Журнал сиделки

отчетность, диетические столы, меню

РаботникиДом 2011

Введение. Зачем нужен журнал сиделки?

На сайте Работники-Дом опубликован бесплатный живой журнал сиделки, который формируется, распечатывается при необходимости каждым работодателем самостоятельно. Этот журнал поможет вам провести конструктивно собеседование с сиделкой, понять, насколько она готова к работе с больным человеком, а в дальнейшем, если она устраивается в семью, установить контроль за её действиями, организовать отчётность и т.д.

Зачем мы это делаем? Мы хотим тем самым привлечь внимание, как работодателей, так и самих сиделок к архисерьёзной проблеме, которая является на сегодняшний день очень болезненной для москвичей – это полная анархия на рынке труда сиделок в столице. Мы с полной ответственностью заявляем, что у преимущественного большинства сиделок, точнее, тех, которые себя таковыми называют, наблюдается

1. Отсутствие элементарных профессиональных навыков, необходимых для ухода за больным.

Для справки

30% сиделок, которые приходят на собеседование в Центр по трудоустройству, не знают, как померить давление больному, какое давление является низким или высоким.

70% сиделок не знают, что нужно делать при расстройстве пищеварения (запоры, диарея).

100% !!! сиделок не знают, что такое диетическое питание, которое необходимо соблюдать при уходе за больным.

100% !!! сиделок (за исключением медсестёр) не знают и не умеют, как оказать первую скорую помощь и т.д.

2. Безнравственное отношение сиделок к больным, незнание и несоблюдение своих обязанностей.

Для справки

Самые частые нарекания в адрес сиделок от москвичей:

отсутствие доброго, милосердного отношения к больному, грубость, хамство, нечистоплотность, самовольные, неожиданные отъезды, отсутствие всякой отчетности, приводы родственников, пьянство, клянченье денег и т.д.

Мы надеемся, что бесплатная публикация на сайте <u>rabotniki-dom.ru</u> живого журнала сиделки поможет нашим москвичам, у которых болеют родственники, или требуется уход за стариками, более осознанно отнестись к поиску сиделок и организовать их работу и отчётность а

сиделкам напомнит, что эта профессия обязывает их совесть гуманно, с любовью, терпением относиться к больным людям.

РаботникиДом

20 октября 2011 г.

Обязанности сиделки. Этические нормы поведения сиделки в семье больного человека.

Относиться к больному с милосердием, терпением, уважением и сочувствием.

Исполнять честно и добросовестно свои обязанности:

- Исправно выполнять все предписания врача: вести контроль за приёмом лекарств больным, мерить давление, температуру, при необходимости делать замеры сахара в крови, проводить лечебный массаж и другие медицинские манипуляции, если они предписаны больному.
- Соблюдать режим больного, включая режим отдыха и питания.
- Своевременно, качественно, в соответствии с предписаниями кормить больного.
- Совершать ежедневно по мере необходимости гигиенические процедуры, обмывания, обтирания, ванны.
- Следить за чистотой в комнате больного, а также во всех местах общего пользования. В случае, если в квартире проживает сиделка с больным без родственников, то тогда уборка всей квартиры (в т.ч. и генеральная уборка, включая мытьё окон, уборка коридора на лестничной клетке).
- Менять, стирать, гладить постельное и нательное бельё больного.

А также:

- Своевременно в случае необходимости вызывать скорую помощь или врача.
- Вести финансовый отчёт по затраченным денежным средствам, а также ежедневно заполнять журнал сиделки.
- Не оставлять больного одного без присмотра, не согласовав этот вопрос с родственниками больного.
- Не брать и не выносить из квартиры без ведома больного или его родственников вещи больного, в том числе драгоценности, деньги и др.
- Не приводить в квартиру больного своих родных, друзей, знакомых.
- Не употреблять спиртное, наркотики, не курить в квартире больного.
- Не покидать больного до тех пор, пока не придёт другая сиделка.

Ознакомлена и согласна с обязанностями и основными нормами поведения сиделки

ФИО Подпись Дата

Обязательство сиделки

- Обязуюсь, в какой бы дом я ни вошла, я войду туда только для пользы больного.
- Обязуюсь не причинять намеренно как материального, физического, так и духовного вреда больному человеку и его родственникам.

ФИО Подпись Дата

Информация о сиделке

ФИО	
Телефон мобильный/городской	
Телефон домашний, мобильный в том городе, где живет, прописана сиделка (с кодом города, страны)	
Телефоны ближайших родственников, мобильные, городские (с кодом города, страны)	
Паспортные данные (номер, кем, когда выдан)	
Прописка / фактический адрес проживания сиделки в родном городе	
Дата ближайшего отъезда/приезда Из Москвы / в Москву.	
Приблизительные даты отъездов/приездов в течение года	
Дополнительная информация	

Дата

Подпись _____

Информация о больном/подопечном

ФИО больного/	подопечного	
Год и дата рожд	дения больного/подопечного	
Номер страхово	ого полиса	
Диагноз (заболе больного/подоп		
Телефон гор./мо	об. больного/подопечного	
Адрес проживан	ния больного/подопечного	
Поликлиника	Адрес	
	Регистратура (тел.)	
	Вызов врача на дом (тел.)	
Лечащий врач (тел.)	
Медсестра (тел.)	
Соц. работник (тел.)	
Скорая помощь		Городской телефон – 03 Сотовые: Билайн – 003; Мегафон, МТС, Utel и TELE2 – 030; Мотив, Скай-Линк – 903 Единый телефонный номер службы спасения – 911

Дата

Подпись		
подпись		

Дополнительная информация

Телефоны родственников больного/подопечного	
Адрес/тел. ближайшей аптеки	
Перечень основных медикаментов, предметов гигиены и цены	
Адрес/тел. больницы, где был прооперирован больной/подопечный	
Телефон врача, делавшего операцию	
Приложение копия выписки из больницы	
Телефон диспетчерской районной службы, по которому можно вызвать мастеров, если в квартире/доме произошли поломка, авария, утечка газа	

Дата

Подпись _____

	Время 1 2 3 4 3 0 7 8 9 10 11 12 13 14 13 Утро День Вечер Ночь День Ночь 8 9 10 11 12 13 14 13															
Лекарство, назначение, дозировка	Дата													13	14	15
	Время															
	Утро															
	День															
	Ночь															
	День															
	Вечер															
	Ночь															
	Утро															
	День															
	Вечер															
	Вечер															
	Ночь															ii
	Утро															
	День															
	Вечер															
	Ночь															
	Утро															
	День															
	Вечер Ночь															
	Утро															
	День															
	Вечер															
	Ночь															
	Утро															
	День															
	Вечер															

	Ночь								
ЛИСТ ВРАЧЕБНЫХ НАЗНА	АЧЕНИЙ			20	Γ.				

Отметки о назначении и выполнении Дата Лекарство, назначение, дозировка 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 Время Утро День Вечер Ночь Утро День Вечер Ночь

Лист регистрации пульса, давления и температуры. График. _______ 20 ___ г.

		Дата		1	4	2		3	4	4	5	5		5	7	7		8	9)	1	0	1	1	1	2	1	3	1	4	1	5
Пульс	AJI	Т град.	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В
140	200	41																														<u>—</u>
																																
																																ſ
120	175	40																												<u> </u>		<u> </u>
																																
																																<u> </u>
100	150	39																														
																																
																																
																																Π
90	125	38																														
																																Ь—
																																
																																Г
80	100	37																														
	200																															
																													-			
																																_
70	75	36																														
70	13	30																														1
																														<u> </u>		
																																
60	50	35																														
00	30	33																												\dashv		1
																																ı

							1									ı	. 1	
															-			

Лист регистрации дыхания, веса, а также стул, моча, водные процедуры _______ 20 ___ г.

Дата		1	2	2		3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	3	9)	1	0	1	1	1	2	1	3	1	4	1	5
	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В
Дыхание																														
Bec																														
Выпито жидкости																														
Суточное количество мочи																														
Стул																														
Ванна																														

Лист регистрации пульса, давления и температуры. График. ______ 20 ___ г.

		Дата	1	16	1	7	1	8	1	9	2	0	2	1	2	22	2	23	2	4	2	5	2	6	2	7	2	28	2	29	3	0	3	1
Пульс	Adi	Т град.	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В
140	200	41																																
																																<u> </u>		
120	175	40																										<u> </u>				<u> </u>		
																												\vdash				\vdash	H	
100	150	39																														\vdash		
																																<u> </u>		
90	125	38																													<u> </u>	<u> </u>		
	100						<u> </u>																					_				<u> </u>		
80	100	37																										\vdash				\vdash	H	
=0	= -	26													Ì													<u> </u>			<u> </u>	\vdash		
70	75	36																										\vdash					Н	
60	50	35																										<u> </u>		\vdash		\vdash		
hu	120	.55												l		l	L											L		Ш		Щ_		

Лист регистрации дыхания, веса, а также стул, моча, водные процедуры ______ 20 ___ г.

Дата		16	1	7	1	18	1	19	2	0	2	1	2	2	2	3	2	4	2	5	2	6	2	7	2	8	2	9	3	0	3	1
	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В
Дыхание																																
Bec																																
Выпито жидкости																																
Суточное количество мочи																																
Стул																																
Ванна																																

Лист регистрации пульса, давления и температуры. График. _______ 20 ___ г.

		Дата	ПН	I			В	Γ_				CP				1	ЧТ]	ПТ				(СБ]	BC.			
Пульс	AJI	Т град.	8ч 12	16	20 2	23	8ч 12	2 16	5 20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23
140	200	41																																	=
120	175	40																																	\exists
120	173	10																																	\exists
																																			=
100	150	39																																	
0.0	105	20																																	
90	125	38																																	
80	100	37																																	
70	75	36																																	

6)	50	35																		٦
Ů																					٦
									Ì												٦
									Ì												٦
									ĺ												

Лист регистрации пульса и давления ______ 20 ___ г

Таблица

11	lонедельник,			Вторник,	-		Среда,			Четверг,	
Часы	Давление	Пульс	Часы	Давление	Пульс	Часы	Давление	Пульс	Часы	Давление	Пульс
	Пятница,			Суббота,		В	оскресенье,				
Часы	Давление	Пульс	Часы	Давление	Пульс	Часы	Давление	Пульс	Часы	Давление	Пульс
	L	1		L	ı	<u> </u>	L				1

Контроль за стулом ______ 20 ___ г.

TT / TT		ПН	[_]	ВТ			_		CP				1	ЧТ			_]	ПТ			_		CE	<u> </u>		_		BC	1		
Дата / Часы	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23
Периодичность																																			
Жидкий																																			
Нормальный																																			
Запор																																			
П/Ш		ПН	[_		_]	BT			_		CP				1	ЧТ]	ПТ			_		CE	<u> </u>		_		BC	!		
Дата / Часы	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23
Периодичность																																			
Жидкий																																			
Нормальный																																			
Запор																																			
Пото / Полу		ПН	[_		_]	ВТ			-		CP				1	ЧТ]	ПТ			_		CE			_		BC	<u> </u>		
Дата / Часы	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23
Периодичность																																			
Жидкий																																			
Нормальный																																			
Запор																																			
Дата / Часы		ПН	[_		_]	BT			_		CP				7	ЧТ]	ПТ					CE	5				BC			

	8ч	12	2 16	20	23	8ч	12	16 2	0 23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20	23	8ч	12	16	20 2	23
Периодичность																																		
Жидкий																																		
Нормальный																																		
Запор																																		

Образец: Лист регистрации пульса, давления и температуры. График. _______ 20 ___ г.

	- · F · · · · ·		1		J) ,		1				1	1	J 1			1		_					7							
		Дата		1	4	2	•	3	4	4	4	5		6	-	7		8		9	1	0	1	1	1	2	1	3	1	4	1	5
Пульс	Ajj	Т град.	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В	y	В
140	200	41																														
																													<u> </u>	ـــــ	<u> </u>	<u> </u>
					Ì																									<u> </u>	<u> </u>	-
120	175	40																												 		H
120	173	40										A	A																			
											A			A																		
										A																						
															l .			<u> </u>												ـــــ		<u> </u>
100	150	39					A	A	A						A		A	A	A			A	A	A	A				\vdash	_		
						A		A									A			A	A	A				A	A			_		┢
				A	A											A					21						7.					
																														A		
90	125	38																										A	A			A
			A		ì																										A	<u> </u>
																														<u> </u>	<u> </u>	<u> </u>
										Д	Д	Д	Д	Д															\vdash	<u> </u>		<u> </u>
80	100	37						Д	Д		Д			Д											Л							
ου	100	37				Д	Д								Д				Д				Д	Д								
					Д												Д	Д		Д		Д				Д						
				Д												Д					Д						Д			Д		
			Д																									Д	Д	<u> </u>		Д
70	75	36																												—	Д	<u> </u>
																														1		

Γ																		
								Ì										
6	50	50	35															
ľ																		

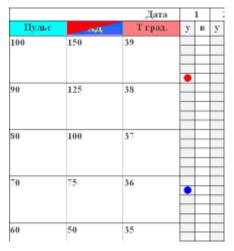
Лист регистрации давления. График.

По вашим просьбам в журнал сиделки добавлен образец для заполнения листа регистрации давления, пульса, температуры. Как показывает опыт, этот заполненный лист очень важен для участкового, лечащего врача, медсестры. Необходимо добиться от сиделки, чтобы она его вела ежедневно, минимум 2 раза в день утром и вечером, если требуется — чаще. В том случае, если замеры, к примеру, давления производятся 4-6 раз в день, тогда количество граф в таблице нужно увеличить и добавить необходимое количество. Вместо граф утро/вечер в таблицу внести разбивку дня по часам, например: 8 ч / 12 ч / 16 ч / 20 ч / 23 ч. При наличии существующей таблицы это сделать нетрудно самим.



Очень важно при заполнении таблицы использовать 4 цветных фломастера/карандаша, чтобы разным цветом отражать необходимые параметры (рис. 1). Сердечное давление отражается на таблице синим цветом, артериальное — красным, пульс — голубым, температура — коричневым. Если каждый день в положенное время ставить против требуемого обозначения точку, то через некоторое время из этих точек сложится кривая. Например, сегодня с утра у больного было давление 130/70, тогда в графе «утро» (по вертикали) против обозначения 130 (по горизонтали) ставится красная точка. Красный цвет в нашей таблице обозначает верхнюю часть давления (артериальное давление). Синюю точку (синий цвет в таблице отражает сердечное давление, нижнюю часть давления) ставим в графе «утро» (по вертикали) против обозначения 70 (по горизонтали).

Обращаем внимание как работодателей, так и самих сиделок, что градация давления в журнале сиделки дана с промежутком в пять единиц, если давление соответствует иной цифре, не указанной в таблице, то требуемая величина лежит в промежутке между указанными цифровыми значениями.



Правильно заполненные таблицы по регистрации давления, пульса, температуры красноречиво говорят о состоянии больного, позволяют следить за динамикой развития болезни, эффективности лечения. Журнал сиделки — это не только её отчет за проделанную работу, но и действенная помощь врачу или медсестре. Журнал сиделки позволяет принять своевременно обоснованное решение о пересмотре тех или иных лекарств, госпитализации и т.д.

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ /Диета стол 1/

Назначение диеты

Диета 1 назначается при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах с повышенной секрецией желудочного сока.

Цель и задачи диеты

Цель диеты – механическое, химическое и термическое щажение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализация секреции и моторики (двигательной функции) желудка.

Перечень продуктов, которые можно употреблять	Нужно исключить из рациона больного
Хлеб и мучные изделия	1 '
Хлеб пшеничный высшего и первого сорта вчерашней выпечки или подсушенный; сухой бисквит, сухое печенье. 1-2 раза в неделю — хорошо выпеченные несдобные булочки, печеные пирожки с яблоками, с отварным мясом или рыбой, яйцами, джемом, ватрушка с творогом.	Ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста.
Супы	
Вегетарианские из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отварах; молочные супы из протертых или хорошо разваренных круп (геркулес, рис, манная и др.), вермишели с добавлением разваренных или протертых овощей, молочные супы-пюре из овощей, протертых сладких ягод. Муку для супов только подсушивают (без жира). Супы заправляют сливочным маслом, яично-молочной смесью, сливками.	Мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие овощные отвары, щи, борщи, окрошку.
Мясо и птица	
Паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной баранины и обрезной свинины, кур, индейки. Отварные блюда, включая мясо куском, из нежирной телятины, цыплят, кролика. Паровые котлеты, биточки, кнели, суфле, зразы, бефстроганов из	Жирные или жилистые сорта мяса и птицы, утку, гуся, консервы, копчености.

вареного мяса. Отварное мясо, запеченное в духовом шкафу. Отварные язык и печень.	
Рыба	
Нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы, сваренные в воде или на пару.	Жирную, соленую, копченую рыбу, консервы.
Молочные продукты	
Молоко, сливки, некислый кефир, простоквашу, ацидофилин, свежий некислый творог и сметану. Творожные блюда (запеченные сырники, суфле, ленивые вареники, пудинги).	Молочные продукты с высокой кислотностью, острые соленые сыры. Ограничить сметану.
Неострый сыр.	
Перечень продуктов, которые	нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Яйца	
Разрешается до 2 штук в день в виде парового омлета, всмятку.	Яйца вкрутую и жареные.
Овощи	
Картофель, морковь, свеклу, цветную капусту, ограниченно зеленый горошек, сваренные	Белокочанную капусту, репу, брюкву, редьку,
на пару или в воде и протертые (в виде суфле, пюре, паровых пудингов). Кабачки и	щавель, шпинат, лук, огурцы, квашеные, соленые
тыква непротертые. Мелкошинкованный укроп в супы. Спелые некислые томаты до 100	и маринованные овощи, грибы, овощные
г в день.	закусочные консервы.
Крупы	
Манная, рисовая, гречневая, овсяная. Каши, сваренные на молоке или воде, полувязкие и	Пшено, перловую, ячневую, кукурузную крупы,
протертые (гречневая). Паровые суфле, пудинги, котлеты из молотых круп. Вермишель, макароны мелкорубленые отварные.	бобовые, цельные макароны.
Закуски	
Рекомендуются салаты из отварных овощей, мяса, рыбы. Язык отварной, паштет из	Все острые и соленые закуски, консервы,
печени, колбасы докторская, молочная, диетическая. Заливная рыба на овощном отваре,	копчености.
икра осетровых, изредка вымоченная нежирная сельдь и форшмак, неострый сыр, несоленая ветчина без жира.	
Сладкие блюда	,
Разрешаются в протертом, вареном и печеном виде сладкие ягоды и фрукты. Пюре,	Кислые, недостаточно спелые, богатые
кисели, муссы, желе, самбуки, компоты. Меренги, снежки, сливочный крем, молочный	клетчаткой фрукты и ягоды, непротертые
кисель. Сахар, мед, некислое варенье, зефир, пастила.	сухофрукты, шоколад, мороженое.
Напитки	
Разрешены некрепкий чай, чай с молоком, сливками, слабые какао и кофе с молоком.	Газированные напитки, квас, черный кофе.

Сладкие соки из фруктов и ягод, отвар шиповника.	
Соусы и приправы	
Молочный соус без пассерования муки, с добавлением сливочного масла, сметаны.	Рыбные, грибные, томатные соусы, хрен,
Фруктовые, молочно-фруктовые соусы. Ограниченно включать в питание укроп,	горчицу, перец.
петрушку, ванилин, корицу.	
Жиры	
Можно несоленое сливочное масло, коровье топленое высшего сорта. Рафинированные	Все другие жиры.
растительные масла, добавляемые в готовые блюда.	

Меню /Диета стол 1/ (язва) ______ 20 ___ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

Куплено:	чено	_ pyo.		
Чеки прилагают За неделю приве		:		
Израсходовано:				
Дата	20	Подпись	20	_ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: творог протертый с молоком 75	8 ч.: яйцо всмятку 1 шт., вермишель	8 ч.: паштет из сельди 55 г,	8 ч.: яйцо всмятку 1 шт., каша
г, каша гречневая протертая с	отварная с маслом 200 г, чай 200 г.	картофельное пюре 200 г, чай 200 г.	манная молочная 200 г, чай 200 г.
молоком 200 г, чай 200 г.	11 ч.: молоко 200 г.	11 ч.: молоко 200 г.	11 ч.: кисель яблочный 200 г.
11 ч.: молоко 200 г.	14 ч.: суп молочный рисовый 250 г,	14 ч.: суп перловый слизистый 250 г,	14 ч.: суп картофельный с гренками
14 ч.: суп молочный манный 250 г,	тефтели мясные паровые с	котлета мясная паровая с	250 г, пюре мясное с рисовой
рулет картофельный с мясом 240 г,	картофельно-морковным пюре (соус	вермишелью 100/150 г., кисель	протертой кашей 100/200 г, кисель
кисель яблочный 200 г.	белый) 100/150 г, чай 200 г.	яблочный 200 г.	яблочный 200 г.
19 ч.: <u>биточки</u> рыбные паровые с	19 ч.: котлета мясная паровая с	19 ч.: пудинг гречневый протертый с	19 ч.: котлета мясная паровая с
картофельным пюре 100/200 г, чай	рисовой протертой кашей 100/200 г,	творогом 250 г, чай 200 г.	картофельным пюре 100/200 г, чай
200 г.	чай 200 г.	21 ч.: молоко 200 г.	200 г.
21 ч.: молоко 200 г.	21 ч.: молоко 200 г.		21 ч.: молоко 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8ч.: биточки рыбные паровые с	8 ч.: творожное суфле паровое 100 г,	8 ч.: творог протертый с молоком 75	Ежедневно: хлеб пшеничный 400 г,
	<u> </u>	8 ч.: творог протертый с молоком 75	Ежедневно: хлеб пшеничный 400 г, сахар 25 г, масло сливочное 25 г.
8ч.: <u>биточки</u> рыбные паровые с картофельным пюре 100/200 г, каша	8 ч.: творожное суфле паровое 100 г, каша рисовая протертая с маслом 200	8 ч.: творог протертый с молоком 75	
8ч.: <u>биточки</u> рыбные паровые с картофельным пюре 100/200 г, каша	8 ч.: творожное суфле паровое 100 г, каша рисовая протертая с маслом 200	8 ч.: творог протертый с молоком 75 г, каша геркулесовая молочная 200 г,	
8ч.: <u>биточки</u> рыбные паровые с картофельным пюре 100/200 г, каша	8 ч.: творожное суфле паровое 100 г, каша рисовая протертая с маслом 200 г, чай с молоком 200 г.	8 ч.: творог протертый с молоком 75 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай с молоком 200 г.	сахар 25 г, масло сливочное 25 г.
8ч.: <u>биточки</u> рыбные паровые с картофельным пюре 100/200 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай 200 г.	8 ч.: творожное суфле паровое 100 г, каша рисовая протертая с маслом 200 г, чай с молоком 200 г. 11 ч.: кисель яблочный 200 г.	8 ч.: творог протертый с молоком 75 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай с молоком 200 г. 11 ч.: молоко 200 г.	сахар 25 г, масло сливочное 25 г.
8ч.: биточки рыбные паровые с картофельным пюре 100/200 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай 200 г. 11 ч.: кисель яблочный 200 г.	8 ч.: творожное суфле паровое 100 г, каша рисовая протертая с маслом 200 г, чай с молоком 200 г. 11 ч.: кисель яблочный 200 г. 14 ч.: суп картофельный с	8 ч.: творог протертый с молоком 75 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай с молоком 200 г. 11 ч.: молоко 200 г. 14 ч.: суп-пюре морковный с гренками 250 г, биточки рыбные паровые с гречневой кашей 100/150	сахар 25 г, масло сливочное 25 г.
8ч.: биточки рыбные паровые с картофельным пюре 100/200 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай 200 г. 11 ч.: кисель яблочный 200 г. 14 ч.: суп овсяный слизистый 250 г, биточки мясные паровые с картофельным пюре 100/200 г,	8 ч.: творожное суфле паровое 100 г, каша рисовая протертая с маслом 200 г, чай с молоком 200 г. 11 ч.: кисель яблочный 200 г. 14 ч.: суп картофельный с геркулесом протертый 250 г, рулет	8 ч.: творог протертый с молоком 75 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай с молоком 200 г. 11 ч.: молоко 200 г. 14 ч.: суп-пюре морковный с гренками 250 г, биточки рыбные	сахар 25 г, масло сливочное 25 г. Заглянуть в <u>Кулинарную книгу</u>
 8ч.: биточки рыбные паровые с картофельным пюре 100/200 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай 200 г. 11 ч.: кисель яблочный 200 г. 14 ч.: суп овсяный слизистый 250 г, биточки мясные паровые с 	8 ч.: творожное суфле паровое 100 г, каша рисовая протертая с маслом 200 г, чай с молоком 200 г. 11 ч.: кисель яблочный 200 г. 14 ч.: суп картофельный с геркулесом протертый 250 г, рулет мясной паровой с гречневой	8 ч.: творог протертый с молоком 75 г, каша геркулесовая молочная 200 г, чай с молоком 200 г. 11 ч.: молоко 200 г. 14 ч.: суп-пюре морковный с гренками 250 г, биточки рыбные паровые с гречневой кашей 100/150	сахар 25 г, масло сливочное 25 г.

творогом 250 г, чай 200 г.	200 г.	21 ч.: молоко 200 г.	«Здоровье и диета».
21 ч.: молоко 200 г.	21 ч.: молоко 200 г.		
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено прод	уктов:		
Израсходовано:			
Дата 2	20 Подпись		
	Образец: Меню /Диета	стол 1/ (язва)	_ 20 г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: творожный десерт с курагой 200	8 ч.: яйцо всмятку 2 шт., некрепкий	8 ч.: творожный <u>десерт</u> с бананом,	8 ч.: творог со сметаной 200 /20 г.,
г., какао с молоком, тост с	чай с молоком 200 г., тост с сыром.	какао с молоком 200 г. несдобная	чай 200 г. Тост с черной смородиной,
печеночным паштетом.		• •	протертой.
11 ч.: фреш из черной смородины 200	1		11 ч.: сок морковный со сливками.
	1 * *		14 ч.: форшмак, суп картофельный с
		сметаной, суп пюре 200 г, котлета	гренками 200 г., печень под белым
петрушкой и с подсолнечным маслом,			соусом и рис 100/150 г.
суп-пюре 200 г, картофельное пюре с			17 ч.: компот из айвы 200 г.
*		*	19 ч.: медовый напиток 100 г.,
		19 ч.: медовый напиток 100 г., желе из	•
19 ч.: медовый напиток 100 г сырники	21 ч.: молочный коктейль 200 г.	смородины, творожный пудинг 100/180	21 ч.: молочный коктейль 200 г.
со сметаной 200/15 г.		г.	
21 ч.: молочный коктейль 200 г.		21 ч.: молоко 200 г.	
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
		8 ч.: творожный <u>десерт</u> с курагой 200	Заглянуть в <u>Кулинарную книгу</u>
г., чай, тост с несладкой творожной	молоком 200 г, булочка из несдобного	г., чай с молоком 200 г., тост с	
	теста с творогом или джемом.	вареньем из черники.	
	11 ч.: компот из малины 200 г.	11 ч.: морковный сок со сливками.	
	14 ч.: черри с дольками авокадо, суп	14 ч.: зеленые листья с помидорами	
		черри, суп-пюре морковный с	
_	г., филе куриной грудки и рис	гренками 200 г., <u>биточки</u> рыбные	
17 ч.: кисель яблочный 200 г.	отварной (соус белый) 200/150 г.	паровые с гречневой кашей 100/150 г.	

19 ч.: медовый напиток 100 г.,	17 ч.: кисель черничный 200 г.	17 ч.: компот из айвы 200 г.				
пудинг гречневый протертый с	19 ч.: медовый напиток 100 г.	19 ч.: медовый напиток 100 г., лапша				
творогом 200 г.	творожная <u>запеканка</u> с фруктами со	домашняя отварная с протертым	Источник: РаботникиДом			
21 ч.: молоко 200 г.	сметаной 200/20 г.	сыром 200/100 г.				
	21 ч.: молоко 200 г.	21 ч.: молочный коктейль 200 г.				
За неделю потрачено	руб.					
Куплено:						
Чеки прилагаются.						
За неделю привезено продуктов:						
Израсходовано:						
Дата 20	Подпись					
ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ / Диета стол 2 /						

Назначение диеты.

Диета 2 назначается при хроническом гастрите, а также при острых гастритах, колитах, энтеритах.

Цель и задачи диеты.

Цель диеты – обеспечить полноценное питание, умеренно стимулировать секреторную и двигательную функции желудка.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить			
можно употреблять	из рациона больного			
Хлеб и мучные изделия				
Хлеб пшеничный из муки высшего, 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или подсушенный.	Свежий хлеб и мучные изделия из			
Несдобные булочные изделия и печенье, сухой бисквит. До двух раз в неделю хорошо	сдобного и слоеного теста.			
выпеченные и остывшие несдобные ватрушки с творогом, пироги с отварными мясом, рыбой,				
яйцами, рисом, яблоками, джемом.				
Супы				
Готовят на некрепком, обезжиренном мясном и рыбном бульонах, на отварах из овощей и	Молочные, гороховый, фасолевый,			
грибов с мелко шинкованными или протертыми овощами, картофелем, разваренными или	пшенный супы, окрошку.			
протертыми крупами, вермишелью, лапшой, фрикадельками. При переносимости можно борщи,				
щи из свежей капусты, свекольники с мелкошинкованными овощами, рассольник с протертыми				
овощами и заменой соленых огурцов на рассол.				
Мясо и птица				
Нежирные сорта без фасций, сухожилий и кожи, отварные, запеченные, жареные (можно	Жирные и богатые соединительной			
смазать яйцом, но не панировать). Изделия из котлетной массы из говядины, телятины,	тканью мясо и птицу, утку, гуся,			

кроликов, кур, индеек, а также молодой нежирной баранины и мясной свинины. Телятину (реже	копчености, консервы (кроме
– говядину), кролика, цыплят, индюшат можно готовить куском. Язык отварной, сосиски	диетических), ограничить свинину и
молочные. Блинчики с вареным мясом, запеченные.	баранину.
Рыба	
Можно нежирные виды и сорта рыбы, приготовленные куском или рубленые, отварные,	Жирную, соленую, копченую рыбу,
запеченные, тушеные, жаренные без панировки.	консервы.
Молочные продукты	
Можно кефир, простоквашу и другие кисломолочные напитки, свежий творог в натуральном	Молочные продукты с высокой
виде и в блюдах (суфле, пудинг, сырники, вареники ленивые), сыр тертый или ломтиками,	кислотностью, острые соленые сыры.
сметана (до 15 г на блюдо), молоко и сливки только добавлять в блюда и напитки.	Ограничить сметану.
можно употреблять	нужно исключить
арй К	I V
Разрешены всмятку, паровые, запеченные и жареные (без грубой корочки) омлеты, омлет	Яйца вкрутую.
белковый, омлет с сыром.	
Овощи	
Картофель, кабачки, тыква, морковь, свекла, цветная капуста; при переносимости –	Непротертые сырые овощи,
белокочанная капуста и зеленый горошек. Овощи можно варить, тушить, запекать кусочками, в	маринованные и соленые, лук, редьку,
виде пюре, запеканок, пудингов. Котлеты запеченные и жареные без корочки. Можно спелые	редис, сладкий перец, огурцы, брюкву,
томаты. Мелкошинкованную зелень добавляют в блюда.	чеснок, грибы.
Крупы	· ·
Можно готовить различные каши на воде или с добавлением молока, на мясном бульоне, включая	Бобовые, ограничить пшено, перловую,
хорошо разваренные рассыпчатые каши. Паровые и запеченные пудинги, котлеты паровые и обжаренные	ячневую, кукурузную крупы.
без грубой корочки, вермишель, лапшевник с творогом или вареным мясом, плов с фруктами.	3 7 3 31 3 3 13
Закуски	
Салаты из свежих помидоров, вареных овощей с мясом, рыбой, яйцами (без лука, соленых	Все острые и соленые закуски, консервы,
огурцов, квашеной капусты), икра овощная. Сыр неострый. Вымоченная сельдь и форшмак из	копчености.
нее. Рыба, мясо, язык заливные, студень говяжий нежирный, паштет из печени, ветчина без	
жира, икра осетровых, диетическая, докторская и молочная колбаса.	
Сладкие блюда	
Зрелые фрукты и ягоды протертые (пюре), очень мягкие – непротертые. Компоты, кисели,	Грубые сорта фруктов и ягод в сыром виде,
муссы, желе. Компот из хорошо проваренных сухофруктов. Яблоки печеные, апельсины,	ягоды с грубыми зернами (малина, красная
лимоны в чай и желе. При переносимости можно мандарины, арбуз, виноград без кожицы 100-	смородина) или грубой кожицей
200 г в день. Меренги, снежки, сливочная карамель, ирис, мармелад, пастила, зефир, сахар, мед,	(крыжовник), финики, инжир, шоколадные и

джемы, варенье.	кремовые изделия, мороженое.			
Напитки				
Чай с лимоном, кофе и какао на воде и с молоком, соки овощные, фруктовые и ягодные,	Газированные напитки, квас,			
разбавленные водой, отвары шиповника и отрубей.	виноградный сок.			
Соусы и приправы				
Разрешены соусы на мясных, рыбных, грибных и овощных отварах, соус сметанный, белый с	Жирные и острые соусы, горчицу, перец,			
лимоном и др. Ванилин, корица, немного лаврового листа, зелень укропа, петрушки, сельдерея.	хрен.			
Жиры				
Можно несоленое сливочное масло, коровье топленое высшего сорта. Рафинированные	Свиное сало, говяжий, бараний и			
растительные масла, добавляемые в готовые блюда.	кулинарные жиры.			

Меню /Диета стол 2/	(гастрит)	20 г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
	5555 645 7		

За неделю потрачено	p	уб.			
Куплено:					
Чеки прилагаются.					
За неделю привезено про	одуктов:				
Израсходовано:					
Дата	_ 20	Подпись			
	Обра	<mark>ізец:</mark> Меню /Диета ст	гол 2/ (гастрит)	20	Γ.
	_		·		

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: творог с молоком 75 г, каша	8 ч.: колбаса докторская 40 г,	8 ч.: паштет из сельди 55 г,	8 ч.: колбаса 40 г, каша манная
гречневая вязкая 200 г, кофе с	макароны отварные с маслом 200 г,	картофельное пюре 200 г, чай 200 г.	молочная 200 г, кофе с молоком 200
молоком 200 г.	кофе с молоком 200 г.	14 ч.: борш на мясном бульоне	Γ.
14 ч.: суп рисовый на мясном	14 ч.: мясной <u>бульон</u> с рисом 250 г,	протертый со сметаной 250 г,	14 ч.: суп из овощей с фасолью на
бульоне протертый 250 г, рулет	тефтели мясные с картофельно-	котлеты мясные жареные с	мясном бульоне 250 г, котлеты
картофельный с мясом 240 г, кисель	морковным пюре (соус томатный)	вермишелью 100/150 г, кисель	рыбные жареные с картофельным
клюквенный 200 г.	100/150 г, кисель клюквенный 200 г.	яблочный 200 г.	пюре 100/150 г, кисель фруктовый
19 ч.: макароны с мясом 250 г, чай	19 ч.: котлеты рыбные жареные с	19 ч.: крупеник 250 г, чай 200 г.	200 г.
200 г.	гречневой вязкой кашей 100/150 г,	21 ч.: кефир 200 г.	19 ч.: котлеты мясные жареные с
21 ч.: кефир 200 г.	чай 200 г.		вермишелью 100/150 г, чай 200 г.
	21 ч.: кефир 200 г.		21 ч.: кефир 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: рыба жареная с картофельным	8 ч.: творог с молоком 75 г, каша	8 ч.: сыр плавленый 40 г, каша	Ежедневно: хлеб пшеничный 400 г,
пюре 75/200 г, каша геркулесовая	пшеничная молочная 200 г, кофе с	геркулесовая молочная 200 г, кофе с	масло сливочное 15 г.
молочная 200 г, кофе с молоком 200	молоком 200 г.	молоком 200 г.	
Γ.	14 ч.: рассольник на мясном бульоне	14 ч.: рассольник зеленый на мясном	Заглянуть в Кулинарную книгу
14 ч.: суп крестьянский на мясном	со сметаной протертый 250 г, рулет	бульоне 250 г, запеканка	
бульоне протертый 250 г, шницель	мясной с рисовой кашей (соус	картофельная с мясом 250 г, кисель	
рубленый жареный с гречневой	томатный) 100/150 г, кисель	яблочный 200 г.	
вязкой кашей 100/150 г, кисель	яблочный 200 г.	19 ч.: лапшевник с творогом 250 г,	По материалам книги главного
яблочный 200 г.	19 ч.: макароны с маслом 250 г, чай	чай 200 г.	диетолога г. Перми Зинец И.И.
19 ч.: крупеник 250 г, чай 200 г.	200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	«Здоровье и диета».

21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.		
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются. За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20 Обр	Подпись	астрит) 20	_ Γ.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: творожный десерт с курагой 200	8 ч.: яйцо всмятку 2 шт., некрепкий	8 ч.: творожный десерт с бананом,	8 ч.: каша манная молочная 200 г,
	•	· ·	чай 200 г. Тост с черной смородиной,
печеночным паштетом	11 ч.: молоко 200 г.	булочка с курагой.	протертой.
11 ч.: фреш из черн. смородины 200 г.	j , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	11 ч.: компот из малины 200 г.	11 ч.: сок морковный со сливками.
		14 ч.: салат из свеклы протертой со	14 ч.: форшмак, суп картофельный с
петрушкой, с подсолнечным маслом	пюре картофельным (соус белый)	сметаной, суп-пюре 250 г, котлета	гренками 250 г, печень под белым
Рисовый молочный суп 250 г.,	100/150 г.	рыбная с рисом отварным (белый	соусом с рисовой протертой кашей
	17.ч.: печеное яблоко 100 г.	соус) 180/150 г.	100/200 г.
		17.ч.: Кисель черничный 200 г.	17.ч.: Компот из айвы 200 г.
	<u> </u>	19 ч.: медовый напиток 100 г. Желе из	19 ч.: медовый напиток 100 г.
19 ч.: медовый напиток 100 г. суфле	21 ч.: молочный коктейль 200 г.	смородины, творожный пудинг.	гречневая каша с молоком 200/100 г.
творожное со сметаной 200/15 г.		21 ч.: молоко 200 г.	21 ч.: молочный коктейль 200 г.
21 ч.: молочный коктейль 200 г.			
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
		8 ч.: творожный <u>десерт</u> с курагой 250,	Заглянуть в <u>Кулинарную книгу</u>
г, чай, тост с несладкой творожной	молоком 200 г, булочка из несдобного	чай с молоком 200 г. Тост с вареньем	
	теста с творогом или джемом.	из черники.	
11 ч.: печеное яблоко 100 г.	11 ч.: компот из малины 200 г.	11 ч.: морковный сок со сливками.	
14 ч.: салат морковный с яблоком	14 ч.: суп рисовый протертый,	14 ч.: суп перловый молочный	
протертый со сметаной 100/20, суп	котлеты рыбные паровые, овощи	протертый, котлеты мясные паровые,	
пюре 250 г, паста с сыром 200/100 г.	тушеные, фреш картофельный.	пюре свекольное, желе фруктовое.	
17 ч.: кисель яблочный 200 г.	17 ч.: кисель черничный 200 г.	19 ч.: медовый напиток 100 г., лапша	

19 ч.: медовый напиток 100 г.	19 ч.: медовый напиток 100 г.	домашняя отварная с протертым	
Крупеник гречневый протертый с	Рисовый пудинг с фруктами со	сыром 200/100 г.	
творогом 200 г.	сметаной 250/20 г.	21 ч.: молочный коктейль 200 г.	
21 ч.: молоко 200 г.	21 ч.: молоко 200 г.		Источник: Работники Дом
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОД	УКТОВ /Диета стол 3/	

Назначение диеты

Хронические заболевания кишечника, запоры в период нерезкого обострения и ремиссии; сочетание заболеваний кишечника с поражением желудка, печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы.

Цель и задачи диеты

Цель диеты – механическое, химическое и термическое щажение слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки, нормализация секреции и моторики (двигательной функции) желудка.

Исключаются продукты и блюда, усиливающие процессы брожения и гниения в кишечнике, сильные стимуляторы желчеотделения, секреции желудка и поджелудочной железы, а также вещества, отрицательно влияющие на состояние печени и органов желчеотделения (продукты, богатые эфирными маслами, холестерином; продукты расщепления жира при жарке).

Технология приготовления пищи

Продукты не измельчаются; блюда готовятся на пару, отвариваются и запекаются; растительные продукты употребляются в сыром и готовом виде.

Режим питания

5-6 раз в сутки.

Перечень продуктов, которые можно употреблять	Нужно исключить из рациона больного		
Хлеб и мучные изделия			
Хлеб пшеничный из муки грубого помола, хрустящие хлебцы (размоченные), ржаной.	Слоеное и сдобное тесто, хлеб из муки высших		
Печенье сухое, несдобная выпечка.	сортов.		

Супы			
Супы преимущественно овощные на мясном бульоне, а также холодные супы из	Мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие		
овощей и фруктов.	овощные отвары, щи, борщи, окрошку.		
Мясо и птица			
Нежирное мясо, птица отварные или запеченные куском, изделия из рубленного мяса.	Жирные или жилистые сорта мяса и птицы, утку,		
Молочные сосиски.	гуся, консервы, копчености.		
Рыба			
Нежирные виды без кожи, куском или в виде котлетной массы, сваренные в воде или	Жирную, соленую, копченую рыбу, консервы.		
на пару.			
Перечень продуктов, которые	нужно исключить		
можно употреблять	из рациона больного		
Молочные продукты			
Молоко, ацидофильное молоко, сыр, сметана, творог, простокваша и кефир (одно-	Молочные продукты с высокой кислотностью,		
двухдневный).	острые соленые сыры. Ограничить сметану.		
яй д			
Разрешается яйца (1 штука в день), предпочтительно добавляемые в блюда.	Яйца вкрутую и жареные.		
Овощи			
Любые овощи и зелень, свекла предпочтительна. Некислая квашеная капуста, зеленый горошек, соевый творог.	Чеснок, лук, редис, редька, репа, грибы.		
Крупы			
Каши рассыпчатые и полувязки, изделия из круп, особенно из гречки. Мучные изделия, макароны, бобовые.	Рис и манная крупа – ограниченно.		
Закуски			
Из закусок – салаты из свежих и отварных овощей и фруктов, овощная икра, заливные	Все острые и соленые закуски, консервы,		
мясо и рыба, нежирная ветчина, вымоченная сельдь, нежирная ветчина.	копчености.		
Плоды, сладкие блюда и сладості	и		
Любые фрукты и ягоды, в особенности чернослив, инжир, абрикосы, слива, дыня.	Черника, кизил, айва. Шоколад, изделия с кремом.		
Сахар, варенье, компоты, мед, сладкие изделия из фруктов.	-		
Напитки			
Чай, суррогатный кофе, отвар из шиповника и пшеничных отрубей, фруктовые и	Алкогольные напитки.		
овощные соки (особенно из томатов, моркови, слив и абрикосов).			
Соусы и приправы			

C	Соусы молочные, сметанные, на овощном отваре, фруктово-ягодные.	Острые и жирные соусы; хрен, горчицу, перец.
	Жиры	
N	Масло растительное и сливочное. Животные и кулинарные жиры.	

Меню /Диета стол 3/ (запор) _______ 20 ____ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
D.	***	0.44	
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

за неделю потра Куплено:	ачено	pyo.		
Чеки прилагаю За неделю прив	тся. езено продуктов:			
Израсходовано:				
Дата	20	Подпись	p) 20]

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: сельдь с винегретом 50/200 г,	8 ч.: салат из свеклы и яблок 170 г,	8 ч.: килька с салатом 50/200 г, мясо	8 ч.: икра кабачковая 100 г, печень
мясо с гречневой кашей 100/200 г,	каша гречневая на молоке с маслом	жареное с луком и квашеной	жареная с картофельным пюре
томатный сок 200 г.	200 г, морковный сок с добавлением	капустой 100/150 г, томатный сок	100/200 г, холодный лимонный
11 ч.: тертая морковь со сметаной	лимонного 200 г.	200 г.	напиток 200 г.
150/50 г, отвар шиповника 200 г.	11 ч.: яблоки свежие 200 г.	11 ч.: яичница с помидорами 200 г,	11 ч.: яйца вкрутую 2 шт., винегрет
14 ч.: <u>борш</u> 250 г, <u>бефстроганов</u> из	14 ч.: свекольник холодный 250 г,	кофе с молоком 200 г.	200 г, настой шиповника 200 г.
говядины с жареным картофелем и	котлеты мясные с огурцом и овощами	14 ч.: окрошка 250 г, рыба жареная с	14 ч.: суп из сборных овощей 250 г,
помидорами 120/200/50 г, яблоки	100/50/150г, компот из свежих ягод 200г.	овощами 100/200 г, виноград 200 г.	голубцы с мясом и гречневой кашей
свежие 100 г.	19 ч.: рыба жареная с картофелем и	19 ч.: морковно-яблочные котлеты	250 г, желе клюквенное 150 г.
19 ч.: капустный пудинг с мясом 250	помидорами 150/150/75 г, морковь	250 г, творог со сметаной 150 г, чай с	19 ч.: рыба с винегретом 100/200 г,
г, рагу овощное 250 г, компот из	тушеная 200 г, компот из	медом 200 г.	оладьи морковные со сметаной 220 г,
свежих фруктов 200 г.	сухофруктов 200 г.	21 ч.: простокваша 200 г.	компот из сухофруктов 200 г.
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.		21 ч.: кефир 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: овощная <u>запеканка</u> 250 г, мясо	8 ч.: котлеты из капусты со сметаной	8 ч.: винегрет со сметаной и	Ежедневно: хлеб ржаной 400 г.
отварное с зеленым горошком	250 г, мясо жареное с картофелем	подсолнечным маслом 220 г, каша из	
120/100 г, отвар из чернослива 200 г.	тушеным 100/200 г, чай с лимоном	пшеничных отрубей 250 г, ягодный	Заглянуть в <u>Кулинарную книгу</u>
11 ч.: простокваша 200 г.	200 г.	сок 200 г.	
14 ч.: суп овощной сборный 250 г,	11 ч.: фрукты свежие 200 г.	11 ч.: чернослив в сиропе 200 г.	
курица отварная с овощами 125/200	14 ч.: щи зеленые с яйцом и	14 ч.: <u>борш</u> 250 г, тушеное мясо с	
г, свежие сливы 200 г.	сметаной 250 г, голубцы с мясом и	тушеными овощами 100/200 г,	
19 ч.: рыба заливная с салатом из	гречневой кашей 250 г, желе	компот из сухофруктов 200 г.	
огурцов и помидоров 175/180 г,	клюквенное 150 г.	19 ч.: рыба заливная с салатом из	

творог со сметаной 100/30 г, чай с	19 ч.: рыба с винегретом 100/220 г,	огурцов и помидоров 175/180 г,	По материалам книги главного
вареньем 170/30 г.	каша гречневая рассыпчатая 200 г,	котлеты капустные 250 г, компот из	диетолога г. Перми Зинец И.И.
21 ч.: кефир 200 г.	фрукты свежие 200 г.	свежих яблок 200 г.	«Здоровье и диета».
	21 ч.: простокваша 200 г.	21 ч.: простокваша 200 г.	
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктов	:		
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУ	КТОВ /Диета стол 4/	

Назначение диеты

Показания для назначения этой диеты – острые заболевания и резкое обострение хронических заболеваний кишечника с сильными поносами.

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты – обеспечить питание при нарушении пищеварения, уменьшить воспаление, бродильные и гнилостные процессы в кишечнике, способствовать нормализации функций кишечника и других органов пищеварения.

Нужно исключить			
из рациона больного			
Другие хлебобулочные и мучные изделия.			
Супы			
Супы с крупой, овощами макаронными изделиями, молочные, крепкие и жирные бульоны.			
Мясо и птица			
Жирные виды и сорта мяса, мясо куском, колбасы и другие мясные продукты.			

мясорубки. Суфле из отварного мяса.	
Рыба	
Нежирные виды свежей рыбы куском и рубленные (кнели, фрикадельки, котлеты), сваренные на пару	Жирные виды, соленую рыбу, икру,
или воде.	консервы.
Молочные продукты	
Свежеприготовленный кальцинированный или пресный протертый творог, паровое суфле.	Цельное молоко и другие молочные продукты.
Яйца	
До 1-2 штук в день. Всмятку, паровой омлет и в блюда.	Яйца вкрутую, жареные.
Перечень продуктов, которые	нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Овощи	
Только в виде отваров, добавляемых в супы.	Все другие овощи.
Крупы	
Протертые каши на воде или обезжиренном бульоне – рисовая, овсянная, гречневая, из крупяной муки.	Пшено, перловую, ячневую крупу, макаронные изделия, бобовые.
Закуски	
_	Исключают из диеты.
Плоды, сладкие блюда и сладости	
Кисели и желе из черники, кизила, черемухи, айвы, груш. Протертые сырые яблоки. Сахар – ограниченно.	Фрукты и ягоды в натуральном виде, сухофрукты, компоты, мед варенье и другие сладости.
Напитки	
Чай, особенно зеленый, черный кофе и какао на воде. Отвары из шиповника, сушеной черники, черной смородины, черемухи, айвы. При переносимости — разведенные свежие соки из ягод и фруктов, кроме винограда, слив, абрикосов.	Кофе и какао с молоком, газированные и холодные напитки.
Соусы и пряности	
Только обезжиренный бульон и сливочное масло в блюда.	Все другие соусы и пряности.
Жиры	
Только свежее сливочное масло по 5 г на порцию готового блюда.	Животные и кулинарные жиры.

Меню /Диета стол 4/ (понос) _______ 20 ____ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

за неделю потра Куплено:	ачено	_ pyo.		
Чеки прилагаю За неделю прив	тся. езено продуктов	:		
Израсходовано:				
Дата	20	Подпись	oc) 20	Г

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: каша рисовая на мясном	8 ч.: омлет белковый паровой 110 г,	8 ч.: творог кальцинированный 100 г,	8 ч.: мясной сырок 120 г, каша
бульоне 250 г, творог	каша манная на воде 250 г, чай 200 г.	каша рисовая протертая на воде 250	рисовая на воде 250 г, чай 200 г.
кальцинированный 100 г, чай 200 г.	11 ч.: творог кальцинированный 100	г, чай 200 г.	11 ч.: творог кальцинированный 100
11 ч.: кисель из черемухи 200 г.	Γ.	11ч. : яблоки печеные 100 г.	Γ.
14 ч.: мясной обезжиренный бульон	14 ч.: суп-пюре из мяса 250 г,	14 ч.: суп манный на мясном бульоне	14 ч.: суп овсяный слизистый с
250 г, суфле мясное паровое 110 г,	тефтели мясные паровые 110 г,	250 г, котлета паровая с отварным	протертым мясом 250 г, котлеты
желе из какао на воде 200 г.	кисель из черники 200 г.	протертым рисом 110/200 г,	мясные паровые с перловой
17 ч.: отвар шиповника 200 г.	17 ч.: отвар шиповника 200 г.	черничный кисель 200 г.	протертой кашей 110/200 г,
19 ч.: кнели куриные паровые 110 г,	19 ч.: рыба заливная 85 г, каша	17 ч.: отвар шиповника 200 г.	черничный кисель 200 г.
протертая рисовая каша на воде 250	гречневая на воде 200 г, чай 200 г.	19 ч.: кнели рыбные паровые с	17 ч.: отвар шиповника 200 г.
г, чай 200 г.	21 ч.: кисель из черемухи 200 г.	овсяной кашей 110/200 г, фруктовый	19 ч.: суфле творожное 150 г, каша
21 ч.: кисель из черники 200 г.		кисель 200 г.	манная на воде 250 г, чай 200 г.
		21 ч.: отвар шиповника 200 г.	21 ч.: желе из черники 125 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: рисовая каша на воде 250 г,	8 ч.: каша рисовая протертая на воде	8 ч.: белковый омлет с запеченным	Заглянуть в Кулинарную книгу
протертый творог свежего	250 г, творог кальцинированный 100	мясом 170 г, гречневая протертая	
приготовления 100 г, чай 200 г,	г, чай 200 г.	каша на воде 250 г, чай 200 г.	
11ч. : кисель из черники 200 г.	11 ч.: отвар шиповника 200 г.	11 ч.: творог кальцинированный 100	
14 ч.: суп овсяный слизистый на мясном	14 ч.: <u>бульон</u> с яичными хлопьями	Γ.	
бульоне 250 г, мясное пюре из отварного	250 г, отварная курица с	14 ч.: <u>бульон</u> с фрикадельками 250 г,	
мяса 110 г, кисель из черемухи 200 г.	геркулесовой кашей 100/200 г,	котлеты мясные паровые с	
17 ч.: отвар шиповника 200 г,	кисель 200 г.	геркулесовой кашей 110/200 г,	
19 ч.: кнели рыбные паровые с	17ч.:творог кальцинированный 100 г.	яблочное желе 125 г.	
протертой рисовой кашей на воде			

110/250 г, чай 200 г.	19 ч.: белковый омлет 110 г, каша	17 ч.: отвар шиповника 200 г.	По материалам книги главного
21 ч.: чай 200 г. Сухарики и сахар из	манная на воде 250 г, черничный	19 ч.: суфле мясное паровое 110 г,	диетолога г. Перми Зинец И.И.
дневной нормы.	кисель 200 г.	каша манная на воде 250г, желе 125г.	«Здоровье и диета».
	21 ч.: кисель из чая 200 г.	21 ч.: яблоки печеные 100 г.	
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: каша рисовая протертая 200 г,	8 ч.: желе из черники 150 г., <u>гренки</u>	8 ч.: запеканка из геркулеса на воде	8 ч.: каша геркулесовая на воде 250 г,
домашние гренки из белого хлеба, чай	из белого хлеба, чай 200 г.	250 г, чай 200 г.	чай 200 г.
зеленый 200 г.		11 ч.: отвар шиповника 200 г.	11 ч.: кисель 200 г.
11 ч.: кисель из черной смородины			14 ч.: суп овсяный слизистый с
без ягод 200 г.	бульоне из риса 250 г, тефтели	хлопьями 350 г, отварная курица	протертым мясом 250 г, котлеты
14 ч.: <u>бульон</u> куриный 250 г, тефтели	мясные запеченные в духовке 100 г,	протертая с рисом 100/200 г, кисель	мясные паровые 150 г,
рис/курица запеченные в духовке	напиток из черной смородины 200 г.	200 г.	черничный кисель 200 г.
150г.	17 ч.: кисель из ч. смородины 200 г.	17 ч.: отвар из шиповника 200 г.	17 ч.: отвар шиповника 200 г.
17 ч.: отвар шиповника 200 г.	19 ч.: заливная рыба (измельченная)	запеченное яблоко.	19 ч.: суфле творожное 250 г, чай 200
	и отварной рис 200 г./100 г., чай 200г.		Γ.
духовке 200 г, рис отварной 100 г,	21 ч.: кисель из ч. смородины 200 г.,	черничный кисель 200 г.	21 ч.: кисель 200 г. домашние <u>гренки</u>
чай 200 г.	гренки домашние из белого хлеба	21 ч.: напиток из ч. смородины 200 г.,	из белого хлеба.
21 ч.: кисель из ч. смородины 200 г.		домашние <u>гренки</u> из белого хлеба.	
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: геркулесовая каша на воде 200 г,	8 ч.: геркулесовая каша 200 г., чай	8 ч.: гречневая протертая каша на	Заглянуть в <u>Кулинарную книгу</u>
чай 200 г.	11 ч.: отвар шиповника	воде 250 г, чай 200 г.	
11 ч.: кисель из ч. смородины 200 г.	14 ч.: рыбный <u>бульон</u> с гренками из	11 ч.: отвар шиповника 200 г.	
14 ч.: суп овсяный слизистый на	белого хлеба 250 г., котлета мясная	14 ч.: <u>бульон</u> мясной с	
мясном бульоне 250 г, суфле из	запеченная в духовке и отварной	фрикадельками 250/150 г., <u>гренки</u>	
отварного мяса 150 г, кисель из	протертый рис 110/200 г, черничный	домашние из белого хлеба,	
10piinkii 2001.		яблочное желе 100 г.	
17 ч.: желе яблочное 200 г, отвар из	17 ч.: запеченное яблоко. 100 г.	17 ч.: отвар шиповника 200 г.	
, 1	19 ч.: омлет из 2 белков запеченный в	19 ч.: суфле мясное паровое 200 г, чай	

шиповника	духовке 100 г., пудинг рисовый 200 г.,	зеленый 200 г., <u>гренки</u> из белого	
19 ч.: запеканка из геркулеса с мясом	фруктовый кисель 200 г.	хлеба	
на воде 200 г. чай 200 г.	21 ч.: отвар шиповника 200 г, <u>гренки</u>	21 ч.: яблоки печеные 100 г.	Источник: РаботникиДом
21 ч.: кисель, домашние белые	из белого хлеба		
гренки.			
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУ	КТОВ /Диета стол 5/	

Диета № 5 назначается при острых гепатитах и холециститах в стадии выздоровления; хроническом гепатите вне обострения; циррозе печени без ее недостаточности; хроническом холецистите и желчнокаменной болезни вне обострения (во всех случаях – без выраженных заболеваний желудка и кишечника).

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты – химическое щажение печени в условиях полноценного питания, содействие нормализации функций печени и желчных путей, улучшению желчеотделения.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Хлеб и мучные изделия	
Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, ржаной из сеяной и обдирной муки вчерашней выпечки.	Очень свежий хлеб, слоёное и
Выпечные несдобные изделия с вареным мясом и рыбой, творогом, яблоками. Печенье затяжное, сухой бисквит.	сдобное тесто, жареные пирожки.
Супы	
Овощные, крупяные на овощном отваре, молочные с макаронными изделиями, фруктовые, борщ и	Мясные, рыбные и грибные бульоны,
щи вегетарианские, свекольник. Муку и овощи для заправки не поджаривают, а подсушивают.	окрошку, щи зеленые.
Мясо и птица	

Нежирное или обезжиренное, без фасций и сухожилий, птица без кожи. Говядина, молодая	Жирные сорта, утку, гуся, печень,
нежирная баранина, мясная свинина, кролик, курица, индейка. Отварные, запеченные после	почки, мозги, копчёности,
отваривания, куском и рубленные. Голубцы, плов с отварным мясом. Сосиски молочные.	большинство колбас, консервы.
Рыба	· =
Нежирные виды. Отварная, запеченная после отваривания, куском и в виде кнелей, фрикаделек,	Жирные виды, копченую, соленую
суфле.	рыбу, консервы.
Молочные продукты	
Молоко, кефир, ацидофилин, простокваша; сметана – как приправа к блюдам; полужирный и	Сливки, молоко 6% жирности,
нежирный творог и блюда из него (запеканки, ленивые вареники, пудинги и др.). Неострый,	ряженку, сметану, жирный творог,
нежирный сыр.	соленый, жирный сыр.
Перечень продуктов, которые	нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Яйца	<u> </u>
Запеченный белковый омлет. До 1 желтка в день в блюда. При переносимости – яйцо в смятку, в	Яйца вкрутую и жареные. При
виде омлета.	желчекаменной болезни – до 1/2
	желтка в день в блюда.
Овощи	
Различные, в сыром, отварном, тушеном виде – салаты, гарниры, самостоятельные блюда. Некислая	Шпинат, щавель, редис, редьку, лук
квашеная капуста, лук после отваривания, пюре из зеленого горошка.	зеленый, чеснок, грибы,
	маринованные овощи.
Крупы	
Любые блюда из разных круп, особенно гречневой и овсяной. Плов с сухофруктами, морковью,	Бобовые.
пудинги с морковью и творогом, крупеники. Отварные макаронные изделия.	
Закуски	
Салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, икра кабачковая,	Острые и жирные закуски,
заливная рыба (после отваривания), вымоченная, нежирная сельдь, фаршированная рыба, салаты из	копчености, консервы, икру.
морепродуктов, отварной рыбы и мяса, докторская, молочная, диетическая колбаса, нежирная	
ветчина, неострый, нежирный сыр.	
Плоды, сладкие блюда и сладости	
Различные фрукты и ягоды (кроме кислых) - сырые, вареные, запеченные. Сухофрукты. Компоты,	Шоколад, кремовые изделия,
кисели, желе, муссы, самбуки. Меренги, снежки. Мармелад, нешоколадные конфеты, пастила, мед,	мороженое.
варенье. Сахар частично заменять ксилитом (сорбитом).	
Напитки	

Чай, кофе с молоком, фруктовые, ягодные и овощные соки, отвары шиповника и пшеничных	Черный кофе, какао, холодные		
отрубей.	напитки.		
Соусы и пряности			
Сметанные, молочные, овощные, сладкие фруктовые подливки. Муку не пассеруют. Укроп,	Горчицу, хрен, перец.		
петрушка; ванилин, корица.			
Жиры			
Сливочное масло в натуральном виде и в блюда, растительные рафинированные масла.	Свиное, говяжье, баранье сало,		
	кулинарные жиры.		

Меню /Диета стол 5/ (гепатит) _______ 20 ____ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

За неделю потра	чено	руб.		
Куплено:				
Чеки прилагают	гся.			
За неделю приве		:		
Израсходовано:				
Дата	20	Подпись		
		<mark>разец:</mark> Меню /Диета стол 5/ (гепатит)	20	Г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: творог с молоком 75 г, каша	8 ч.: сыр плавленый 40 г, макароны	8 ч.: рыба отварная с картофельным	8 ч.: творог с молоком 75 г, каша
гречневая рассыпчатая с маслом 160	отварные с маслом 200 г, чай с	пюре (соус белый) 75/150 г, чай 200	манная молочная 200 г, чай с
г, чай с молоком 200 г.	молоком 200 г.	Γ.	молоком 200 г.
14 ч.: суп из сборных овощей	14 ч.: борш вегетарианский со	14 ч.: щи из овощей, капусты с	14 ч.: <u>борш</u> с капустой
вегетарианский 250 г, лапшевник с	сметаной 250 г, мясо отварное с	картофелем вегетарианские 250 г,	вегетарианский 250 г, гуляш из
вареным мясом 250 г, кисель	картофельно-морковным пюре	котлеты мясные паровые с	отварного мяса с отварным
яблочный 200 г.	50/150 г, компот из сухофруктов 200	вермишелью 100/150 г, компот из	картофелем 50/200 г, кисель из яблок
19 ч.: рыба отварная с картофельным	Γ.	сухофруктов 200 г.	200 г.
пюре (соус белый) 75/150 г, чай 200	19 ч.: котлеты мясные паровые с	19 ч.: крупеник 250 г, чай 200 г.	19 ч.: котлеты мясные паровые с
Γ.	перловой кашей 100/150 г, чай 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	перловой кашей или вермишелью
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.		100/150, чай 200 г.
			21 ч.: кефир 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: рыба отварная с картофельным	8 ч.: творог с молоком 75 г, каша	8 ч.: сыр плавленый 40 г, каша	Ежедневно: хлеб пшеничный 200 г,
пюре 75/150 г, каша геркулесовая	пшеничная молочная 200 г, чай с	гречневая с молоком 250 г, кофе с	хлеб ржаной 200 г, масло сливочное
молочная 200 г, чай с молоком 200 г.	молоком 200 г.	молоком 200 г.	15 г, сахар 25 г.
14 ч.: суп молочный с вермишелью	14 ч.: суп картофельный с	14 ч.: суп фруктовый с рисом 250 г,	
250 г, мясо отварное с овощами	геркулесом 250 г, <u>голубцы</u> с	рыба отварная с картофельным пюре	Заглянуть в Кулинарную книгу
50/150 г, компот из сухофруктов 200	отварным мясом и рисом 100/250 г,	(соус белый) 75/150 г, компот из	
Γ.	кисель яблочный 200 г.	сухофруктов 200 г.	По материалам книги главного
19 ч.: крупеник 250 г, чай 200 г.	19 ч.: макароны с мясом 250 г, чай	19 ч.: лапшевник с творогом 250 г,	диетолога г. Перми Зинец И.И.
21 ч.: кефир 200 г.	200 г.	чай 200 г.	«Здоровье и диета».

	21ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются. За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись	НАЧЕНИЙ /Диета стол 6/	

Показания к назначению диеты – подагра и мочекаменная болезнь с образованием камней из солей мочевой кислоты (уратурия).

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты — это нормализация обмена пуринов, уменьшение образования в организме мочевой кислоты и ее солей, сдвиг реакции мочи в щелочную сторону.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить		
можно употреблять	из рациона больного		
Хлеб и мучные изделия			
Пшеничный и ржаной хлеб из муки 1-го и 2-го сорта. Различные выпечные изделия, в том	Изделия из сдобного теста.		
числе с включением молотых отрубей.			
Супы			
Вегетарианские: борщ, щи, овощные, картофельные, с добавлением круп, холодные	Мясные, рыбные и грибные бульоны, из щавеля,		
(окрошка, свекольник), молочные фруктовые.	шпината, бобовых.		
Мясо, птица, рыба			
Нежирные виды и сорта. До 3 раз в неделю по 150 г отварного мяса или 160-170 г	Печень, почки, язык, мозги, мясо молодых		
отварной рыбы. После отваривания используют для различных блюд - тушеных,	животных и птиц, колбасы, копчености,		
запеченных, жареных, изделий из котлетной массы. Можно сочетать мясо и рыбу	соленую рыбу, мясные и рыбные консервы,		
примерно в равных количествах.	икру.		

Молочные продукты			
Молоко, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сметана, сыр.	Соленые сыры.		
Яйца			
Одно яйцо в день в любой кулинарной обработке.	_		
Овощи			
В повышенном количестве, сырые и в любой кулинарной обработке. Блюда из картофеля.	Грибы, свежие стручки бобовых, шпинат,		
	щавель, ревень, цветную капусту, портулак;		
	ограничивают – соленые и маринованные.		
Крупы			
В умеренном количестве, любые блюда.	Бобовые.		
Перечень продуктов, которые	нужно исключить		
можно употреблять	из рациона больного		
Закуски	-		
Салаты из свежих и квашеных овощей, из фруктов, винегреты, икра овощная, кабачковая,	Соленые закуски, копчености, консервы, икру		
баклажанная.	рыб.		
Плоды, сладкие блюда и сладости			
В повышенном количестве фрукты и ягоды. Свежие и в любой кулинарной обработке.	Шоколад, инжир, малину, клюкву.		
Сухофрукты. Кремы и кисели молочные. Мармелад, пастила, нешоколадные конфеты,			
варенье, мед, меренги.			
Напитки			
Чай с лимоном, молоком, кофе некрепкий с молоком. Соки фруктов, ягод и овощей,	Какао, крепкие чай и кофе.		
морсы, вода с соками, квасы. Отвары шиповника, пшеничных отрубей, сухофруктов.			
Соусы и пряности			
На овощном отваре, томатный, сметанный, молочный. Лимонная кислота, ванилин,	Соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах,		
корица, лавровый лист. Укроп, зелень петрушки.	перец, горчицу, хрен.		
Жиры			
Сливочное, коровье топленое и растительные масла.	Говяжий, бараний, кулинарные жиры.		
	Ограничивают свиной жир.		

Меню /Диета стол 6/ (подагра) ______ 20 ___ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

За неделю потрачено	руб.					
Куплено:						
Чеки прилагаются.						
За неделю привезено прод	цуктов:					
Израсходовано:						
Дата 2	20 По,	дпись				
	Образец: М	Леню /Диета стол <mark>6/</mark> (п	юдагра)	20	Γ.	

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: овощной салат 160 г, каша	8 ч.: <u>винегрет</u> 200 г, каша манная	8 ч.: котлеты картофельные,	8 ч.: <u>винегрет</u> 200 г, каша рисовая
рисовая молочная 250 г, чай с	молочная 250 г, чай с лимоном 200 г.	запеченные со сметаной, 200 г, каша	молочная 250 г, чай с молоком 200 г.
молоком 200 г.	11 ч.: фрукты свежие 200 г.	гречневая на молоке 200 г, чай с	11 ч.: сок морковный 200 г.
11 ч.: фрукты свежие 200 г.	14 ч.: суп молочный из геркулесовой	лимоном 200 г.	14 ч.: щи вегетарианские со
14 ч.: борш вегетарианский со	крупы 250 г, пудинг творожный с	11 ч.: фрукты свежие 200 г.	сметаной 250 г, рыба отварная с
сметаной 250 г, творожники со	изюмом и яблоками 220 г, компот из	14 ч.: свекольник 250 г, <u>блинчики</u> с	картофельным пюре 100/200 г,
сметаной 250 г, компот из свежих	свежих фруктов 200 г.	рисом и морковью 230 г, кисель 200	компот из свежих фруктов 200 г.
яблок 200 г.	19 ч.: котлеты морковные со	г.	19 ч.: пудинг из моркови с яблоками
19 ч.: каша пшенная молочная 250 г,	сметаной 220 г, омлет белковый 110	19 ч.: творожники, запеченные со	и рисом 250 г, омлет белковый 110 г,
котлеты морковно-яблочные со	г, чай с молоком 200 г.	сметаной, 200 г, яблоки печеные 200	молоко 200 г.
сметаной 220 г, молоко 200 г.	21 ч.: свежие фрукты 200 г.	г, чай 200 г.	21 ч.: простокваша 200 г.
21 ч.: простокваша 200 г.		21 ч.: кефир 200 г.	
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: салат из свеклы и яблок 170 г,	8 ч.: чернослив в сиропе 50 г,	8 ч.: творог со сметаной 200 г, яйцо	Ежедневно: хлеб пшеничный 250 г,
каша овсяная молочная 250 г, чай с	картофель жареный с яблоками 200 г,	всмятку 1 шт., чай с лимоном 200 г.	хлеб ржаной 200 г.
лимоном 200 г.	чай с молоком 200 г.	11 ч.: фрукты свежие 200 г.	
11 ч.: сыр 40 г, чай 200 г.	11 ч.: фрукты свежие 200 г.	14 ч.: суп фруктовый 250 г, котлета	Заглянуть в Кулинарную книгу
14 ч.: суп из сборных овощей 250 г,	14 ч.: суп из домашней лапши с	мясная со сборными овощами	
кура отварная с тушеными овощами	овощами 250 г, рыба, запеченная в	100/200 г, чай 200 г.	
100/200 г, желе молочное 150 г.	сметанном соусе, с картофельным	19 ч.: каша геркулесовая молочная	
19 ч.: котлеты капустные,	пюре 150/200 г, компот из	250 г, котлеты свекольно-яблочные	По материалам книги главного

запеченные со сметаной, 250 г,	сухофруктов 200 г.	со сметаной 220 г, молоко 200 г.	диетолога г. Перми Зинец И.И.
вареники ленивые со сметаной 220 г,	19 ч.: макароны с творогом 220 г,	21 ч.: фрукты свежие 200 г.	«Здоровье и диета».
молоко 200 г.	рагу из овощей 250 г, чай 200 г.		
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: простокваша 200 г.		
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются. За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУ	КТОВ / Диета стол 7 /	

Показания к назначению диеты – острый нефрит в период выздоровления (с 3-4-й недели лечения), хронический нефрит вне обострения и недостаточности почек.

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты — умеренное щажение функции почек, уменьшение гипертензии и отеков, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Хлеб и мучные изделия	
Бессолевой хлеб, блинчики, оладьи на дрожжах и без соли.	Хлеб обычной выпечки, мучные изделия с
	добавлением соли.
Супы	
Вегетарианские с овощами, крупой, картофелем; фруктовые, ограниченно – молочные.	Мясные, рыбные и грибные бульоны, из
Заправляют сливочным маслом, сметаной, укропом, петрушкой, лимонной кислотой,	бобовых.
уксусом, луком после отваривания и пассерования.	
Мясо и птица	
Нежирная говядина, телятина, мясная и обрезная свинина, баранина, кролик, курица,	Жирные сорта, жареные и тушеные блюда без

индейка, отварные или запеченные, слегка обжаренные после отваривания. Куском или в	отваривания, колбасы, сосиски, копчености,
рубленом виде. Язык отварной.	консервы.
Рыба	1
Нежирная, отварная с последующим легким обжариванием или запеканием, куском и	Жирные виды, соленую, копченую рыбу, икру,
рубленая, фаршированная, заливная после отваривания.	консервы.
Молочные продукты	-
Молоко, сливки, кисломолочные напитки, творог и творожные блюда с морковью,	Сыры.
яблоками, рисом; сметана.	
яр дица	
Желтки, добавляемые в блюда. Цельные яйца – до 2 в день (всмятку, омлет) – при	
уменьшении мяса, рыбы или творога.	
Перечень продуктов, которые	нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Овощи	•
Картофель и овощи широко применяются в любой кулинарной обработке.	Бобовые, лук, чеснок, редьку, редис, щавель,
	шпинат, соленые, маринованные и квашеные
	овощи, грибы.
Крупы	
Различная крупа (в частности, саго, рис, кукурузная, перловая) и макаронные изделия в	Бобовые.
любом приготовлени.	
Закуски	
Винегреты без солений, салаты из свежих овощей и фруктов.	Все другие закуски.
Плоды, сладкие блюда и сладости	
Различные фрукты и ягоды, сырые, вареные, кисели, желе, мед, варенье, конфеты,	Шоколад.
фруктовое мороженное.	
Напитки	
Чай, некрепкий кофе, соки фруктовые и овощные. Отвар шиповника.	Крепкий кофе, какао, минеральные воды,
	богатые натрием.
Соусы и пряности	T.
Томатные, молочные, сметанные, фруктовые и овощные сладкие и кислые подливки,	Мясные, рыбные и грибные соусы, перец,
луковый из вываренного и поджаренного лука. Ванилин, корица, лимонная кислота, уксус.	горчицу, хрен.
Жиры	

Сливочное несоленое, коровье топленое и рафинированные растительные масла;	Все другие жиры.
ограниченно – свиное сало.	

Меню /Диета стол 7/ (нефрит) _______ 20 ____ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

<u> </u>	руб.			
Куплено:				
Чеки прилагаются.				
За неделю привезено продуктов:				
Израсходовано:				
Дата	Подпись			
Обр	р <mark>азец: М</mark> еню /Диета стол 7/ (н	ефрит) 20	Г.	

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: творог с молоком 150 г, каша	8 ч.: макароны с творогом 220 г, чай	8 ч.: рыба отварная с картофелем	8 ч.: творог с молоком 150 г, каша
гречневая рассыпчатая (соус	200 г.	(соус белый) 75/150 г, чай 200 г.	манная молочная 200 г, чай 200 г.
луковый) 150/75 г, чай 200 г.	14 ч.: борш вегетарианский со	14 ч.: щи из свежей капусты с	14 ч.: суп молочный рисовый 250 г,
14 ч.: суп из сборных овощей 250 г,	сметаной 250 г, плов из вываренного	картофелем вегетарианские 250 г,	картофельная запеканка с мясом
лапшевник с мясом (соус луковый)	мяса 240 г, кисель клюквенный 200 г.	котлеты мясные паровые с	250/75 г, кисель яблочный с
50/150 г, кисель клюквенный 200 г.	19 ч.: котлеты рыбные жареные с	вермишелью (соус луковый) 100/150	перловой кашей 100/200 г.
19 ч.: рагу из овощей 200 г.	гречневой вязкой кашей 100/150 г.	г, кисель клюквенный 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	19 ч.: пудинг морковный с творогом	
		150/10 г.	
		21 ч.: кефир 200 г.	
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: рыба отварная с картофелем	8 ч.: творог с молоком 150 г, каша	8 ч.: омлет белковый паровой 150 г,	Ежедневно: хлеб пшеничный 400 г,
75/150 г, каша геркулесовая	пшенная молочная 200 г, чай 200 г.	каша гречневая с молоком 250 г, чай	сахар 25 г, масло сливочное 15 г.
молочная 200 г, чай 200 г.	14 ч.: свекольник холодный 250 г,	200 г.	
14 ч.: суп молочный вермишелевый	голубцы с мясом и рисом 250/100 г,	14 ч.: суп фруктовый с рисом 250 г,	Заглянуть в Кулинарную книгу
250 г, мясо отварное с овощами	кисель яблочный 200 г.	рыба отварная с картофельным пюре	
50/150 г, кисель яблочный 200 г.	19 ч.: пудинг манный с джемом 215	75/250 г, кисель яблочный 200 г.	
19 ч.: крупеник 250 г.	Γ.	19 ч.: пудинг овощной 200/15 г.	
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	По материалам книги главного
			диетолога г. Перми Зинец И.И.

			«Здоровье и диета».
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продукт	тов:		
Израсходовано:			
Дата20	Подпись ПЕРЕЧЕНЬ ПРОЛУ	КТОВ / Диета стол 8 /	

Показанием для назначения диеты является ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет.

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты – воздействие на обмен веществ для устранения избыточных отложений жира.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Хлеб и мучные изделия	
Ржаной и пшеничный хлеб из муки грубого помола, белково-пшеничный и белково-	Изделия из пшеничной муки высшего и 1-го
отрубяной хлеб $-100-150$ г в день.	сорта, сдобного и слоеного теста.
Супы	
До 250-300 г на прием. Из разных овощей с небольшим добавлением картофеля или крупы;	Молочные, картофельные, крупяные, бобовые
щи, борщ, окрошка, свекольник. 2-3 раза в неделю супы на слабом обезжиренном мясном	супы, супы с макаронными изделиями.
или рыбном бульонах с овощами, фрикадельками.	
Мясо и птица	
До 150 г в день. Низкой упитанности говядина, телятина, кролик, куры, индейка;	Жирные сорта мяса, гуся, утку, ветчину,
ограниченно – нежирная свинина и баранина – преимущественно отварные, а также	сосиски, колбасы вареные и копченые,
тушеные; запеченные крупными и мелкими кусками. Мясо обжаривают после отваривания.	консервы.

Студень говяжий. Сардельки говяжьи.	
Рыба	
Нежирные виды до 150-200 г в день. Отварная, запеченная, жареная. Продукты моря	Жирные виды, соленую, копченую, рыбные
(мидии, паста "Океан" и др.).	консервы в масле, икру.
Молочные продукты	
Молоко и кисломолочные напитки пониженной жирности. Сметана – в блюда. Творог	Жирный творог, сладкие сырники, сливки,
нежирный и 9% жирности (100-200 г в день) – натуральные и в виде сырников, пудингов.	сладкий йогурт, ряженку, топленое молоко,
Нежирные сорта сыра – ограниченно.	жирные и соленые сыры.
Яйца	
1-2 штуки в день. Вкрутую, белковые омлеты, омлеты с овощами.	Жареные яйца.
Перечень продуктов, которые	нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Овощи	
Применяют широко, во всех видах, частью обязательно сырыми. Желательны все виды	_
капусты, свежие огурцы, редис, салат, кабачки, тыква, томаты, репа. Квашеная капуста –	
после промывания. Ограничивают блюда из картофеля, свеклы, зеленого горошка,	
моркови, брюквы (суммарно до 200 г в день), а также соленые и маринованные овощи.	
Крупы	
Ограниченно для добавления в овощные супы. Рассыпчатые каши из гречневой, перловой,	Другие крупы, особенно рис, манную и
ячневой круп за счет уменьшения хлеба.	овсяную, макаронные изделия, бобовые.
Закуски	
Салаты из сырых и квашеных овощей, винегреты, салаты овощные с отварным мясом и	Жирные и острые закуски.
рыбой, морепродуктами. Заливное из рыбы или мяса. Нежирная ветчина.	
Плоды, сладкие блюда и сладости	
Фрукты и ягоды кисло-сладких сортов, сырые и вареные. Желе, муссы, компоты несладкие	Виноград, изюм, бананы, инжир, финики,
или с заменителями сахара.	очень сладкие сорта других плодов, сахар,
	кондитерские изделия, варенье, мед,
	мороженое, кисели.
Напитки	
Чай, черный кофе и кофе с молоком. Малосладкие соки фруктовые, ягодные, овощные.	Виноградный и другие сладкие соки, какао.
Соусы и пряности	
Соусы томатный, красный, белый с овощами, слабый грибной; уксус.	Жирные и острые соусы, майонез, все

	пряности.	
Жиры		
Сливочное масло (ограниченно) и растительные масла – в блюдах.	Мясные и кулинарные жиры.	

Меню /Диета стол 8/ (ожирение) _______ 20 ____ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
	10120[21,		

За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продукто	ов:		
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
O	<mark>бразец:</mark> Меню /Диета стол 8/ (ож	кирение) 20 _	Γ.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: мясо отварное с зеленым горошком	8 ч.: мясо отварное 100 г, салат из	8 ч.: тефтели из белипа в соусе	8 ч.: творог кальцинированный 100 г,
и запеченным яйцом 55/50/40 г, кофе с	овощей на растительном масле	100/60 г, салат овощной на	винегрет на растительном масле
молоком без сахара 200 г.	200/10 г, кофе с молоком без сахара	растительном масле 200/10 г, кофе с	200/10 г, кофе с молоком без сахара
11 ч.: салат из моркови с яблоками	200 г.	молоком без сахара 200 г.	200 г.
без сахара 150 г.	11 ч.: яблоки свежие 100 г.	11 ч.: яблоки свежие 100 г.	11 ч.: яблоки свежие 100 г.
14 ч.: суп из сборных овощей 250 г,	14 ч.: <u>борш</u> вегетарианский 250 г,	14 ч.: щи вегетарианские 250 г, кура	14 ч.: щи вегетарианские 250 г, мясо
мясо отварное 100 г, свекла тушеная	тефтели из белипа в соусе 100/50 г,	отварная с соусом белым 100/60 г,	отварное с капустой тушеной
без сахара 150 г, желе лимонное на	капуста тушеная 200 г, компот из	овощной гарнир 150 г, компот без	110/200, яблоки свежие 100 г.
ксилите 125 г.	яблок без сахара 200 г.	сахара 200 г.	17 ч.: творог кальцинированный 100
17 ч.: отвар шиповника 200 г.	17 ч.: настой шиповника 200 г.	17 ч.: отвар шиповника 200 г.	г, тертая морковь 100 г.
19 ч.: тефтели из белипа с соусом белым	19 ч.: рулет с яйцом 105 г, шницель	19 ч.: мясо отварное с рагу из	19 ч.: рыба отварная с капустой
и зел. горошком без масла 100/75/100 г.	капустный 230 г.	овощей 55/200 г.	тушеной 100/200 г.
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: творог кальцинированный 100 г,	8 ч.: мясо отварное 100 г, зеленый	8 ч.: сельдь вымоченная с картофелем	Ежедневно: хлеб отрубной 150 г.
морковь тушеная 200 г, кофе с	горошек с яйцом запеченным 70/40 г,	отварным 40/150 г, морковь тушеная 200	
молоком без сахара 200 г.	кофе с молоком без сахара 200 г.	г, кофе с молоком без сахара 200 г.	Заглянуть в <u>Кулинарную книгу</u>
11 ч.: салат из свежей капусты с	11 ч.: салат из свеклы с яблоками на	11 ч.: салат из овощей 150 г.	
растительным маслом 150/10 г.	растительном масле 150/10. г.	14 ч.: <u>борш</u> вегетарианский 250г,	
14 ч.: щи вегетарианские 250 г, мясо	14 ч.: щи вегетарианские 250 г, мясо	мясо отварное с овощным гарниром	
отварное с зеленым горошком без	отварное с капустой тушеной 55/200	55/200 г, мусс из яблок на ксилите 125г.	
		17 ч.: творог кальцинированный 100	(405) 520 65 02

масла 100/70 г, яблоки свежие 100 г.	г, компот без сахара 200 г.	г, отвар шиповника 200 г.	
17 ч.: творог кальцинированный 100	17 ч.: творог кальцинированный 100	19 ч.: рыба отварная с зеленым	
Γ.	г, отвар шиповника 200 г.	горошком без масла 100/50 г,	По материалам книги главного
19 ч.: рыба отварная с рагу из	19 ч.: рыба отварная 100 г, шницель	шницель капустный 230 г.	диетолога г. Перми Зинец И.И.
овощей 100/200 г.	капустный 230 г.	21 ч.: кефир 200 г.	«Здоровье и диета».
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.		
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОЛУ	КТОВ /Лиета стол 9/	

- 1) сахарный диабет легкой и средней тяжести; больные с нормальной или слегка избыточной массой тела не получают инсулин или получают его в небольших дозах (20-30 ЕД);
- 2) для установления выносливости к углеводам и подбора доз инсулина или других препаратов.

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты — нормализация углеводного обмена и предупреждение нарушения жирового обмена, определение выносливости к углеводам, т.е. какое количество углеводов пищи усваивается.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Хлеб и мучные изделия	
Ржаной, белково-отрубяной, белково-пшеничный, пшеничный из муки 2-го сорта хлеб, в среднем	Изделия из сдобного и слоеного
300 г в день. Несдобные мучные изделия за счет уменьшения количества хлеба.	теста.
Супы	
Из разных овощей, щи, борщ, свекольник, окрошка мясная и овощная; слабые нежирные мясные,	Крепкие, жирные бульоны,
рыбные и грибные бульоны с овощами, разрешенной крупой, картофелем, фрикадельками.	молочные с манной крупой, рисом,
	лапшой.
Мясо и птица	

Нежирные говядина, телятина, обрезная и мясная свинина, баранина, кролик, куры, индейки в	Жирные сорта, утку, гуся,
отварном, тушеном и жареном после отваривания виде, рубленные и куском. Колбаса диабетическая,	копчености, копченые колбасы,
диетическая. Язык отварной. Печень – ограниченно.	консервы.
Рыба	
Нежирные виды, отварная, запеченная, иногда жареная. Рыбные консервы в собственном соку и	Жирные виды и сорта рыб, соленую,
томате.	консервы в масле, икру.
Молочные продукты	
Молоко и кисломолочные напитки творог полужирный и не жирный и блюда из него. Сметана –	Соленые сыры, сладкие творожные
ограниченно. Несоленый, нежирный сыр.	сырки, сливки.
рий К	-
До 1,5 штуки в день, всмятку, вкрутую, белковые омлеты. Желтки ограничивают.	
Перечень продуктов, которые	нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Овощи	•
Картофель с учетом нормы углеводов. Углеводы расчитывают также в моркови, свекле, зеленом	Соленые и маринованные овощи.
горошке. Предпочтительны овощи, содержащие менее 5% углеводов (капуста, кабачки, тыква, салат,	_
огурцы, томаты, баклажаны). Овощи сырые, вареные, запеченные, тушеные, реже – жареные.	
Крупы	
Ограниченно в пределах норм углеводов. Каши из гречневой, ячневой, пшенной, перловой, овсяной	Исключают из диеты или резко
крупы; бобовые.	ограничивают: Рис, манную крупу и
	макаронные изделия.
Закуски	
Винегреты, салаты из свежих овощей, икра овощная, кабачковая, вымоченная сельдь, мясо, рыба	Все другие закуски.
заливная, салаты из морепродуктов, нежирный говяжий студень, сыр несоленый.	
Плоды, сладкие блюда, сладости	
Свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов в любом виде. Желе, самбуки, муссы, компоты,	Виноград, изюм, бананы, инжир,
конфеты на заменителях сахара: ограниченно – мед.	финики, сахар, варенье, конфеты,
	мороженое.
Напитки	
Чай, кофе с молоком, соки из овощей, малосладких фруктов и ягод, отвар шиповника.	Виноградный и другие сладкие соки,
	лимонады на сахаре.
Соусы и пряности	-
v 1	

Нежирные на слабых мясных, рыбных, грибных бульонах, овощном отваре, томатный соус. Перец,	Жирные, острые и соленые соусы.		
хрен, горчица – ограниченно.			
Жиры			
Несоленое сливочное и топленое масло. Растительные масла – в блюда.	Мясные и кулинарные жиры.		

Меню /Диета стол 9/ (диабет) ______ 20 ___ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
	10120[21,		

За неделю потрачено	_ руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктог	в:		
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
0	бразец: Меню /Лиета стол 9/ (д	тиабет) 20	Γ.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: творог с молоком 150 г, каша	8 ч.: творог с молоком 150 г,	8 ч.: сельдь с отварным картофелем	8 ч.: сардельки с отварной
гречневая рассыпчатая с маслом 160	макароны отварные с маслом 100 г,	30/200 г, чай без сахара 200 г.	вермишелью 160/150 г, чай без
г, чай без сахара 200 г.	кофе с молоком без сахара 200 г.	14 ч.: щи из свежей капусты с	сахара 200 г.
14 ч.: суп из сборных овощей	14 ч.: борщ вегетарианский со	картофелем вегетарианские 250 г,	14 ч.: суп овощной с фасолью на
вегетарианский 250 г, рагу мясное с	сметаной 250 г, гуляш мясной с	<u>гуляш</u> мясной с перловой кашей	мясном бульоне 250 г, картофельная
картофелем 250 г, яблоки 100 г.	отварным рисом 50/150 г, компот из	50/150 г, компот из сухофруктов на	запеканка с мясом 250 г, компот из
19 ч.: рыба отварная с капустой	сухофруктов на сахарине 200 г.	сахарине 200 г.	сухофруктов на сахарине 200 г.
тушеной 100/150 г.;	19 ч.: котлеты мясные жареные с	19 ч.: мясо отварное с отварной	19 ч.: котлета мясная паровая с
21 ч.: кефир 200 г.	тушеной капустой 100/150 г.	капустой 50/150 г.	тушеной капустой 100/200 г.
	21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: сыр плавленый 80 г, каша	8 ч.: сардельки с отварным	8 ч.: сыр плавленый 80 г, каша	Ежедневно: хлеб пшеничный 100 г,
геркулесовая без сахара 200 г, кофе с	картофелем 150/200 г, чай без сахара	гречневая с молоком 250 г, чай без	хлеб ржаной 300 г, масло сливочное
молоком без сахара 200 г.	200 г.	сахара 200 г.	15 г.
14 ч.: суп крестьянский на мясном	14 ч.: рассольник на мясном бульоне	14 ч.: рассольник на мясном бульоне	
бульоне 250 г, мясо отварное с	250 г, голубцы, фаршированные	250 г, рыба жареная с картофельным	Заглянуть в Кулинарную книгу
тушеной капустой 50/150 г, компот	мясом и рисом, 250 г, яблоки 100 г.	пюре 75/200 г, яблоки 100 г.	
из сухофруктов на сахарине	19 ч.: рыба жареная с гречневой	19 ч.: морковная запеканка с	
(ксилите) 200 г.	вязкой кашей 100/150 г.	творогом без сахара 250 г.	По материалам книги главного
19 ч.: рыба жареная с картофельным	21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	диетолога г. Перми Зинец И.И.

пюре 75/200 г.			«Здоровье и диета».
21 ч.: кефир 200 г.			
За неделю потрачено руб	6.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктов:			
1			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУК	TOR /Лиета стол 10/	
	пы с пли подз к	CIOD/Ancia Cion 10/	

Показания для назначения диеты — заболевания сердечно-сосудистой системы в стадии компенсации или при нерезко выраженной недостаточности кровообращения (I-II A степени).

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты – улучшение кровообращения, функционирования сердечно-сосудистой системы, печени и почек, нормализация обмена веществ, щажение сердечно-сосудистой системы и органов пищеварения.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить	
можно употреблять	из рациона больного	
Хлеб и мучные изделия		
Хлеб пшеничный из муки 1-го и 2-го сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный;	Свежий хлеб, изделия из сдобного и	
диетический бессолевой хлеб. Несдобные печенье и бисквит.	слоеного теста, блины, оладьи.	
Супы		
250-400 г на прием. Вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с	Супы из бобовых, мясные, рыбные,	
измельченными), молочные, фруктовые. Холодный свекольник. Супы сдабривают сметаной,	грибные бульоны.	
лимонной кислотой, зеленью.		
Мясо и птица		

Нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, курицы, индейки.	Жирные сорта, утку, гуся, печень,
После зачистки от сухожилий и фасций мясо отваривают, а потом запекают или обжаривают.	почки, мозги, копчености, колбасные
Блюда из рубленого или кускового отварного мяса. Заливное из отварного мяса. Ограниченно –	изделия, мясные консервы.
докторская и диетическая колбасы.	
Рыба	
Нежирные виды – вареная или с последующим обжариванием, куском и рубленая. Блюда из	Жирные виды, соленую, копченую,
отварных продуктов моря.	икру, консервы.
Молочные продукты	
Молоко – при переносимости; кисломолочные напитки, творог и блюда из него с крупами,	Соленые и жирные сыры.
морковью, фруктами. Ограничены сметана и сливки (только в блюда), сыр.	
Перечень продуктов, которые	нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Яйца	-
До 1 яйца в день. Всмятку, паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, в блюда.	Яйца вкрутую, жареные.
Овощи	
В отварном, запеченном, реже – сыром виде. Картофель, цветная капуста, морковь, свекла,	Соленые, маринованные, квашеные
кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокачанная капуста и зеленый горошек – ограниченно.	овощи; шпинат, щавель, редьку, редис,
Зеленый лук, укроп, петрушка – в блюда.	чеснок, репчатый лук, грибы.
Крупы	
Блюда из различных круп, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги и др.).	Бобовые.
Отварные макаронные изделия.	
Закуски	
Салаты из свежих овощей (тертая морковь, томаты, огурцы), винегреты с растительным маслом,	Острые, жирные и соленые закуски,
овощная икра, салаты фруктовые, с морепродуктами, рыба отварная заливная.	копчености, икру рыб.
Плоды, сладкие блюда и сладости	
Мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде. Сухофрукты, компоты, кисели, муссы, самбуки,	Плоды с грубой клетчаткой, шоколад,
желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, нешоколадные конфеты.	пирожные.
Напитки	
Некрепкий чай, кофейные напитки с молоком, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника,	Натуральный кофе, какао.
ограниченно – виноградный сок.	
Соусы и пряности	
На овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, луковый из вываренного и поджаренного	Соусы на мясном, рыбном, грибном

лука, фруктовые подливки. Лавровый лист, ванилин, корица, лимонная кислота.	отваре, горчицу, перец, хрен.
Жиры	
Несоленое сливочное и топленое масло. Растительные масла в натуральном виде.	Мясные и кулинарные жиры.

Меню /Диета стол 10/ (сердечно-сосудистые заболевания) ______ 20 ___ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

За неделю	потрачено	руб.				
Куплено:						
Чеки прил	агаются.					
За неделю 1	привезено продуктов:					
Израсходо	вано:					
Дата	20	Подпись				
	Образец: Меню //	Циета стол 1 0∕ (се	ердечн о-со су	дистые заболевания)	 20 1	Γ•

	-		_
Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: каша рисовая молочная без соли	8 ч.: пудинг морковный с	8 ч.: пудинг манный 210 г, яйцо	8 ч.: каша ячневая молочная 200 г,
200 г, яйцо всмятку 1 шт., кофе с	черносливом 180 г, каша овсяная 200	всмятку 1 шт., молоко 200 г.	омлет белковый паровой 110 г, чай с
молоком 200 г.	г, чай с молоком 200 г.	11 ч.: фрукты свежие 100 г.	молоком 200 г.
11 ч.: творог с сахаром 100 г.	11 ч.: творог с сахаром 100 г.	14 ч.: суп-лапша на слабом курином	11 ч.: сок фруктовый 200 г.
14 ч.: суп фруктовый 250 г, <u>вареники</u>	14 ч.: <u>борш</u> вегетарианский 250 г,	бульоне 250 г, кура отварная с	14 ч.: суп вегетарианский из сборных
ленивые 150 г, желе молочное 125 г.	рулет картофельный с рыбой 210 г,	картофельным пюре 100/200 г,	овощей 250 г, рыба отварная с
17 ч.: фрукты свежие 100 г.	кисель ягодный 200 г.	компот из сухофруктов 200 г.	картофельно-морковным пюре 100/200 г,
19 ч.: рулет рыбный паровой 150 г,	17 ч.: отвар шиповника 200 г,	17 ч.: сок овощной 200 г.	компот из кураги и чернослива 200 г.
каша гречневая 200 г, отвар	сухарики сладкие 30 г.	19 ч.: котлеты морковно-яблочные	17 ч.: молоко 200 г, сухое печенье 30 г.
шиповника 200 г.	19 ч.: свекла тушеная с черносливом	200, каша гречневая 200 г, чай с	19 ч.: творожный пудинг с курагой
21 ч.: кефир 200 г.	200 г, каша пшенная молочная 200 г,	лимоном 200 г.	220 г, салат овощной 150 г, отвар
	чай с лимоном 200 г.	21 ч.: простокваша 200 г.	шиповника 200 г.
	21 ч.: простокваша 200 г.		21 ч.: простокваша 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: винегрет 200 г, омлет белковый	8 ч.: сырники с морковью 220 г, каша	8 ч.: каша пшенная молочная 200 г,	Ежедневно: хлеб белый без соли 350
паровой 110 г, сок фруктовый 200 г.	рисовая молочная 200 г, сок	морковь тушеная 200 г, чай с молоком 200 г.	г, масло сливочное 10 г, сахар 20 г,
11 ч.: фрукты свежие 100 г.	фруктовый 200 г.	11 ч.: молоко 200 г.	ксилит 20 г.
14 ч.: суп овощной вегетарианский	11 ч.: фрукты свежие 100 г.	14 ч.: щи из свежей капусты на	
250 г, мясо отварное с морковным	14 ч.: суп из сборных овощей 250 г,	слабом мясном бульоне 250 г, рыба	Заглянуть в Кулинарную книгу
пюре 55/200 г, компот из свежих	голубцы, фаршированные мясом и	отварная с морковно-свекольным пюре	
яблок 200 г.	рисом, 300 г, желе фруктовое 125 г.	100/100/100 г, кисель фруктовый 200 г.	
17 ч.: яблоки печеные 100 г.	17 ч.: фрукты свежие 100 г.	17 ч.: фрукты свежие 100 г.	
		19 ч.: салат из кальмаров 100 г,	

19 ч.: пудинг творожный с курагой	19 ч.: рыба отварная с картофельным	котлета мясная паровая с	По материалам книги главного
220 г, каша манная молочная 200 г,	пюре 100/200 г, каша овсяная	геркулесовой кашей 100/200 г, отвар	диетолога г. Перми Зинец И.И.
чай с молоком 200 г.	молочная 200 г, чай с лимоном 200 г.	шиповника 200 г.	«Здоровье и диета».
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.	
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
	ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУК	«ТОВ /Диета стол 11/	

Туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела (истощение после инфекционных болезней, операций, травм), во всех случаях при отсутствии поражений органов пищеварения. Разработаны варианты диеты № 11 с учетом локализации и характера туберкулезного процесса, состояния органов пищеварения, наличия осложнений.

Цель и задачи диеты

Цель диеты – улучшение питания организма, повышение его защитных сил, усиление восстановительных процессов в пораженном органе.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить		
можно употреблять	из рациона больного		
Хлеб и мучные изделия			
Пшеничный и ржаной хлеб и различные мучные изделия (пирожки, печенье, бисквиты, сдоба и др.).	_		
Супы			
Любые.	_		
Мясо, птица, рыба			
Различные виды мяса, птицы и рыбы, исключая очень жирные, в любой кулинарной обработке. Печень,	Очень жирные сорта мяса и		
мясопродукты (колбаса, ветчина, сосиски), рыбопродукты (сельди, балыки, икра, консервы – шпроты,	птицы.		
сардины и др.); нерыбные морепродукты.			
Молочные продукты			
В полном ассортименте с обязательным включением творога и сыра.	_		

Яйца	
В разном приготовлении.	_
Овощи, фрукты, ягоды	
В любой кулинарной обработке, но частью обязательно сырые.	_
Крупы	
Разная крупа (особенно гречневая, овсяная), макаронные изделия. Бобовые, хорошо разваренные, в виде	_
пюре.	
Закуски	
Различные закуски, особенно лиственные и овощные салаты.	_
Перечень продуктов, которые	нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Сладкие блюда, сладости	-
Различные сладкие блюда, мед, варенье и др.	Торты и пирожные с
	большим количеством
	крема.
Напитки	
Любые; обязательно овощные и фруктовые соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей.	_
Соусы и пряности	
Мясной красный, молочный бешамель, сметанный, яично-молочный и др., пряности в умеренном количестве.	Острые и жирные соусы.
Жиры	
Сливочное, растительное масла в натуральном виде, топленое – для приготовления блюд.	Бараний, говяжий и
	кулинарные жиры.

Меню /Диета стол 11/ (туберкулез) _______ 20 ___ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

За неделю потра Куплено:	чено	. py0.		
Чеки прилагают За неделю приве				
Израсходовано:				
Дата	20	Подпись		
	Обра	зец: Меню /Диета стол 11/ (туберкулез)	20	Γ.

Помодолу ими	Chara	Патичие	Dogramogovy
Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: вымоченная сельдь с	8 ч.: отварное мясо с гречневой	8 ч.: каша рисовая молочная 250 г,	8 ч.: паштет из печени с салатом из
винегретом 30/200 г, каша молочная	рассыпчатой кашей 100/200 г,	творог 150 г, чай с молоком 200 г.	сборных овощей 100/200 г, яичница
пшеничная 250г, чай с молоком 200г.	молоко 200 г.	14 ч.: суп рисовый на мясном	жареная с помидорами 200 г,
14 ч.: <u>борш</u> со сметаной 250 г,	14 ч.: суп с лапшой на курином	бульоне 250 г, жареные мясные	клубничный сок 200 г.
бифштекс с яйцом и салатом из	бульоне 250 г, мясные котлеты с	зразы, фаршированные яйцом - 250 г,	14 ч.: щи зеленые 250 г, говядина
капусты 120/40/200 г, яблочное желе	тушеными овощами 120/250 г,	яблоки свежие 200 г, компот 200 г.	отварная с картофелем и зеленым
125 г.	печеные яблоки 200 г.	17 ч.: печенье 30 г, фруктовый сок	горошком 120/200/100 г, яблоки
17 ч.: печенье 30 г, фруктовый сок	17 ч.: творог 150 г, сок морковный	200 г.	свежие 200г, кисель фруктовый 200г.
200 г.	200 г.	19 ч.: куриные котлеты с	17 ч.: творог 150 г, сок фруктовый
19 ч.: <u>биточки</u> мясные жареные с	19 ч.: <u>бефстроганов</u> с лапшой	картофельным пюре 100/200 г,	200 г.
картофельным пюре 120/200 г, лапша	100/200 г, котлеты из капусты 220 г,	морковно-яблочные котлеты 220 г,	19 ч.: рыба отварная с картофелем
с тертым сыром 200 г, чай с лимоном	чай с лимоном 200 г.	чай с лимоном 200 г.	100/200 г, пирог с яблоками 150 г,
200 г.			чай с лимоном 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: мясной паштет 100 г, яичница	8 ч.: сыр 60 г, каша геркулесовая	8 ч.: сосиски с картофельным пюре	Ежедневно:
из 2 яиц, каша рисовая молочная 250	молочная 250 г, компот из свежих	150/200 г, каша гречневая молочная	8 ч.: масло сливочное 20 г, хлеб
г, какао на молоке 200 г.	фруктов 200 г.	250 г, чай с молоком 200 г.	ржаной 250 г, хлеб пшеничный 200 г.
14 ч.: щи свежие 250 г, жареная	14 ч.: рассольник на мясном бульоне	14 ч.: окрошка 250 г, печень жареная	21 ч.: кефир 200 г.
курица с картофельным пюре	250 г, жареная рыба с картофельным	с овощами 150/250 г, чернослив в	
150/200 г, компот 200 г.	пюре 100/200 г, свежие фрукты 200 г,	сиропе 50/150 г.	Заглянуть в Кулинарную книгу
17 ч.: пирог с яблоками 150 г, отвар	кисель молочный 200 г.	17 ч.: бисквит из гематогена 100 г,	
шиповника 200 г.	17 ч.: бисквит из гематогена 100 г,	настой шиповника 200 г.	
19 ч.: рыба заливная 150 г,	ягодный сок 200 г.	19 ч.: голубцы с мясом и рисом 250	По материалам книги главного

картофельные котлеты 220 г, яб	блоки 19 ч.: сырники со сметаной 200 г,	г, блинчики с творогом 280 г, чай с	диетолога г. Перми Зинец И.И.
свежие 200 г, чай с лимоном 20	0 г. пирог с яблоками 150 г, чай с	лимоном 200 г.	«Здоровье и диета».
	лимоном 220 г.		
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено проду	ктов:		
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		

ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ /Диета стол 13/

Назначение диеты

Показания для назначения диеты – острые инфекционные заболевания.

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты — поддержание общих сил организма и повышение его сопротивляемости инфекции, уменьшение интоксикации, щажение органов пищеварения в условиях лихорадочного состояния и постельного режима.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить
можно употреблять	из рациона больного
Хлеб и мучные изделия	
Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, подсушенный или сухари; сухое несдобное печенье и	Ржаной и любой свежий хлеб,
бисквит.	сдобу, выпечные изделия.
Супы	
Некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями; суп-пюре из	Жирные бульоны, щи, борщ, супы
мяса; слизистые отвары из крупы с бульоном; супы на бульоне или овощном отваре с разваренной	из бобовых, пшена.
манной, рисовой, овсяной крупой, вермишелью, разрешенными овощами в виде пюре.	
Мясо и птица	

W
свинину, колбасу, консервы.
Жирные виды, соленую, копченую рыбу, консервы.
11 2/ 1
Цельное молоко и сливки, жирную
сметану, острый жирный сыр.
нужно исключить
из рациона больного
•
Яйца вкрутую и жареные.
Белокачанную капусту, редис,
редьку, лук, чеснок, огурцы,
брюкву, бобовые, грибы.
Пшено, ячневую, перловую,
кукурузную крупы, бобовые.
Жирные и острые закуски,
копчености, консервы.
Плоды, богатые клетчаткой, с
грубой кожицей, шоколад,
пирожные.
Какао.

Белый соус на мясном бульоне, овощном отваре; молочный, сметанный, вегетарианский кисло-	Острые, жирные соусы, пряности.
сладкий, польский. Муку для соуса подсушивают.	
Жиры	
Сливочное масло в натуральном виде и в блюда. До 10 г рафинированного растительного масла в	Другие жиры.
блюда.	

Меню /Диета стол 13/ (интоксикация) _______ 20 ____ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
, ,	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	· /	

За неделю потра Куплено:	ачено	_ pyo.		
Чеки прилагаю За неделю приво	тся. езено продуктов:	:		
Израсходовано:				
Дата	20	Подпись		
	Образе	и: Меню /Диета стол 13/ (интоксикация)	20	Γ.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: каша гречневая протертая, на	8 ч.: каша рисовая молочная 200 г,	8 ч.: лапша отварная с маслом и	8 ч.: фрикадельки мясные с
молоке, 200 г, чай с молоком 200 г.	сок морковный 200 г.	тертым сыром 200 г, сок 200 г.	гречневой вязкой кашей 100/200 г,
11 ч.: яйцо всмятку 1 шт., напиток	14 ч.: <u>бульон</u> с гренками 250 г, суфле	11 ч.: сухой бисквит 100 г, чай с	томатный сок 200 г.
виноградный 200 г.	мясное с вермишелью 110/100 г,	молоком 200 г.	11 ч.: яйцо всмятку 1 шт., отвар из
14 ч.: суп овощной протертый со	желе 125 г.	14 ч.: бульон с манной крупой 200 г,	отрубей 200 г.
сметаной 250 г, мясное пюре с	17 ч.: пюре из чернослива 100 г, чай	котлеты мясные паровые с гречневой	14 ч.: бульон с фрикадельками 250 г,
морковно-картофельным пюре	200 г.	протертой кашей 100/200 г, кисель	суфле мясное с картофельным пюре
60/200 г, кисель 200 г.	19 ч.: рыба отварная с картофельным	молочный 200 г.	110/200 г, желе молочное 125 г.
17 ч.: настой шиповника 200 г.	пюре 100/200 г, кисель 200 г.	17 ч.: мед 30 г, чай 200 г.	17 ч.: пюре морковное 200 г, чай с
19 ч.: омлет белковый 110 г, компот	21 ч.: простокваша 200 г.	19 ч.: рыба отварная с овощным	молоком 200 г.
из сухофруктов 200 г.		пюре 100/200 г, клюквенный морс	19 ч.: рыба отварная заливная 150 г,
21 ч.: простокваша 200 г.		200 г.	ацидофилин 200 г.
		21 ч.: простокваша 200 г.	21 ч.: настой шиповника 200 г.
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: каша молочная 200 г, лимонно-	8 ч.: каша геркулесовая 200 г,	8 ч.: суфле мясное 110 г, каша	Ежедневно: хлеб белый черствый
яблочный напиток 200 г.	апельсиновый сок 200 г.	манная 200 г, сок виноградный 200 г.	200 г (или сухари из 200 г белого
11 ч.: суфле творожное 110 г, кофе	11 ч.: сыр неострый 40 г, чай с	11 ч.: вареники ленивые со сметаной	хлеба), сливочное масло на завтрак
некрепкий 200 г.	лимоном 200 г.	220 г, чай 200 г.	10-15 г.
14 ч.: бульон с вермишелью 250 г,	14 ч.: суп-пюре картофельный 250 г,	14 ч.: <u>бульон</u> с гренками 250 г, суфле	
рулет мясной паровой с картофельным	котлеты куриные 100 г, компот из	рыбное 110 г, кисель 200 г.	Заглянуть в Кулинарную книгу
пюре 90/100 г, чай 200 г.	сухофруктов 200 г.	17 ч.: яблоки свежие 100 г.	
17 ч.: яблоки печеные 100 г, чай с	17 ч.: пюре из моркови 200 г, чай с	19 ч.: суфле творожное 110 г, компот	По материалам книги главного
лимоном 200 г.	лимоном 200 г.	из сухофруктов 200 г.	диетолога г. Перми Зинец И.И.

19 ч.: котлеты мясные паровые с	19 ч.: суфле творожное 110 г, кисель	21 ч.: яблочно-лимонный напиток	«Здоровье и диета».
овощным пюре 110/100г, кефир 200г.	200 г.	200 г.	
21 ч.: компот из свежих фруктов 200 г.	21 ч.: сок из свежих ягод 200 г.		
За неделю потрачено	руб.		
Куплено:			
•			
Чеки прилагаются.			
За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись		
		«ТОВ /Диета стол 14/	

Показания для назначения диеты – мочекаменная болезнь со щелочной реакцией мочи и выпадением осадка фосфорно-кальциевых солей (фосфатурия).

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты – восстановление кислой реакции мочи и создание тем самым препятствия для образования осадка.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить		
можно употреблять	из рациона больного		
Хлеб и мучные изделия			
Различные виды. Мучные изделия с ограничением молока и желтков.	_		
Супы			
На слабом мясном, рыбном, грибном бульонах с крупой, лапшой, бобовыми.	Молочные, овощные и фруктовые		
	супы.		
Мясо и птица			
Различные виды в любом приготовлении.	Копчености.		
Рыба			
Различные виды в любом приготовлении. В небольшом количестве рыбные консервы.	Соленую, копченую рыбу.		
Молочные продукты			
Только немного сметаны в блюдах.	Молоко, кисломолочные напитки,		
	творог, сыр.		

Яйца			
В различном приготовлении и в блюдах 1 яйцо в день. Ограничивают желтки.	_		
Овощи			
Зеленый горошек, тыква, грибы.	Другие овощи и картофель.		
Крупы			
Любые в разнообразном приготовлении, но без молока.	_		
Закуски			
Различные мясные, рыбные, из морепродуктов, вымоченная сельдь, икра.	Овощные салаты, винегреты,		
	овощные консервы.		
Перечень продуктов, которые	нужно исключить		
можно употреблять	из рациона больного		
Плоды, сладкие блюда и сладости			
Кислые сорта яблок, клюква, брусника, компоты, желе и кисели из них. Меренги, снежки. Сахар,	Другие фрукты и ягоды, сладкие		
мед, кондитерские изделия, фруктовое мороженое.	блюда на молоке.		
Напитки			
Некрепкий чай и кофе без молока. Отвар шиповника, морсы из клюквы или брусники.	Фруктовые, ягодные и овощные соки.		
Соусы и пряности			
Неострые соусы на мясном, рыбном, грибном бульонах. Пряности в очень ограниченном	_		
количестве.			
Жиры			
Сливочное, коровье топленое и растительные масла в натуральном виде и для приготовления блюд.	_		
Ограничивают мясные и кулинарные жиры.			

Меню /Диета стол 14/ (фосфатурия) ______ 20 ___ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

За неделю потраче Куплено:	ено	pyo.		
Чеки прилагаются За неделю привезе				
Израсходовано:				
Дата <u> </u>	20 Образ	Подпись	 20	_ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: каша гречневая рассыпчатая 200	8 ч.: рыба отварная с геркулесовой	8 ч.: <u>зразы</u> рисовые с мясом 250 г,	8 ч.: манная запеканка с изюмом 250
г, яичница из 2 яиц, кофе черный 200	кашей, сваренной на воде, 150/200 г,	кофе черный 200 г.	г, яйцо всмятку 1 шт., чай 200 г.
Γ.	кофе черный 200 г.	11 ч.: печенье 50 г, настой	11 ч.: яблоки кислых сортов 200 г.
11 ч.: желе фруктовое 125 г.	11 ч.: желе из красной смородины	шиповника 200 г.	14 ч.: суп гороховый с мясом на
14 ч.: суп с фрикадельками 250 г,	125 г.	14 ч.: суп грибной 250 г, мясо	мясном бульоне 250 г, суфле мясное
<u>блинчики</u> с мясом 250 г, чай 200 г.	14 ч.: <u>бульон</u> с клецками 250 г,	жареное с макаронами 100/200 г,	с зеленым горошком 110/100 г,
17 ч.: рыба жареная 100 г, пшенный	<u>гуляш</u> с пшенной кашей 100/200 г,	дрожжевой напиток 200 г.	компот из изюма 200 г.
пудинг с маслом 200 г, компот из	чай 200 г.	17 ч.: ватрушка с джемом 100 г, чай	17 ч.: пирог с яблоками 100 г, чай
изюма 200 г.	17 ч.: печенье 50 г, кофе черный 200	200 г.	200 г.
19 ч.: яблоки из несладких сортов	г.	19 ч.: рыба жареная с овсяной кашей	19 ч.: рыба жареная с овсяной кашей
200 г.	19 ч.: почки в сметанном соусе	100/250 г, морковный сок 200 г.	100/200 г, чай 200 г.
	150/75 г, отвар шиповника 200 г.		
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: каша рисовая рассыпчатая с	8 ч.: мясо отварное с манной кашей	8 ч.: каша пшенная 250 г, яйцо	Ежедневно: хлеб ржаной 200 г, хлеб
маслом 200 г, яйцо всмятку 1 шт.,	75/250 г, чай 200 г.	всмятку 2 шт., кофе черный 200 г.	пшеничный 200 г, масло сливочное
чай 200 г.	11 ч.: яблоки кислых сортов 200 г.	11 ч.: яблоки кислых сортов 200 г.	на завтрак 15 г.
11 ч.: дрожжевой напиток 200 г.	14 ч.: суп гороховый на мясном	14 ч.: суп куриный рисовый 250 г,	
14 ч.: суп рисовый на мясном	бульоне с мясом 250 г, кура отварная	печень с гречневой рассыпчатой	Заглянуть в Кулинарную книгу
бульоне 250 г, котлеты жареные с	с вермишелью 100/200 г, кисель из	кашей 100/200 г, желе из красной	
вермишелью 110/200 г, кисель	красной смородины 200 г.	смородины 125 г.	
брусничный 200 г.	17 ч.: булочка 100 г, чай с медом	17 ч.: мороженое фруктовое 100 г.	По материалам книги главного
17 ч.: булочка 100 г, чай 200 г.	30/200 г.	19 ч.: рыба отварная с перловой	диетолога г. Перми Зинец И.И.
19 ч.: котлеты мясные жареные с	19 ч.: котлеты рыбные с гречневой	кашей 100/200 г, чай 200 г.	«Здоровье и диета».

манной кашей 110/250 г, чай 2		ссыпчатой кашей 110/250 г, чай 0 г.		
За неделю потрачено Куплено:	py(5.		
Чеки прилагаются. За неделю привезено прод Израсходовано:	уктов:			
Дата 2	20	Подпись ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУ	′КТОВ / Диета стол 15 /	

Показаниями к назначению диеты служат различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет и без нарушений состояния пищеварительной системы. Это переходная к обычному питанию диета в период выздоровления и после пользования лечебными диетами.

Цель и задачи диеты

Цель назначения диеты – обеспечить физиологически нормальным питанием в условиях больницы.

Перечень продуктов, которые	Нужно исключить		
можно употреблять	из рациона больного		
Хлеб и мучные изделия			
Хлеб пшеничный и ржаной, мучные изделия.	_		
Супы			
Борщ, щи, свекольник, рассольник; молочные овощные и крупяные супы на мясном, рыбном бульонах, отваре	_		
грибов и овощей; фруктовые.			
Мясо, птица, рыба			
Мясные и рыбные блюда различного кулинарного приготовления; сосиски, сардельки, вареные колбасы.	Жирные сорта мяса, утку,		
	гуся.		
Молочные продукты			
Молоко и молочные продукты в натуральном виде и в блюдах. Обязательное включение кисломолочных	_		
продуктов.			
Яйца	·		

Яйца в отварном виде и в блюдах.	_		
Овощи			
Овощи и фрукты в сыром виде и после тепловой обработки.	_		
Крупы			
Блюда из различной крупы, макаронных изделий, бобовых.	_		
Закуски			
Зелень.	_		
Плоды, сладкие блюда, сладости			
Любые.	_		
Перечень продуктов, которые	нужно исключить		
можно употреблять	из рациона больного		
Напитки			
Фруктовые и овощные соки, отвар шиповника и пшеничных отрубей. Чай, кофе, какао.	_		
Соусы и пряности			
Практически любые.	Перец, горчицу.		
Жиры			
Масло сливочное, коровье, топленое, растительные масла; ограниченно – маргарины.	Тугоплавкие животные		
	жиры.		

Образец: Меню /Диета стол 15/ (общий) _______ 20 ___ г.

Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
8 ч.: творог с молоком 75 г, каша	8 ч.: колбаса вареная 40 г, макароны	8 ч.: сельдь с отварным картофелем	8 ч.: сыр плавленый 40 г, каша
гречневая рассыпчатая с маслом 160	отварные с маслом 200 г, кофе с	30/250 г, чай 200 г.	манная молочная 200 г, кофе с
г, кофе с молоком 200 г.	молоком 200 г.	14 ч.: щи на мясном бульоне со	молоком 200 г.
14 ч.: суп рисовый на мясном	14 ч.: суп картофельный с фасолью	сметаной 250 г, котлеты мясные	14 ч.: суп овощной с фасолью 250 г,
бульоне 250 г, рагу мясное с	на мясном бульоне 250 г, гуляш	жареные с вермишелью 100/150 г,	рыба жареная с картофельным пюре
картофелем отварным 80/220 г,	мясной с рисом 75/150 г, кисель	кисель клюквенный 200 г.	100/150 г, кисель яблочный 200 г.
кисель клюквенный 200 г.	клюквенный 200 г.	19 ч.: крупеник 250 г, чай 200 г.	19 ч.: котлеты мясные жареные с
19 ч.: макароны с мясом 250 г, чай	19 ч.: котлеты мясные жареные с	21 ч.: кефир 200 г.	перловой кашей 50/200 г, чай 200 г.
200 г.	перловой кашей 50/200 г, чай 200 г.		21 ч.: кефир 200 г.
21 ч.: кефир 200 г.	21 ч.: кефир 200 г.		
Вторник,	Четверг,	Суббота,	
8 ч.: сыр плавленый 40 г, каша	8 ч.: творог с молоком 75 г, каша	8 ч.: колбаса вареная 40 г, каша	Ежедневно: хлеб пшеничный 200 г,
геркулесовая молочная 200 г, кофе с	пшенная молочная 200 г, кофе с	геркулесовая молочная 200 г, кофе с	хлеб ржаной 200 г, масло сливочное
молоком 200 г.	молоком 200 г.	молоком 200 г.	15 г (на завтрак).
14 ч.: суп крестьянский на мясном	14 ч.: рассольник на мясном бульоне	14 ч.: суп гороховый на мясном	
бульоне 250 г, шницель мясной	250 г, плов мясной 240 г, кисель	бульоне 250 г, запеканка	Заглянуть в Кулинарную книгу
рубленый жареный с гречневой	яблочный 200 г.	картофельная с мясом 250 г, компот	
рассыпчатой кашей 100/150 г, кисель	19 ч.: рыба жареная с вязкой	из сухофруктов 200 г.	
яблочный 200 г.	гречневой кашей 100/200 г, чай 200 г.	_	По материалам книги главного
19 ч.: рыба жареная с картофельным	21 ч.: кефир 200 г.	чай 200 г.	диетолога г. Перми Зинец И.И.
пюре 100/150 г, чай 200 г.		21 ч.: кефир 200 г.	«Здоровье и диета».
21 ч.: кефир 200 г.			

Бесплатное распространение – rabotniki-dom.ru			дбор сиделок – тел. (495) 720-65-92
За неделю потрачено Куплено:	руб.		
Чеки прилагаются. За неделю привезено продуктов:			
Израсходовано:			
Дата 20	Подпись Меню /Диета стол 15/ (общи	ий) 20 г.	
Понедельник,	Среда,	Пятница,	Воскресенье,
Вторник,	Четверг,	Суббота,	

Бесплатное распро	остранение – rabo	tnıkı-dom.ru	
За неделю потрач Куплено:	тено	руб.	
Чеки прилагаюто За неделю привез			
Израсходовано:			
Дата	20	Подпись	