кальций, мг
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша из <u>булгура</u>	150	5,6	0,6	28	153	1	2,2	0	21,2
Биточки рыбные (горбуша)	50	7,4	5,4	5,8	96,8	1,7	1,1	220	13
Творог 5%	50	10,5	2,5	1,5	72,5	5	0	1,2	60
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1	0	22
Салат из белокочанной капусты, яблок	100	1,12	5,1	13,2	96,4	0,65	3	0	43,4
Чай с <u>лимоном</u> , сахаром	200	0,13	0,02	6,7	30	0,12	0,4	0	14,2
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>880</b>	<b>27,75</b>	<b>14,37</b>	<b>68,7</b>	<b>520,7</b>	<b>9,47</b>	<b>8,8</b>	<b>221,2</b>	<b>173,8</b>
<b>ОБЕД</b>									
Салат из <u>моркови</u> с изюмом	100	1,25	0,13	22,2	95,3	0,65	3	0	51,7
Петрушка	50	1,3	0,2	3,8	25	0,1	1,6	0	73,5
Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	4,93	20,9	134	3,1	4	0	49,7
Плов из говядины	150	11,5	11,63	21,38	219,5	7,33	2	0	21,69
Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	0,1	0,5	0	14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>1080</b>	<b>18,69</b>	<b>17,95</b>	<b>110,58</b>	<b>658</b>	<b>12,94</b>	<b>12,84</b>	<b>0</b>	<b>232,59</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко, 2,5% <u>М.Д.Ж.</u>	100	2,9	2,5	4,7	60	2	0	2	120
Семена подсолнечника	50	8,2	21,4	7,2	300	15,9	2,5	0	110
Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,1	2,8	0	19
<b>Итого за полдник</b>	<b>250</b>	<b>11,5</b>	<b>24,2</b>	<b>22,2</b>	<b>407</b>	<b>18</b>	<b>5,3</b>	<b>2</b>	<b>249</b>
<b>УЖИН</b>									
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Рагу из птицы	150	7,56	8,72	12,2	160	3,3	2	0	36,8
Салат из свежих помидор, капусты б/м	100	1,6	0,17	13,6	54	0,24	3	0	30
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Чай с сухофруктами	200	1	0,03	10,5	56	0,22	1,8	0	32
Йогурт 2,5 %	100	3,4	2,5	5,66	58	1	0	2	124
<b>Итого за ужин</b>	<b>880</b>	<b>15,24</b>	<b>12,32</b>	<b>56,46</b>	<b>397,6</b>	<b>6,42</b>	<b>8,54</b>	<b>2</b>	<b>143</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3090</b>	<b>73,18</b>	<b>68,84</b>	<b>257,94</b>	<b>1983,3</b>	<b>46,83</b>	<b>35,48</b>	<b>225,2</b>	<b>798,39</b>



Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр	Витамин D, МЕ	Кальций, мг
<b>ВТОРНИК</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша «Дружба»	150	2,4	2,5	38,5	197	9,6	4,5	0	143,38
Котлета куриная	50	7,2	2,7	5,57	105,3	2,3	0,4	0	18,2
Сыр порционно	30	7	9	0	109	4	0	13,2	270
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1	0	22
Икра из моркови	100	1,6	8,5	8,5	118,6	2,8	2,1	3	44,9
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	85	0,1	0	0,5	60
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>860</b>	<b>22,6</b>	<b>25,05</b>	<b>83,37</b>	<b>686,9</b>	<b>19,8</b>	<b>9,1</b>	<b>16,7</b>	<b>558,48</b>
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	5,08	15,2	103,9	0,3	3	0	36,2
Укроп	30	1	0,33	1,5	12,9	0,8	0,6	0	62,4
Суп гороховый на к/б	250	7,5	3,4	20,3	176,4	7,5	4,2	0	41,5
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	22	92	0,1	0,2	0	32,4
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Отварная индейка	50	11,6	1,15	2	67,5	1	0	0	32
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>23,47</b>	<b>10,95</b>	<b>75,5</b>	<b>522,3</b>	<b>11,36</b>	<b>9,74</b>	<b>0</b>	<b>226,5</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Сок	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0	0	0
Орехи грецкие	30	4,8	18	3,3	196	1,5	1,8	0	27
Слива	100	0,8	0,3	9,6	49	0,1	1,5	0	20
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>6,6</b>	<b>18,5</b>	<b>33,1</b>	<b>331,6</b>	<b>1,6</b>	<b>3,3</b>	<b>0</b>	<b>47</b>
<b>УЖИН</b>									
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша гречневая вязкая	200	6,8	1,8	32	168	12	8	0	60
Сельдь с зеленым луком	100	10	4,7	6,8	95	23	1,1	600	40
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Чай с лимоном, сахаром	200	0,13	0,02	6,7	30	0,12	0,4	0	14,2
Ряженка 2,5 %	100	2,9	2,5	4,2	54	0	0	2	126
<b>Итого за ужин</b>	<b>930</b>	<b>21,51</b>	<b>9,92</b>	<b>64,2</b>	<b>416,6</b>	<b>36,78</b>	<b>11,24</b>	<b>602</b>	<b>262,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3080</b>	<b>74,18</b>	<b>64,42</b>	<b>256,17</b>	<b>1957,4</b>	<b>69,54</b>	<b>33,38</b>	<b>618,7</b>	<b>1094,18</b>

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр	Витамин D, МЕ	Кальций, мг
<b>СРЕДА</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Омлет с цветной капустой	200	14,4	13,4	15,8	176	6,5	3,8	60	110
Кунжут	30	6	15	3,6	168	10,2	1,6	0	441
Творог 5%	50	10,5	2,5	1,5	72,5	5	0	1,2	60
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1	0	22
Банан	100	1,23	0,58	21	85,8	1,2	2,7	0	8
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	85	0,1	0	0,5	60
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>910</b>	<b>36,53</b>	<b>33,83</b>	<b>72,7</b>	<b>659,3</b>	<b>24</b>	<b>10,2</b>	<b>61,7</b>	<b>701</b>
<b>ОБЕД</b>									
Винегрет с квашеной капустой	100	1,4	5,15	15,3	125,1	2,37	3	0	31,2
Петрушка	50	1,8	0,2	3,8	25	0,1	1,6	0	73,5
Суп лапша домашняя	200	2	4,4	12	95	2	1	0	28,5
Птица отварная	50	11,3	8,5	0	122	1	0	0	33
Компот из изюма	200	0,34	0,07	22,8	92,1	0,12	1	0	20,2
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>930</b>	<b>18,52</b>	<b>19,22</b>	<b>68,4</b>	<b>528,8</b>	<b>7,25</b>	<b>8,34</b>	<b>0</b>	<b>208,4</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,1	152,5	0	0,8	0	14
Тыква печеная	100	0,9	0,4	6,1	37	0,4	2,8	0	25
Апельсин	100	0,84	0,15	7,21	33,9	0,5	2,4	0	34
<b>Итого за полдник</b>	<b>400</b>	<b>2,14</b>	<b>0,55</b>	<b>51,41</b>	<b>223,4</b>	<b>0,9</b>	<b>6</b>	<b>0</b>	<b>73</b>
<b>УЖИН</b>									
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Картофель печеный	150	3,7	0,2	28	148	1,1	3,6	0	22
Фрикадельки рыбные (сардина)	50	3,6	2,6	5,1	38	1,1	0,3	300	47,2
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Чай с сухофруктами	200	1	0,03	10,5	56	0,22	1,8	0	32
Йогурт 2,5 %	100	3,4	2,5	5,66	58	1	0	2	124
<b>Итого за ужин</b>	<b>830</b>	<b>13,38</b>	<b>6,23</b>	<b>63,76</b>	<b>369,6</b>	<b>5,08</b>	<b>7,44</b>	<b>302</b>	<b>247,2</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3070</b>	<b>70,57</b>	<b>59,83</b>	<b>256,27</b>	<b>1781,1</b>	<b>37,23</b>	<b>31,98</b>	<b>363,7</b>	<b>1229,6</b>

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр	Витамин D, МЕ	Кальций, мг
<b>ЧЕТВЕРГ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша ячневая	150	4,5	3	24,5	136,7	6	3	0	36
Язык отварной	50	12	5,5	2,35	115	0,1	0	0	17
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1	0	22
Салат из моркови с яблоком б/м	100	1,6	0,17	13,5	59,9	0,4	2,1	0	23,9
Чай зеленый	200	0,6	0	0,2	4	0	0	0	0
Творожные сырники	50	9,3	1,8	8,6	87	5,3	0,8	1,1	60
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>880</b>	<b>31</b>	<b>11,22</b>	<b>62,65</b>	<b>474,6</b>	<b>12,8</b>	<b>8</b>	<b>1,1</b>	<b>158,9</b>
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих капусты, огурца б/м	100	1,4	0,15	14,9	67	0,72	3	0	24
Укроп	50	1,25	0,55	2,5	20	1,4	1	0	104
Щи с картофелем	250	1,8	4,93	19,9	129,7	1,99	3	0	49,2
Сыр Домашний 5% м.д.ж.	30	3,6	1,5	1,2	33,9	4	0	13,2	106
Тефтели из говядины	100	11	12,1	9,5	191,4	3,5	1	0	28
Компот из яблок	200	0,16	0,16	21,8	85,6	0	1	0	14
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>1060</b>	<b>20,89</b>	<b>20,29</b>	<b>84,3</b>	<b>597,2</b>	<b>13,27</b>	<b>10,74</b>	<b>13,2</b>	<b>347,2</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Кисель из яблок	200	0,2	0,2	47,4	194	0	0,6	0	11,4
Миндаль	30	6,2	15	4,5	181	3	2,2	0	82
Гранат свежий	100	0,9	0,6	15	52	0,5	1	0	10
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>7,3</b>	<b>15,8</b>	<b>66,9</b>	<b>427</b>	<b>3,5</b>	<b>3,8</b>	<b>0</b>	<b>103,4</b>
<b>УЖИН</b>									
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша перловая	100	2,9	3,5	23	135	8	3,5	0	28,5
Грибы запеченные со сметаной	100	6,5	12,6	5,2	188	9,3	7,8	100	72
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Напиток Шиповник- Яблоко	200	0,6	1,7	14,1	134,7	0,4	2	0	24,1
Кефир 2,5%	100	3	2,5	4	51	1	0	2	120
<b>Итого за ужин</b>	<b>830</b>	<b>14,68</b>	<b>21,2</b>	<b>60,8</b>	<b>578,3</b>	<b>20,36</b>	<b>15,04</b>	<b>102</b>	<b>266,6</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2800</b>	<b>73,87</b>	<b>68,51</b>	<b>274,65</b>	<b>2077,1</b>	<b>49,93</b>	<b>37,58</b>	<b>116,3</b>	<b>876,1</b>

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр	Витамин D, МЕ	Кальций, мг
<b>ПЯТНИЦА</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Запеканка из творога с морковью	150	17,4	15,63	29,2	252,4	8,76	1,6	1,2	150
Апельсин	100	0,84	0,15	7,21	33,9	0,5	2,4	0	34
Сыр Российский	30	7	9	0	109	4	0	13,2	270
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1	0	22
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	85	0,1	0	0,5	60
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>810</b>	<b>29,64</b>	<b>27,13</b>	<b>67,21</b>	<b>552,3</b>	<b>14,36</b>	<b>6,1</b>	<b>14,9</b>	<b>536</b>
<b>ОБЕД</b>									
Салат из белокочанной капусты	100	1,3	5,2	13,1	96,4	0,65	4,1	0	24,9
Петрушка	50	1,8	0,2	3,8	25	0,1	1,6	0	73,5
Суп с макаронами и картофелем	250	2,5	2,8	15,6	109	2,2	2,5	0	29,5
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Котлета рубленая из курицы	50	7,92	8,39	8,27	109,8	2,9	1	0	29,1
Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86,6	0	0,4	0	15
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>16,2</b>	<b>17,69</b>	<b>75,47</b>	<b>496,4</b>	<b>7,51</b>	<b>11,34</b>	<b>0</b>	<b>194</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко 2,5% м.д.ж.	100	2,9	2,5	4,7	60	2	0	2	120
Печенье овсяное	30	1,2	5,5	21,8	126	3	0,9	0	10
Киви	100	0,8	0,4	10,1	47	1,2	3,8	0	8
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>4,9</b>	<b>8,4</b>	<b>36,6</b>	<b>233</b>	<b>6,2</b>	<b>4,7</b>	<b>2</b>	<b>138</b>
<b>УЖИН</b>									
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,6	1,4	38,55	229,5	12,7	2,4	0	33
Рыба (тунец) в собственном соку, консерва	50	12	5,35	0	58	1,5	0	120	12
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Чай с сухофруктами	200	1	0,03	10,5	56	0,22	1,8	0	32
Йогурт 2,5 %	100	3,4	2,5	5,66	58	1	0	2	124
<b>Итого за ужин</b>	<b>830</b>	<b>24,68</b>	<b>10,18</b>	<b>69,21</b>	<b>471,1</b>	<b>17,08</b>	<b>5,94</b>	<b>122</b>	<b>223</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2850</b>	<b>75,42</b>	<b>63,4</b>	<b>248,49</b>	<b>1752,8</b>	<b>45,15</b>	<b>28,08</b>	<b>138,9</b>	<b>1091</b>

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр	Витамин D, МЕ	Кальций, мг
<b>СУББОТА</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша рисовая с тыквой	150	3,31	1	21,13	120,7	11,2	2	0	151
Печень трески (консерва)	20	0,8	13	0,2	122	1	0	800	7
Творог 5%	50	11	2,5	1,5	72,5	5	0	0,6	60
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1	0	22
Салат из свежей моркови, яблока	100	1,6	0,17	13,5	59,9	0,4	2,1	0	23,9
Чай с сахаром и лимоном	200	0,13	0,02	6,7	30	0,12	0,4	0	14,2
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>850</b>	<b>19,84</b>	<b>17,44</b>	<b>56,53</b>	<b>477,1</b>	<b>18,72</b>	<b>6,6</b>	<b>800,6</b>	<b>278,1</b>
<b>ОБЕД</b>									
Салат из свежих помидор, капусты	100	1,6	4,7	13,6	94	0,24	3	0	30
Укроп	50	1,25	0,55	2,5	20	1,4	1	0	104
Суп Крестьянский с пшеничной крупой	250	1,5	4,9	6	76,2	2,62	3,7	0	35,8
Плов из курицы	150	9,7	6,85	26,8	229	7,33	2	0	34,76
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,09	22	92	0,1	0,2	0	32,4
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>1080</b>	<b>16,33</b>	<b>17,99</b>	<b>85,4</b>	<b>580,8</b>	<b>13,35</b>	<b>11,64</b>	<b>0</b>	<b>258,96</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Компот из плодов или ягод	200	0,2	0	13,2	56	0	2	0	5
Орехи арахис	30	7,8	13,5	3	165,8	2,1	2,4	0	23
Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,1	1,9	0	35
<b>Итого за полдник</b>	<b>330</b>	<b>8,8</b>	<b>13,7</b>	<b>23,7</b>	<b>259,8</b>	<b>2,2</b>	<b>6,3</b>	<b>0</b>	<b>63</b>
<b>УЖИН</b>									
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Фасоль отварная с маслом	100	10	4,1	25	149	5,5	6,2	0	150
Рыба (треска) тушеная с овощами	100	11,35	2,9	3,8	103	2,25	1	40	39,42
Икра из свеклы	100	2,1	4,7	10,4	93,1	2,98	3	0	37,6
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,3	85	0,1	0	0,5	60
Наринэ 2,5 %	100	2,8	2,5	4	49,7	1	0	2	124
<b>Итого за ужин</b>	<b>930</b>	<b>29,33</b>	<b>16,7</b>	<b>75</b>	<b>549,4</b>	<b>13,49</b>	<b>11,94</b>	<b>42,5</b>	<b>433,02</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3190</b>	<b>74,3</b>	<b>65,83</b>	<b>240,63</b>	<b>1867,1</b>	<b>47,76</b>	<b>36,48</b>	<b>843,1</b>	<b>1033,08</b>

Название блюда	Масса, гр	Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, гр	Витамин D, МЕ	Кальций, мг
<b>ВОСКРЕСЕНЬЕ</b>									
<b>ЗАВТРАК</b>									
Каша овсяная на молоке	150	2,81	3,5	21,13	160,7	18	2	2	150
Сыр Адыгейский, 15-17% м.д.ж.	30	7,5	5,4	0,4	46,5	4	0	13,2	156
Яйцо отварное	40	4,8	4,2	0,4	62	1	0	20	27
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1	0	22
Салат из болгарского перца и белокочанной капусты	100	1,5	5,1	15,6	74,9	0,62	1,9	0	31,15
Чай с сухофруктами	200	1	0,03	5,5	66	0,22	1,8	0	32
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>850</b>	<b>20,61</b>	<b>18,98</b>	<b>56,53</b>	<b>482,1</b>	<b>24,84</b>	<b>7,8</b>	<b>35,2</b>	<b>418,15</b>
<b>ОБЕД</b>									
Компот из яблок	200	0,16	0,16	21,8	85,6	0	1	0	14
Петрушка	50	1,8	0,2	3,8	25	0,1	1,6	0	73,5
Рыбный (сардина) суп с пшениной крупой	200	7,2	3,2	14,9	106,6	3,24	1	200	64,5
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Котлета рубленая из курицы	50	7,92	8,39	8,27	109,8	2,9	1	0	29,1
Хлеб ржаной	60	3,3	1,8	29,6	140	3,3	3,5	0	44
Винегрет с квашеной капустой б/масла	100	1,4	0,15	15,3	125,1	2,37	3	0	31,2
<b>Итого за обед</b>	<b>960</b>	<b>21,78</b>	<b>13,9</b>	<b>93,67</b>	<b>592,1</b>	<b>11,91</b>	<b>11,1</b>	<b>200</b>	<b>256,3</b>
<b>ПОЛДНИК</b>									
Молоко , 2,5% м.д.ж.	100	2,9	2,5	4,7	60	2	0	2	120
Орехи фундук	30	4,5	20,4	2,1	188,4	0,72	2,91	0	114
Банан	100	1,23	0,58	21	85,8	1,2	2,7	0	8
<b>Итого за полдник</b>	<b>230</b>	<b>8,63</b>	<b>23,48</b>	<b>27,8</b>	<b>334,2</b>	<b>3,92</b>	<b>5,61</b>	<b>2</b>	<b>242</b>
<b>УЖИН</b>									
Вода	300	0	0	0	0	0	0	0	0
Капуста тушеная	150	3,9	5,8	16,6	156	0,65	4,5	0	92
Печень говяжья	50	11,9	2,6	0,3	80	1	0,6	45	5
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	14,5	69,6	1,66	1,74	0	22
Напиток Шиповник-Яблоко	200	4	0	9,6	57	0,4	2	0	24,1
Кефир 2,5%	100	3	2,5	4	51	1	0	2	120
<b>Итого за ужин</b>	<b>530</b>	<b>24,48</b>	<b>11,8</b>	<b>45</b>	<b>413,6</b>	<b>4,71</b>	<b>8,84</b>	<b>47</b>	<b>263,1</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2570</b>	<b>75,5</b>	<b>68,16</b>	<b>226</b>	<b>1835</b>	<b>45,38</b>	<b>33,35</b>	<b>284,2</b>	<b>1179,55</b>