

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра профилактической медицины

С.В.НОТОВА, Е.С.БАРЫШЕВА, О.И.БУРЛУЦКАЯ

СОВРЕМЕННАЯ ДИЕТОЛОГИЯ

МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРАКТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
государственного образовательного учреждения
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Оренбург 2005

УДК 615.874.2 (07)
ББК 51.230 я7
Б 26

Рецензент
доктор медицинских наук, Ю.А.Брудастов

Б 26 **Нотова, С.В. Современная диетология: методические указания к практическим занятиям / С. В. Нотова, Е. С. Барышева, О. И. Бурлуцкая. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - 119 с.**

Методические указания состоят из материалов к 8 практическим работам по диетологии. Каждая работа включает теоретическое изложение материала, с описанием технологии приготовления диетических блюд, представлена характеристика основных пищевых продуктов для диетического питания, а также карточки-раскладки блюд, методики составления меню-раскладок и контрольные вопросы для самоподготовки.

Методические указания предназначены для выполнения практических занятий по дисциплине «Современная диетология» для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по специальности 260501.65.

ББК 51.230 я7

© Нотова.С.В., 2005
© Барышева Е.С., 2005
© Бурлуцкая О.И., 2005
© ГОУ ОГУ, 2005

Содержание

1 Занятие № 1. Диетические блюда из мяса.....	4
1.1 Карточки-раскладки на блюда из мяса.....	5
2 Занятие №2. Диетические блюда из птицы и рыбы.....	23
2.1 Блюда из птицы.....	23
2.2 Блюда из рыбы.....	27
3 Занятие №3. Диетические блюда из субпродуктов и овощей.....	37
3.1 Блюда из субпродуктов.....	38
3.2 Блюда из овощей.....	41
4 Занятие №4. Диетические блюда из круп, бобовых и макаронных изделий...56	
4.1 Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.....	57
5 Занятие №5. Диетические блюда из творога, яиц.....	78
5.1 Блюда из творога.....	78
5.2 Блюда из яиц.....	84
6 Занятие №6. Диетические блюда для приготовления соусов, супов.....	89
6.1 Соусы.....	89
6.2 Супы.....	96
7 Занятие №7. Диетические блюда для приготовления холодных блюд, закусок	120
7.1 Холодные блюда и закуски.....	120
8 Занятие №8. Диетические блюда сладкие и напитки.....	136
8.1 Сладкие блюда.....	136
8.2 Напитки	146
Список использованных источников.....	149
Приложение А.....	151
Приложение Б.....	157
Приложение В.....	159
Приложение Г.....	161
Приложение Д.....	163
Приложение Е.....	165
Приложение Ж.....	166
Приложение З.....	176
Приложение И.....	182
Приложение К.....	184

1 Занятие № 1. Диетические блюда из мяса

Цель занятия: Овладеть теоретическими основами технологии диетического питания блюд из мяса с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов из мяса;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий из мяса;
- основы рационального питания;
- характеристику основных пищевых продуктов из мяса с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства диетических блюд из мяса.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий из мяса;
- нормы расхода сырья и полуфабрикатов из мяса;
- составлять калькуляцию блюд из мяса;
- правильно пользоваться сборником рецептов блюд из мяса.

Вопросы к занятию № 1

- 1 Чем обусловлена биологическая ценность мяса?
- 2 Сколько белка содержится в мясе говядины, телятины, свинины, баранины?
- 3 Общее содержание жира в мясе свинины, говядины, баранины составляет?
- 4 Перечислить основные минеральные элементы, содержащиеся в мясе и их роль в организме человека?
- 5 Перечислить основные группы витаминов, содержащихся в мясе и роль в организме человека?
- 6 Перечислить особенности производства блюд из мяса для больных, требующих механического щажения?
- 7 Технология приготовления блюд из котлетной массы?
- 8 Структура мясного фарша состоит из каких компонентов?
- 9 Схема составления 7-дневного планового меню складывается из следующих этапов?
- 10 Перечислить основные принципы составления меню диет?
- 11 Составить меню-раскладку из мясных блюд для диеты № 2, 5, 6, 7, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

1.1 Карточка-раскладки на блюда из мяса

Карточка-раскладка № 1 - Мясо отварное

(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		110	81
Соль		1	1
Морковь		5	5
Петрушка (корень)		4	3
Лук репчатый		5	4
Выход отварного мяса		-	50
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
15	11,3	-	162

Карточка-раскладка № 2 - Говядина отварная в соусе

(рекомендуемые диеты 5, 7, 8, 9, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		109	81
Морковь		3	2
Петрушка корень		2	1,5
Репчатый лук		3	2
Соль		1	1
Выход отварного мяса		-	50
Соус сметанный с яблоками или сметанный с луком		-	50
Выход с соусом		-	100
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
16	16	2	223

Технология приготовления. Отварное мясо нарезают по 2 кусочка на порцию, кладут в сотейник, заливают соусом и кипятят в закрытой посуде 10-15 мин. Отпускают с гарниром и соусом.

Рекомендуемые гарниры; для диет № 5, 7 — картофель отварной, картофельное пюре, каши рассыпчатые; для диет № 8, 9 — капуста отварная, салат зеленый, салат из белокочанной капусты или других овощей, не содержащих много Сахаров и крахмала (помидоры, огурцы и др.)

Соусы для диеты № 5 — сметанный с яблоками. Для диет № 7, 10 — сметанный с луком.

- 1) Карточка-раскладка № 3 - Говядина отварная с овощным рагу (вариант
(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 3а, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Говядина I категории	164	121	
Выход отварного мяса	-	75	
Картофель	133	100	
Морковь	40	30	
Петрушка (корень)	13	10	
Капуста цветная	60	30	
Помидоры	60	50	
Топленое масло	15	15	
Мука пшеничная	5	5	
Сметана	20	20	
Тыква	43	30	
или кабачки	45	30	
Выход гарнира и соуса	-	225	
Выход	-	300	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
28	37	33	477

Технология приготовления. Отварное мясо нарезают кубиками (по 5-6 кусков на порцию). Сырой картофель, нарезанный дольками или кубиками, обжаривают. Нарезанные морковь, петрушку тушат с маслом и овощным бульоном. Цветную капусту отваривают. Тыкву или кабачки нарезают кубиками. Подготовленные овощи и кусочки мяса кладут в кастрюлю, заливают сметанным соусом, приготовленным на овощном отваре, сверху укладывают нарезанные дольками помидоры, закрывают крышкой и тушат на слабом огне 15-20 мин.

- 2) Карточка-раскладка № 4 - Говядина отварная с овощным рагу (вариант
(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 5а, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Говядина I категории	110	81
Морковь	44	35
Петрушка (корень)	7	5
Репчатый лук	12	10
Картофель	138	103
Масса тушеного картофеля	-	100

Продолжение карточки-раскладки № 4

1		2	3
Зеленый горошек консервированный		31	20
Помидоры		18	15
Масло сливочное крестьянское		5	5
Мука пшеничная		5	5
Овощной отвар		110	110
Масса соуса		-	100
Масса полуфабриката рагу		-	330
Масса тушеного блюда		-	260
Выход		-	260/50
Выход гарнира и соуса		-	225
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
19,1	15,5	27	326

Технология приготовления. Отварное мясо нарезать по 3-4 куска на порцию. Отваренный репчатый лук, корень петрушки, морковь мелко нарезать и припустить в небольшом количестве воды с маслом. Картофель нарезать кубиками, добавить зеленый горошек, мелко нарезанные помидоры, добавить мясо, припущенные лук, петрушку, морковь, залить соусом, приготовленным из подсушенной муки и овощного отвара, залить им овощи с мясом и тушить до готовности.

Карточка-раскладка № 5 - Плов из отварной говядины
(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		110	81
Масса отварного мяса		-	50
Масло растительное		10	10
Морковь		19	15
Лук репчатый		12	10
Соль		1,5	1,5
Рис		150	150
Вода		-	-
Выход рассыпчатой каши		-	190
Масса гарнира		-	205
Выход		-	255/50
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
20,3	21,6	54,1	499

Технология приготовления. Мясо, сваренное до полуготовности, нарезают на кусочки по 10-15 г, добавляют пассированные морковь и лук

(предварительно отваренный), заливают водой и дают закипеть. В жидкость с мясом кладут промытый рис и варят его до загустения. После этого посуду закрывают крышкой и ставят на 40-50 мин в жарочный шкаф. Отпускают мясо вместе с рисом.

Карточка-раскладка № 6 - Бефстроганов из отварной говядины
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4б, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Говядина 1 категории	110	81	
Масса отварного мяса	-	50	
Морковь	6	5	
Соль	1	1	
Молоко пастеризованное	50	50	
Мука пшеничная	5	5	
Сметана 20 % жирности	10	10	
Соус	-	60	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Масса полуфабриката	.	120	
Выход	-	105	
Зелень петрушки	7	5	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,5	18,6	6,9	264

Технология приготовления. Отварное мясо очищают от соединительной ткани, нарезают соломкой и соединяют с протертой вареной морковью. Из молока, подсушенной муки и сметаны готовят соус. Затем мясо заливают соусом, добавляют соль, масло и кипятят на слабом огне от 5 до 30 мин. Отпускают с гарниром и соусом.

Рекомендуемые гарниры: для диеты № 1 — вермишель или лапша отварная, овощи или овощное пюре; для диет № 5, 7, 10 — картофель отварной, картофельное пюре; для диет № 8, 9 — капуста отварная, салат зеленый или из других овощей, не содержащих много сахаров и крахмала.

Карточка-раскладка № 7 - Гуляш из отварной говядины
(рекомендуемые диеты 5, 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		164	121
Масса отварного мяса		-	75
Морковь		44	35
Топленое масло		15	15
Репчатый лук		30	25
Пшеничная мука		5	5
Помидоры		25	20
Выход соуса		-	100
Выход		-	175
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
25	24	1	354

Технология приготовления. Лук отваривают, шинкуют и вместе с нарезанной морковью пассируют. Затем их смешивают с отварным мясом, нарезанным кубиками, и помидорами, нарезанными дольками. Заливают кипящей водой и кипятят на слабом огне 10-15 мин. Бульон сливают, добавляют подсушенную муку и приготавливают соус, которым заливают мясо и доводят до кипения.

Рекомендуемые гарниры — картофель отварной или каша рассыпчатая.

Карточка-раскладка № 8 - Говядина вареная с луком
(рекомендуемые диеты 5, 8, 9, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		164	121
Масса отварного мяса		-	75
Лук репчатый		120	100
Топленое масло		15	15
Масса пассированного лука		-	35
Выход		-	75/35
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
26	25	10	381

Технология приготовления. Отварное мясо, нарезанное по два куска на порцию, обжаривают на масле. Репчатый лук шинкуют кольцами, отваривают до полуготовности, откидывают на сито, затем обсушивают салфеткой или полотенцем и обжаривают на масле. Отпускают с гарниром и луком, который кладут на мясо.

Рекомендуемые гарниры: для диет № 7, 10 — картофель отварной или жареный, овощи тушеные или жареные и др.; для диет № 8, 9 — салат из овощей.

Карточка-раскладка № 9 - Говядина в сухарях
(рекомендуемые диеты 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		164	121
Масса отварного мяса		-	75
Пшеничная мука		5	5
Яйца		0,25 шт.	10
Сухари		20	20
Топленое масло		10	10
Выход		-	100
Масло сливочное		5	5
Выход с маслом		-	100/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
28	25	18	422

Технология приготовления. Отварное остывшее мясо нарезают по два куска на порцию, смачивают в яйце, панируют в сухарях и обжаривают. Отпускают с гарниром и маслом.

Рекомендуемые гарниры: картофель жаренный, морковь тушеная.

Карточка-раскладка № 10 - Говядина в яйце
(рекомендуемые диеты 8, 9)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		164	121
Масса отварного мяса		-	75
Пшеничная мука		5	5
Яйца		0,5 шт.	20
Топленое масло		10	10
Выход		-	90
Масло сливочное		5	5
Выход с маслом		-	90/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
27	24	4	350

Технология приготовления. Отварное остывшее мясо нарезают по 2-3 тонких куска на порцию, панируют в муке, смачивают в яйце и обжаривают. Отпускают с гарниром и маслом.

Рекомендуемые гарниры; капуста отварная, салат из овощей.

Карточка-раскладка № 11 - Говядина, шпигованная овощами
(рекомендуемые диеты 8, 9)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
----------	-----------	----------

Говядина I категории	164	121	
Масса отварного мяса	-	75	
Морковь	28	22	
Петрушка (корень)	20	15	
Репчатый лук	14	12	
Пшеничная мука	5	5	
Томат-паста	5	5	
Топленое масло	7	7	
Соль	1	1	
Выход соуса		100	
Выход	-	75/100	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
25	19	9	316

Технология приготовления. Крупные куски мяса отваривают до полуготовности, шпигуют морковью и петрушкой, нарезанными брусочками, посыпают солью и обжаривают. Добавляют измельченную морковь, корень петрушки, лук, предварительно отваренный и нарезанный кубиками, томат-пасту, заливают водой и тушат почти до готовности. Тушеное мясо нарезают на порции, кладут в кастрюлю, заливают соусом, приготовленным на овощном отваре и муке, подсушенной до светло-желтого цвета, и тушат еще 10-15 мин. Овощи, с которыми тушилось мясо, протирают и добавляют в соус.

Рекомендуемые гарниры: овощи тушеные, салат из овощей.

Карточка-раскладка № 12 - Говядина с черносливом
(рекомендуемые диеты 8, 9)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории	164	121
Масса отварного мяса	-	75
Морковь	20	16
Репчатый лук	10	8,4
Томат-паста	7	7
Чернослив	15	10
Сливочное масло	10	10
Выход соуса	-	100
Выход	-	75/100

Продолжение карточки-раскладки № 12

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17	13	13	244

Технология приготовления. Мясо отваривают до полуготовности и нарезают на порционные куски. Морковь нарезают брусочками, лук — дольками и предварительно отваривают до полуготовности, чернослив промывают и удаляют косточки. Подготовленные продукты кладут в сотейник, добавляют масло, соль, томат-пасту, разведенную водой, и тушат до размягчения мяса.

Рекомендуемые гарниры: овощи тушеные, огурцы свежие, салат из овощей.

Карточка-раскладка № 13 - Гуляш из говядины
(рекомендуемые диеты 5, 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		164	121
Масса отварного мяса		-	75
Топленое масло		7	7
Лук репчатый		24	20
Томат-паста		7	7
Мука пшеничная		5	5
Сметана		20	20
Выход соуса		-	100
Выход		-	175
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
24	24	1	350

Технология приготовления. Крупные куски мяса, отваренные до полуготовности, нарезают кубиками по 2-3 кусочка на порцию, обжаривают, укладывают в кастрюлю, заливают водой, добавляют пассированную томат-пасту и тушат в закрытой посуде почти до готовности. Бульон, оставшийся после тушения, сливают и готовят на нем соус с мукой, подсушенной до светло-желтого цвета. В соус добавляют пассированный лук, предварительно отваренный и нарезанный кубиками. Приготовленным соусом заливают мясо и тушат 15-20 мин. В конце тушения кладут сметану. Гуляш можно готовить и без сметаны.

Рекомендованные гарниры: овощи тушеные или отварные, салаты овощные.

Карточка-раскладка № 14 - Зразы отбивные из говядины
(рекомендуемые диеты 8, 9)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Говядина I категории	169	125	
Сливочное масло	5	5	
Репчатый лук	60	30	
Яйца	0,5 шт.	20	
Выход зраз	-	100	
Топленое масло	7	7	
Томат-паста	4	4	
Пшеничная мука	4	4	
Репчатый лук	7	6	
Морковь	8	6	
Петрушка (корень)	8	6	
Соль	1	1	
Выход соуса	-	75	
Выход	-	100/75	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
25	25	8	381

Технология приготовления. На тонко отбитые куски мяса укладывают фарш и свертывают в виде колбасок. Для фарша лук шинкуют, отваривают, пассируют и соединяют с вареными шинкованными яйцами. Подготовленные полуфабрикаты солят, обжаривают и тушат в воде в течение часа. Затем зразы вынимают.

На бульоне, оставшемся после тушения мяса, приготавливают красный соус, заливают им зразы и тушат на слабом огне еще 35-40 мин.

Рекомендованные гарниры: овощи тушеные или отварные.

Карточка-раскладка № 15 - Говядина, запеченная с картофельным пюре
(рекомендуемая диета 5)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Говядина I категории	164	121
Выход отварной говядины	-	75
Картофель	226	169
Молоко	30	30
Соль	0,25	0,25
Сливочное масло	5	5
Яйца	1/10 шт.	4
Сухари	5	5

Продолжение карточки-раскладки № 15

1		2	3
Сливочное масло		5	5
Выход		-	260/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
19	18	40	411

Технология приготовления. На сковороду, смазанную маслом, укладывают 1-2 куса отварной говядины, сверху покрывают хорошо взбитым картофельным пюре, смазывают лезоном, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают в жарочном шкафу при температуре 220-250 °С. Отпускают с маслом.

Карточка-раскладка № 16 - Лапшевник с говядиной
(рекомендуемые диеты 2, 5)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		164	121
Выход отварной говядины		-	75
Лапша или вермишель		80	200
Яйца		1/4 шт.	10
Соль		0,25	0,25
Сливочное масло		15	15
Сухари		6	6
Выход		-	255
Масло сливочное		5	5
Выход с маслом		-	255/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
24	18	64	531

Технология приготовления. Отварное мясо пропускают через мясорубку, заправляют маслом и хорошо перемешивают. Сваренную лапшу или вермишель охлаждают до 70 °С, добавляют яйца, масло и перемешивают. Половину макаронных изделий кладут на противень, смазанный маслом и посыпанный сухарями, сверху — фарш, на него — остальные макаронные изделия. Лапшевник смазывают яйцом, посыпают сухарями, сбрызгивают маслом и запекают.

Карточка-раскладка №17 - Бифштекс рубленый

(рекомендуемые диеты 1, 2, 5)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина, котлетное мясо		108	80
Сало-сырец		16,5	16,5
Молоко или вода		8	8
Соль		1	1
Сливочное масло для смазки сотейника		2	2
Выход		-	75
Соус сметанный		50	50
Выход с соусом		-	75/50
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
14	32	37	398

Технология приготовления. Говяжий фарш разделяют в виде лепешек кругло-приплюснутой формы толщиной 1-1,5 см, укладывают на паровую решетку, смазанную маслом, закрывают крышкой и варят на пару 15-20 мин. Для диет № 2, 9 бифштекс можно жарить.

Рекомендуемые гарниры; для диет 1, 2, 5 — картофельное пюре, овощи в молочном соусе, каши вязкие; для диеты № 9 — салат из свежей капусты, кабачки, баклажаны жареные.

Карточка-раскладка № 18 - Шницель натуральный рубленый из телятины

(рекомендуемые диеты 2, 9)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина, котлетное мясо		108	80
Сало-сырец		16,5	16,5
Молоко или вода		8	8
Соль		1	1
Яйца		1/ 5	8
Топленое масло		7	7
Выход		-	75
Масло сливочное		5	75
Выход с маслом		-	75/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
19	23	9	337

Технология приготовления. В мясную массу добавляют яйца, хорошо выбивают, разделяют в виде лепешек овально-приплюснутой формы. Обжаривают Ровным способом.

Рекомендуемые гарниры: для диеты № 2 картофельное или овощное пюре, каши вязкие, вермишель или лапша отварная; для диеты № 9 — кабачки или баклажаны жареные, капуста тушеная.

Карточка-раскладка № 19 - Кнели мясные отварные
(рекомендуемые диеты 16, 1, 4, 5а, 5)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		110	81
Молоко пастеризованное		30	30
Мука пшеничная		5	5
Масса соуса		-	28
Соль		1	1
Яйцо		1/8 шт.	5
Масса полуфабриката		-	114
Масса отварных кнелей		-	85
Масло сливочное		5	5
Выход		-	85/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,1	16,5	4,9	237

Технология приготовления. Котлетное мясо пропустить 2-3 раза через частую решетку мясорубки. Из молока и муки приготовить белый соус, охладить и ввести в мясную массу при непрерывном помешивании, добавить яйца, тщательно вымешать. Готовую массу выложить столовой ложкой в виде кнелей (круглых шариков в количестве 8-10 штук на порцию) в сотейник, смоченный водой, залить теплой водой, довести до кипения и варить до готовности (пока кнели не всплывут) или сварить на пару. Перед подачей полить маслом.

Карточка-раскладка № 20 - Фрикадельки мясные паровые
(рекомендуемые диеты 16, 1, 3, 4в, 5а, б, 7, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Говядина I категории		112	82
Хлеб пшеничный		15	15
Вода		21	21
Соль		1	1
Масса полуфабриката		-	118
Масса фрикаделей		-	100
Продолжение карточки-раскладки № 20			
1		2	3
Масло сливочное крестьянское		5	5

Выход с маслом		-	100/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,6	10,5	7,5	196

Технология приготовления. Подготовленную котлетную массу с хлебом разделить в виде шариков по 4-5 шт. на порцию и варить на пару. При подаче полить фрикадельки маслом.

Карточка-раскладка № 21 - Котлеты (биточки) мясные паровые (рекомендуемые диеты 1, 16, 3, 46, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		106	78
Хлеб пшеничный		15	15
Вода		21	21
Соль		1	1
Масса полуфабриката		-	114
Масса котлет		-	100
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход с маслом		—	100/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
15,7	14,6	7,5	225

Технология приготовления. Из приготовленной котлетной массы с хлебом приготовить котлеты (биточки) по 2 штуки на порцию и сварить на пару или в воде.

Карточка-раскладка № 22 - Котлеты мясные паровые с рисом (рекомендуемые диеты 4, 46)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		106	78
Крупа рисовая		10	10
Соль		1	1
Масса полуфабриката		-	127
Масса котлет			100
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход с маслом			100/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
15,2	14,5	7,4	223

Технология приготовления. Рис перебрать, промыть в теплой воде, варить 8-10 мин в подсоленной воде, охладить. Измельченное мясо смешать с отварным рассыпчатым рисом, снова измельчить на мясорубке, добавить воду,

перемешать и хорошо выбить. Из этой массы разделить котлеты по 2 шт. на порцию и сварить на пару. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 23 - Котлеты мясные жаренные без панировки (рекомендуемые диеты 2, 4в, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		106	78
Лук репчатый		12	10
Хлеб пшеничный		15	15
Вода		21	21
Соль		1	1
Масса полуфабриката		-	124
Масло топленое		10	10
Масса котлет		-	100
Выход		-	100
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
15,8	20,8	8,4	285

Технология приготовления. Из подготовленной котлетной массы с хлебом сформовать котлеты, обжарить их в масле с обеих сторон и довести до готовности в жарочном шкафу.

Карточка-раскладка № 24 - Рулет мясной, фаршированный омлетом паровым (рекомендуемые диеты 1, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		106	78
Хлеб пшеничный		15	15
Вода		21	21
Соль		0,5	0,5
Масса мясного фарша		-	114
Яйцо		1/4 шт	10
Молоко пастеризованное		10	10
Масса омлетной смеси		-	20
Масса омлета		-	18
Масса полуфабриката рулета		-	132
Масса рулета		-	115
Масло сливочное крестьянское		5	5

Продолжение карточки-раскладки № 24

Выход с маслом		-	115/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,1	15,9	7,8	244

Технология приготовления. Приготовленную котлетную массу выложить тонким слоем на смоченную водой ткань и на середину положить охлажденный омлет, приготовленный на пару из молока и яиц, свернуть в виде рулета, переложить с ткани на противень, смоченный водой, и варить на пару или в воде. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 25 - Суфле из отварного мяса паровое
(рекомендуемые диеты 1а, 1б, 4, 5а, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		110	81
Масса отварного мяса			50
Молоко пастеризованное		30	30
Мука пшеничная		5	5
Соль		1	1
Масса соуса		-	28
Яйцо		1/2 шт.	20
Масса полуфабриката суфле			
Масса готового суфле		-	90
Масло сливочное		5	5
Выход с маслом		-	90/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
19	18,2	5,0	260

Технология приготовления. Отварное мясо провернуть через мясорубку с мелкой решеткой 2-3 раза. Из молока и подсушенной муки приготовить белый соус и ввести в мясное пюре наибольшими порциями, тщательно вымешивая. Яичные белки отделить от желтков. Желтки положить в пюре, посолить, вымешать. Белки взбить в густую пену и постепенно ввести в мясное пюре. Готовую массу выложить на смазанную маслом сковородку, в порционную формочку или в функциональную емкость и сварить в паровом шкафу. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 26 - Запеканка картофельная, фаршированная
отварным молотым мясом
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Говядина I категории	110	81	
Масса отварного мяса	—	50	
Картофель	207	155	
Масса отварного картофеля	—	150	
Молоко пастеризованное	50	50	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Яйцо	1/4 шт.	10	
Соль	1	1	
Сухари пшеничные 1-го сорта	3	3	
Сметана 20 % жирности	5	5	
Масса полуфабриката	—	273	
Масса запеченного блюда	—	235	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Выход с маслом		235/5	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
21,4	23	31,6	421

Технология приготовления. Отварное мясо пропустить 2 раза через мясорубку, посолить, хорошо вымешать. Картофель очистить, промыть, сварить, пропустить горячим через протирочную машину, посолить, добавить сырое яйцо, молоко и хорошо вымешать. На противень, смазанный маслом и посыпанный панировочными сухарями, выложить половину картофельного пюре, положить слой вареного рубленого мяса, сверху накрыть оставшейся частью картофельного пюре, смазать сметаной и запекать в жарочном шкафу 10-15 мин.

Карточка-раскладка №27 - Голубцы, фаршированные отварным молотым мясом рисом
(рекомендуемые диеты 2, 3, 4в, 5а, 7, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Говядина I категории	110	81
Масса отварного мяса	-	50
Капуста белокочанная	205	164
Масса припущенной капусты	-	151
Рис	15	15
Масса рассыпчатой рисовой каши	-	42
Томат-пюре	10	10

Продолжение карточки-раскладки № 27

1		2	3
Мука пшеничная 1-го сорта		5	5
Овощной отвар		70	70
Масса соуса		-	80
Масло растительное		10	10
Соль		1,5	1,5
Масса полуфабриката		-	333
Масса тушеных голубцов		-	265
Выход		-	265
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
20	21,6	24,3	374

Технология приготовления. Рис отварить, откинуть. Подготовленное мясо отварить, охладить, пропустить через мясорубку 2 раза, посолить, ввести половину масла, отварной рис, вымешать. Капусту очистить, вырезать кочерыжку, положить в емкость, залить кипящей водой и варить до полу готовности. Вареную капусту охладить, разобрать на отдельные листья, слегка отбить тупой стороной ножа. Капустные листья нафаршировать мясом, завернуть, положить в емкость, залить соусом из овощного отвара, томата и муки, добавить оставшееся растительное масло, закрыть крышкой и тушить в жарочном шкафу до готовности.

Карточка-раскладка № 28 - Перец, фаршированный отварным молотым мясом и рисом

(рекомендуемые диеты 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Перец болгарский	173	130	
Говядина I категории	110	81	
Масса отварного мяса	-	50	
Рис	15	15	
Масса отварного рассыпчатого риса	-	42	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Мука пшеничная 1 -го сорта	5	5	
Сметана 20% жирности	10	10	
Соль	1,5	1,5	
Овощной отвар	80	80	
Масса соуса	-	100	
Масса полуфабриката фаршированного перца	-	327	
Выход	-	260	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
19,8	12,4	21,8	278

Технология приготовления. У перца вырезать плодоножку с сердцевинкой, промыть, слегка припустить в кипящей воде. Вареное мясо

пропустить через мясорубку 2 раза, смешать с отварным рассыпчатым рисом, посолить, добавить масло, вымешать. Из подсушенной муки, сметаны, овощного отвара приготовить соус. Подготовленным фаршем заполнить перец, положить в сотейник, залить соусом и тушить до готовности. Готовый перед подачей можно посыпать зеленью.

2 Занятие №2. Диетические блюда из птицы и рыбы

Цель занятия: владеть теоретическими основами технологии диетического питания блюд из птицы и рыбы с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов из рыбы и птицы;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий из птицы и рыбы;
- основы рационального питания;
- характеристику основных пищевых продуктов из птицы и рыбы с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства диетических блюд из птицы и рыбы.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий из птицы и рыбы;
- нормы расхода сырья и полуфабрикатов из птицы и рыбы;
- составлять калькуляцию блюд из птицы и рыбы;
- правильно пользоваться сборником рецептов блюд из птицы и рыбы.

Вопросы к занятию № 2

1 Чем обусловлена биологическая ценность мяса из птицы?

2 Перечислить особенности производства блюд из мяса птицы для больных, требующих механического щажения?

3 Технология приготовления блюд из отварной и припущенной птицы?

4 Технология приготовления блюд из жареной птицы?

5 Технология приготовления блюд из тушеной птицы?

6 Технология приготовления блюд из рубленой птицы?

7 Перечислить вкусовые и пищевые достоинства рыбы в ассортименте диетических блюд?

8 Технология приготовления блюд из жареной рыбы?

9 Технология приготовления блюд из отварной и припущенной рыбы?

10 Технология приготовления блюд из запеченной рыбы?

11 Составить меню-порционник блюд из мяса птиц для диет № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

12 Составить меню-порционник блюд из рыбы для диет № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

2.1 Блюда из птицы

В лечебном питании используют кур, цыплят, индеек; не рекомендуется употреблять очень жирных кур, гусей, уток, дичь. В мясе птицы меньше, чем в говядине, соединительной ткани; жиры птиц легкоплавкие, содержат больше незаменимых полиненасыщенных жирных кислот и легче усваиваются.

Тушки птицы классифицируются по возрасту, упитанности, качеству обработки и термическому состоянию. По термическому состоянию птица может поступать охлажденной и замороженной, по качеству обработки — полупотрошенной и потрошенной.

Полупотрошенной называют птицу, у которой через разрез брюшной полости удалены клоака, наполненный зоб и кишечник, а у женских особей — и яйцевод. У потрошенной птицы удалены ноги ниже заплюсневого сустава на 2 см, голова между вторым и третьим шейными позвонками, кожа с шеи на уровне плечевых суставов и все внутренние органы, кроме легких, почек и сальника.

В зависимости от упитанности и качества обработки тушки птицу делят на I и II категории. Об упитанности птицы судят по маркировке, нанесенной на голень одной или обеих ног. При отсутствии клейма ярлык на ящике у кур I категории имеет по диагонали розовую полосу, II категории — зеленую.

Строение мышечной ткани и соединительнотканых прослоек у птицы в основном такое же, как и у животных, но количество соединительной ткани меньше и строение ее проще, что позволяет шире использовать птицу в диетическом питании. Белков в мясе птицы в зависимости от вида и категории упитанности от 18 до 21 %, они сбалансированы по аминокислотному составу и отличаются высокой степенью перевариваемости и усвояемости.

По содержанию холестерина и липотропных веществ куриное мясо практически не отличается от говядины. Блюда из курицы обладают специфическим запахом благодаря глютаминовой кислоте, эфирным маслам жиров и азотсодержащим экстрактивным веществам. Довольно большое количество пуриновых оснований (до 30 мг %), и эфиросодержащих соединений в мясе курицы ограничивает использование жареных куриных блюд и бульонов в диетическом питании. Отварную же курицу без кожи можно включать в самые строгие диеты, так как около 65 % азотистых экстрактивных веществ и 20 % холестерина при варке переходит в бульон.

На пищеблоках обработку птицы начинают с размораживания на воздухе при температуре от 8 до 10 °С в течение 10-20 ч. Для этого тушки раскладывают на стеллажи так, чтобы они не соприкасались одна с другой. Затем птицу опаливают, оставшиеся на тушках пеньки удаляют при помощи пинцета. После этого отрубают голову между вторым и третьим шейными позвонками и ноги по заплюсневой сустав. Перед удалением шеи делают вертикальный надрез кожи со стороны спинки, кожу оттягивают, высвобождают шею и удаляют ее на уровне плечевых суставов.

Потрошат птицу через разрез брюшной полости от анального отверстия до кия трудной кости; участки, пропитанные желчью, срезают.

Две трети кожи шеи срезают, крылья отрезают по локтевой сустав. Тушки моют холодной проточной водой. Промытую тушку формируют «в

кармашек». Для этого оставшуюся при тушке часть кожи шеи заправляют в отверстие, образовавшееся после удаления зоба, трахеи и пищевода. Затем делают разрезы стенок брюшной полости ниже киля грудной кости и вправляют в них с обеих сторон заплюсневые суставы окорочков. Крылья подворачивают на спинку.

На кулинарные и диетические свойства мяса влияет возраст животных и птиц. Тощее, нежилистое, быстро развариваемое мясо цыплят и молодых кроликов легко переваривается, поэтому блюда из них в отварном виде включают в меню диет № 1, 4б, 4в, 13, а в жареном (без панировки) — в диету № 2. Бульоны из молодой птицы получаются слабыми, так как в них содержится меньше экстрактивных веществ, чем в бульоне из взрослой птицы. Вместе с тем большее содержание пуринов в мясе молодняка ограничивает его использование в диетах № 5, 6, 7, 8, 10с. В них целесообразно применять мясо взрослой птицы в отварном виде. Мясо старой птицы жесткое, с большим содержанием соединительной ткани, поэтому его варят или тушат, а также готовят котлетную массу.

2.1.1 Блюда из отварной и припущенной птицы. Рекомендуют для всех диет. Кур, цыплят, индеек для вторых блюд варят целиком по традиционной технологии. Припускают целиком молодую птицу, а также порционные куски: филе, фаршированные котлеты из филе.

При отпуске на тарелку укладывают порционные куски отварной (диеты № 1, 4б, 5а, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с) или припущенной (диеты № 2, 3, 4в, 11, 14, 15) птицы, поливают сливочным маслом или соусом. Гарнируют в соответствии с характеристикой диет: для диет № 1, 2, 4б, 4в, 13 — овощные пюре, вязкие каши; для диет № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15 — каши рассыпчатые, овощи отварные припущенные; для диеты № 14 — любые крупяные гарниры, из овощей — тыкву припущенную, зеленый горошек; для диет № 6, 8, 9 — зеленые салаты, кабачки, тыкву, огурцы. Соусы: молочный (диеты № 1, 6); белый (диеты № 2, 3); сметанный (диеты № 4в, 5, 7, 10); сливочное масло.

2.1.2 Блюда из жареной птицы. Рекомендуют в диетах № 2, 3, 4в, 10, 11, 14, 15, в диетах № 2, 4в, 10 — после отваривания. Целиком жарят только цыплят, а кур — порционным куском. Цыплят смазывают сметаной и жарят в жарочном шкафу на противне с жиром при 200-250 °С, периодически поливая выделяющимся соком и жиром; через 10 мин после начала жарки температуру снижают до 160 °С и доводят до готовности (15-20 мин). Готовую птицу нарубают на порции. Подают жареные блюда из птицы с отварными, припущенными, жареными и гаореобразными овощами, с рассыпчатыми и вязкими кашами. Сверху кладут кусочек сливочного масла.

2.1.3 Блюда из тушеной птицы. Рекомендуют для диет № 2, 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15. Перед тушением куру нарубают на куски по 40-50 г и обжаривают. Можно обжарить тушки целиком, а затем нарубить. Для диет № 4в, 5, 7, 8, 10 птицу предварительно варят до полуготовности и рубят по 2-3 куска на порцию. Подготовленную птицу тушат в красном (томатном) или сметанном соусе. Тушат также куриные потроха (рагу) — диеты № 11, 15. Отпускают вместе с соусом и тушеными овощами.

2.1.4 Блюда из рубленой птицы. Готовят из сырой и отварной мякоти птицы. Для котлетной массы используют филе и мякоть ножек, для кнельной — только филе. Технология приготовления такая же, как из говядины, но в фарш добавляют сливочное масло. Для диет № 1, 1б, 2, 4б, 4в, 5а, 5, 5п, 7, 10, 10с, 13 изделия отваривают на пару (без панировки); для диет № 3, 9, 11, 14, 15 — жарят основным способом (изделия панируют в сухарях или тертом белом хлебе, кроме диет № 2, 9). Из отварной мякоти птицы, измельченной в мясорубке, готовят куриное пюре и суфле.

Суфле из кур (диеты № 1а, 1б, 1, 2, 4, 4б, 4в, 5а, 5п, 10, 13) варят на пару или запекают в жарочном шкафу (диеты № 1, 4б, 4в, 5а, 10). Гарниры: картофельное пюре с морковью, рис протертый, отварная вермишель или лапша.

2.1.5 Карточки-раскладки на блюда из птицы

Карточка-раскладка № 29 - Кура отварная
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Куры I категории полупотрошенные		166	114/78
Для варки бульона:		-	-
морковь		5	4
петрушка (корень)		5	4
Соль		1	1
Масса отварных кур		-	82
Выход		-	75
Белки, г.	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
14	14,1	-	183

Технология приготовления. Обработанную тушку курицы положить в горячую воду (на 1 курицу 2,5 л воды), довести до кипения, снять пену, добавить очищенные морковь, петрушку, соль, варить при слабом кипении до готовности. При отпуске разрубить на порции, удалив спинную кость.

Карточка-раскладка № 30 - Суфле из отварной курицы паровое
(рекомендуемые диеты 1, 1а, 1б, 4, 4б, 5а)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Куры II категории полупотрошенные		198	131/71
Масса вареной курицы (целиком)		-	94
Масса мякоти вареных кур без кожи, костей		-	50
Лицо		1/2 шт.	20
Молоко пастеризованное		30	30
Мука пшеничная 1-го сорта		5	5
Соль		1	1
Масса соуса		-	28
Масса полуфабриката		-	98
Масса суфле		-	90
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	90/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
18,1	12,5	5,3	205

Технология приготовления. Мякоть вареных кур дважды пропустить через мясорубку, затем в фарш постепенно ввести молочный соус, массу взбить, добавить желтки, а в последний момент — взбитые белки, слегка вымешать снизу вверх. Массу выложить в смазанные маслом формочки, варить на пару. При отпуске полить маслом.

2.2 Блюда из рыбы

Благодаря высоким вкусовым и пищевым достоинствам рыба в ассортименте диетических блюд занимает одно из основных мест. Мясо многих видов рыб содержит 18-21 % белка, однако в нем больше экстрактивных веществ, в том числе пуриновых оснований, чем в мясе животных. Характерно также наличие специфических азотистых веществ (метиламинов), которые участвуют в формировании вкуса и запаха рыбы. Их содержание у морских рыб выше, чем у пресноводных.

В лечебном питании используют преимущественно нежирные виды и сорта рыб и разную кулинарную обработку: отваривание, тушение, припускание, жарение, печение в натуральном и рубленном виде. Выбор способа тепловой обработки обусловлен характеристиками диет и зависит от химического состава рыбы, содержащихся в ней белков, липидов, влаги и их соотношения. Рыбы с высокой обводненностью и низким содержанием жира (треска, путассу, минтай, навага) и белка (макрорус и др.) плохо сохраняют при тепловой обработке (особенно при варке) целостность кусков; панирование рыбы перед жареньем, образование на ее поверхности плотной поджаристой

корочки обеспечивает сохранение формы. При необходимости такую рыбу припускают.

Морских рыб (палтус, камбала, сардины и др.), имеющих сочное, нежное жирное мясо, лучше жарить как для сохранения целостности структуры, так и для удаления специфического запаха и привкуса. Рыб, имеющих плотное, сухое или крошливое мясо (кета, горбуша, тунец, марлин, сайра и др.), только варят, а плотное сочное (судак, хек, сазан, морской окунь и др.) — используют для всех видов тепловой обработки. Невысокое содержание соединительной ткани (в основном коллагена) и низкая температура ее распада позволяют получить продукт рыхлой, нежной консистенции, легко разжевываемый. Это дает возможность включать в механически щадящие диеты отварную рыбу куском. Вместе с тем меньшее время приготовления рыбы обуславливает относительно низкие потери массы — от 18 до 20 %.

2.2.1 Блюда из отварной и припущенной рыбы. Варят рыбу (для всех диет) целыми тушками (потрошенную с головой или без оной), звеньями (рыба осетровых пород), порционными кусками по традиционной технологии. Если нет противопоказаний, в бульон вводят репчатый лук, белые коренья; при варке рыбы со специфическим запахом (морской) — морковь, зелень, лавровый лист (диеты № 2, 3, 5, 7, 8, 9,10, 10с, 11,15). При варке форели, осетровых рыб ароматические овощи не добавляют, чтобы не заглушить приятный вкус и аромат рыбы,

2.2.2 Блюда из жареной рыбы. Для жарки используют рыбу всех видов (за исключением очень сухой и крошливой). Рыбу жарят основным способом (диеты № 2, 3, 4в, 11, 14, 15), во фритюре (№ 11, 15) и на открытом огне — на решетке или вертеле в аппаратах.

Для диет № 5, 7, 10 рыбу перед жаркой отваривают до полуготовности (5-7 мин), затем обжаривают рыбу с обеих сторон до образования румяной (негрубой) корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу при 220 °С (5 мин).

Для жарки основным способом (диеты № 2, 4в, 11, 14, 15) рыбу подсушивают, солят и, не панируя (иногда слегка посыпают мукой), жарят на противне или сковороде с разогретым маслом с двух сторон, не допуская образования грубой поджаристой корочки, затем помещают на 4-5 мин в жарочный шкаф. При отпуске на рыбу кладут кусочек сливочного масла или подливают сбоку соус; для диеты № 2 рыбу поливают соусом, чтобы отмокла корочка. Гарниры: картофель отварной, жареный, картофельное пюре, макароны в томате, (диеты № 11, 14, 15), кабачки, тыква жареные, горошек зеленый в соусе, овощи тушеные. Соусы: томатный, томатный с овощами (кроме диеты № 14).

2.2.3 Блюда из тушеной рыбы. Тушат рыбу сырой (диеты № 2, 3, 11, 15) или предварительно отваренной (диеты № 5, 6, 7, 8,9,10,10с), припущенной или обжаренной (диеты №11, 15). Целесообразно использовать рыбную мелочь и морских рыб. При тушении кости размягчаются, поэтому рыбу разделяют с костями. Тушат в томатном соусе, сметане, молоке в сотейнике или кастрюле в течение 2-3 ч. Готовность определяют по размягчению костей. Тушеной рыбе

свойственно сочное, нежное мясо, форма может быть частично нарушена. Отпускают с отварным картофелем, тушеными овощами, овощным пюре.

2.2.4 Блюда из запеченной рыбы. Рыбу запекают сырой, припущенной или жареной, под соусом или без него в жарочном шкафу. Сырую рыбу запекают без соуса или под белым соусом, с отварным картофелем; припущенную — под соусом паровым или молочным, с отварным картофелем или макаронными изделиями; жареную — под соусом сметанным или томатным, с гречневой кашей, жареным картофелем (сырым). Для диет № 7, 8, 10 рыбу не солят.

При отпуске кладут гарнир: картофельное пюре, отварную вермишель (диета № 2), капусту тушеную с яблоками, овощи тушеные (диеты № 8, 9), тыкву жареную (диета № 14), жареный картофель (диеты № 7, 10, 11, 15); поливают растопленным маслом.

Перед запеканием под сметанным соусом порционные куски Рыбы припускают, отваривают (диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с) или жарят (№ 2, 3, 9, 11, 15; для диет № 2, 4в, 9 — без панировки).

Гарниры: для диет № 2, 5, 7, 10 — гречневая вязкая каша, макароны отварные, картофельное пюре, картофель, жареный из отварного; для диет № 6, 8, 9 — капуста, кабачки жареные.

Для запекания с макаронами (диеты № 2, 5, 7, 10, 11, 15) порционные куски рыбы припускают (для диет № 5, 7, 10 — отваривают) до полуготовности. Отваренные макароны заправляют маслом и молочным соусом, укладывают на порционные сковороды, сверху — подготовленную рыбу, заливают молочным соусом, посыпают тертым сыром, сбрызгивают маслом и запекают.

2.2.5 Блюда из рубленой рыбы. Из рубленой рыбы готовят натуральную, котлетную и кнельную массы. Используют рыбу с небольшим количеством костей — горбушу, капитан, треску, мерлузу, хек, сом, судак, щуку, хариус и др., а также фарш промышленной выработки.

Для диет № 1, 5, 5а, 5п, 6, 7, 10, 13 котлетную массу готовят из отварной рыбы. Для диет № 8 и 9 хлеб заменяют протертым творогом, который пропускают через мясорубку вместе с рыбным фаршем. Блюда для диет № 7, 8, 10, 10с готовят без соли. Из котлетной массы делают биточки, котлеты, тефтели, фрикадельки, рулет, суфле, рыбные хлебцы, а также фаршированную рыбу.

Рыбные котлеты паровые (диеты № 1, 1б, 2, 4, 4б, 5, 5п, 7, 8, 10, 10с, 13, 14) отпускают с картофельным и овощным пюре, кашами вязкими, кабачками припущенными (диеты № 1, 2, 5, 7, 10), капустой тушеной (диеты № 2, 3, 5, 7, 10), салатом из капусты (диета № 8), кладут сверху кусочек сливочного масла или соус: сметанный, молочный (диеты № 5, 7, 10), томатный, томатный с овощами (диета № 8).

Рыбный пудинг рекомендуется для диет № 1, 1б, 2, 4, 4б, 4в, 5, 5а, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 14; рыба фаршированная — для диет № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 14, 15; рыбные кнели — для диет № 1, 1б, 2, 4, 4б, 4в, 5а, 5, 5п, 7, 10, 10с, 13; рыбные тефтели — для диет № 2, 3, 4в, 7, 8, 10, 10с, 11, 14, 15;

рыбные зразы рубленые — для диет № 3, 11, 15; рыбное суфле — для диет № 1, 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15.

2.2.6. Карточки-раскладки на блюда из рыбы

Карточка-раскладка № 31 - Треска отварная

(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		118	91
Масса отварной рыбы		-	75
Соль		0,5	0,5
Морковь		6	5
Лук репчатый		6	5
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	75/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
14,4	4,1	0,04	95

Технология приготовления. Рыбу разделить на филе с кожей и реберными костями, нарезать по одному куску на порцию, отварить в подсоленной воде с добавлением моркови и репчатого лука. При подаче рыбу полить маслом.

Карточка-раскладка № 32 - Треска, запеченная в молочном соусе (филе без кожи, костей)

(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4в, 5, 5п, 5р, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		125	91
Масса припущенной рыбы		—	75
Молоко пастеризованное		50	50
Мука пшеничная 1-го сорта		5	5
Соль		0,5	0,5
Масса соуса		—	50
Масло сливочное крестьянское		5	5
Масса полуфабриката		—	130
Масса запеченной рыбы		—	115
Общая масса блюда /масса рыбы		—	115/75
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
16,5	5,8	5,8	142

Технология приготовления. Рыбу разделить на филе без кожи и костей, нарезать на порционные куски, припустить в воде 10-15 мин, затем выложить

на противень, залить соусом, приготовленным из подсушенной муки и молока, сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Карточка-раскладка № 33 - Треска, запеченная в молочном соусе с растительным маслом (филе без кожи и костей)
(рекомендуемые диеты 1, 3, 4в, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		125	91
Масса припущенной рыбы		-	75
Молоко пастеризованное		50	50
Мука пшеничная 1-го сорта		5	5
Соль		0,5	0,5
Масса соуса		-	50
Масло растительное		5	5
Масса полуфабриката		-	130
Масса запеченной рыбы с соусом		-	115
Общая масса блюда/масса рыбы		-	115/75
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
16,4	7,2	5,7	154

Технология приготовления. Треску разделить на филе без кожи и костей, нарезать на порционные куски, на коже каждого куска сделать 2-3 надреза, подготовленную рыбу припустить в воде 10-15 мин, затем выложить на противень, залить соусом, подготовленным из подсушенной муки, молока, соли, сбрызнуть растительным маслом и запечь в духовом шкафу.

Карточка-раскладка № 34

Треска, запеченная в молочном соусе с яйцом (филе без кожи и костей)
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Треска потрошенная обезглавленная крупная	125	91
Масса припущенной рыбы	-	75
Молоко пастеризованное	50	50
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5
Соль	0,5	0,5
Яйцо	1/4 шт.	10
Масса соуса	-	60
Масло сливочное крестьянское	5	5

Продолжение карточки-раскладки № 34

1		2	3
Масса полуфабриката		-	140
Масса запеченной рыбы		-	125
Общая масса блюда/масса рыбы		-	125/75
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,8	6,9	5,9	157

Технология приготовления. При запекании рыбы (как в карточке-раскладке № 33) вместо молочного соуса используется соус молочный с яйцом. Приготовление соуса: подсушенную муку растереть на сковороде с маслом, развести кипяченым молоком, варить 7-10 мин при слабом кипении, добавить соль; вареное яйцо мелко нарубить и смешать с соусом.

Карточка-раскладка № 35 - Треска, отварная под маринадом (филе без кожи и костей)

(рекомендуемые диеты 3, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		125	91
Масса припущенной рыбы		-	75
Для маринада:			
морковь		75	60
петрушка (корень)		7	5
лук репчатый		18	15
томат-пюре		10	10
масло растительное		10	10
Мука пшеничная 1-го сорта		5	5
Соль		1	1
Костный бульон		75	75
Лимонная кислота (2 %-й раствор)		10	10
Масса маринада		-	175
Масса полуфабриката (рыба + маринад)		-	250
Масса запеченной рыбы с маринадом		-	200
Общая масса блюда/масса рыбы		-	200/75
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
16,6	10,6	11,5	209

Технология приготовления. Рыбу очистить, промыть, разделить на филе без кожи и костей, нарезать на порционные куски, припустить в воде до готовности. Морковь, репчатый лук, белые коренья шинковать тонкой соломкой, тушить в небольшом количестве воды с маслом до полного испарения жидкости, влить соус с томатом, размешать. Затем тушеные овощи залить рыбным костным бульоном, добавить соль, муку, лимонную кислоту.

Приготовленные овощи соединить с рыбой, накрыть крышкой и тушить при медленном кипении 15-20 мин. Готовую рыбу остудить.

Карточка-раскладка № 36 - Биточки (котлеты) рыбные паровые из трески (рекомендуемые диеты 1, 1в, 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		110	80
Хлеб пшеничный		18	18
Вода		21	21
Яйцо		1/8 шт.	5
Соль		0,5	0,5
Масса полуфабриката		-	124
Масса паровых биточков		-	105
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход с маслом		-	105/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
14,8	4,8	9	140

Технология приготовления. Рыбу очистить, промыть, разделить на филе без кожи и костей, пропустить через мясорубку вместе с замоченным в воде хлебом, добавить соль, яйцо, тщательно вымешать, формовать биточки (или котлеты), варить на пару. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка №37 - Биточки паровые из трески с творогом на растительном масле (рекомендуемые диеты 5, 7, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		69	50
Творог нежирный (или полужирный)		50	50
Масло растительное		10	10
Лук репчатый		18	15
Яйцо		1/4 шт.	10
Соль		0,5	0,5
Масса полуфабриката		-	127
Масса биточков		-	105
Выход		-	105

Продолжение карточки-раскладки №37

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
18,4	11,7	2,3	190

Технология приготовления. Лук репчатый припустить в масле с добавлением небольшого количества воды. Рыбу очистить, промыть, разделить на филе без кожи и костей, пропустить вместе с творогом и луком через

мясорубку 2 раза, добавить яйцо, растительное масло, соль, хорошо размешать, формовать биточки и сварить на пару.

Карточка-раскладка № 38 - Кнели рыбные отварные (из трески)
(рекомендуемые диеты 1, 1а, 1б, 4, 5а)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		110	80
Молоко пастеризованное		30	30
Мука пшеничная 1 -го сорта		5	5
Соль		0,5	0,5
Масса соуса		-	30
Яйцо		1/4шт.	10
Масса полуфабриката		-	120
Масса отварных кнелей		-	100
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход с маслом		-	100/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
15,5	6,2	4,9	138

Технология приготовления. Филе рыбы без кожи и костей пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить молочный соус, желтки яиц, тщательно вымешать, ввести взбитые белки, осторожно перемешать, сформовать кнели 4-5 шт. на порцию, положить их в сотейник с горячей водой, варить до готовности на тихом огне. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 39 - Суфле из отварной рыбы паровое (из трески)
(рекомендуемые диеты 1, 1а, 1б, 4, 5а)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		125	91
Масса припущенной рыбы		-	75
Молоко пастеризованное		30	30
Мука пшеничная 1-го сорта		5	5
Соль		0,5	0,5

Продолжение карточки-раскладки № 39

1		2	3
Масса соуса		-	30
Яйцо		1/2	20
Масса полуфабриката		-	125
Масло сливочное крестьянское (для смазывания формы)		2	2
Масса суфле		-	105
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход с маслом		-	105/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
18,5	8,9	5,0	174

Технология приготовления. Рыбу разделить на филе без кожи и костей, сварить, охладить, пропустить 2-3 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из муки и молока белый соус, охладить, посолить, смешать с рыбной массой, добавить яичный желток и хорошо вымесить. Белки взбить в густую пену, осторожно ввести в рыбную массу и слегка перемешать. Массу выложить в смазанный маслом сотейник и сварить на пару. При отпуске полить растопленным маслом.

Карточка-раскладка № 40 - Суфле из отварной рыбы паровое с растительным маслом

(рекомендуемые диеты 1, 1б, 5а)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Треска потрошенная обезглавленная крупная		125	91
Масса припущенной рыбы		-	75
Молоко пастеризованное		30	30
Мука пшеничная 1 -го сорта		5	5
Соль		0,5	0,5
Масса соуса		-	30
Яйцо		1/2 шт.	20
Масло растительное		5	5
Масса полуфабриката		-	130
Масло растительное для смазки		2	2
Масса суфле		-	110
Выход		-	110
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
18,4	10,8	4,9	191

Технология приготовления. Рыбу разделать на филе без костей и кожи, сварить, охладить, пропустить 2 раза через мелкую решетку мясорубки. Приготовить из муки и молока белый соус, охладить, посолить и смешать с рыбной массой, добавить яичный желток, растительное масло и хорошо вымесить. Белки взбить в густую пену и осторожно ввести в рыбную массу, слегка перемешать, выложить в смазанный маслом сотейник и сварить на пару.

3 Занятие №3. Диетические блюда из субпродуктов и овощей

Цель занятия: Овладеть теоретическими основами технологии диетического питания блюд из субпродуктов и овощей с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов из субпродуктов и овощей;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий из субпродуктов и овощей; основы рационального питания;
- характеристику основных пищевых продуктов из субпродуктов и овощей с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства диетических блюд из субпродуктов и овощей.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий из субпродуктов и овощей;
- нормы расхода сырья и полуфабрикатов из субпродуктов и овощей;
- составлять калькуляцию блюд из субпродуктов и овощей;
- правильно пользоваться сборником рецептов блюд из субпродуктов и овощей.

Вопросы к занятию № 3

- 1) Чем обусловлена биологическая ценность блюд из субпродуктов?
- 2) Перечислить состав химических элементов, содержащихся в печени животных и птиц, и их значение для диетического питания?
- 3) Какими диетическими качествами обладают блюда из сердца, языка животных?
- 4) Какими диетическими качествами обладают блюда из листовых овощей?
- 5) Какими диетическими качествами обладают блюда из корнеплодов?
- 6) Чем обусловлена питательная и лечебная ценность луковичных, корневищных и пряных овощей?
- 7) Какими диетическими качествами обладают блюда из семейства пасленых (помидоры, баклажаны, перец).
- 8) Перечислить особенности приготовления диетических блюд из вареных и припущенных овощей?
- 9) Перечислить особенности приготовления диетических блюд из жареных овощей?
- 10) Составить меню-раскладку из овощных блюд для диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

11) Составить меню-раскладку из субпродуктов для диеты № 2, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15

3.1 Блюда из субпродуктов

В диетическом питании чаще используются печень, сердце, язык, почки. Практически все субпродукты содержат биологически активные вещества, способные стимулировать кроветворение. Поэтому блюда из печени, сердца, вываренных почек не только вкусны, питательны, но также способствуют лучшей регенерации гемоглобина при малокровии. Полезны такие блюда и при некоторых болезнях почек, нервной системы, после перенесенных травм, ожогов и инфекционных заболеваний.

Печень сельскохозяйственных животных и птиц одинаково полезна как для обычного рационального питания, так и для питания диетического. Говяжья печень содержит 72,9 % воды, 17,4 % белков, 3,1 % жиров; 190 мг % калия, 104 мг % натрия, 10 мг % кальция, 16 мг % магния, 342 мг % фосфора, 6 мг % железа, 3,8 мг % меди, 0,31 мг % марганца, 35 мкг % кобальта; 0,01 мг % витамина А, 0,12 мг % витамина В, 0,19 мг % витамина В₂, 3,0 мг % витамина РР, значительное количество витаминов В, В₆, В₁₂, Е, фолиевой и пантотеновой кислот. Благодаря сочетанию этих веществ полупрожаренная печень назначается больным со сложными формами малокровия, отварная и полупрожаренная печень — при лечении мочекаменной болезни. Только в этом случае избирательным терапевтическим эффектом обладает больше других витамин А.

При отсутствии говяжьей или телячьей печени в диетическом питании используется также свиная печень, которая по химическому составу и калорийности практически не отличаются от говяжьей. Более того, азотсодержащих экстрактивных веществ в свиной печени (4,7 г %) меньше, чем в говяжьей (5,3 г %). По содержанию пуриновых оснований (93,5 мг %) говяжья печень уступает лишь мясу цыплят и рыбным консервам «шпротам». Это ограничивает возможность использования печени при болезнях сердечно-сосудистой системы, почек, поджелудочной железы, печени и желчевыводящих путей. По той же причине не рекомендуется часто употреблять такие блюда людям пожилым и в старости.

Таким образом, включение блюд из печени в диетическое питание регламентируется конкретным состоянием человека, нуждающегося в диете. Для здоровых, физически активных людей подобных ограничений не существует.

Сердце также отличается важными диетическими качествами. Говяжье, баранье, свиное сердце содержит от 72,9 до 78 % воды, от 15,0 до 15,1 % белков, от 3,2 до 4,2 % жиров; до 179 мг % калия, 115 мг % натрия, от 8 до 15 мг % кальция, от 14 до 25 мг % магния, от 3 до 8,9 мг % железа, от 213 до 215 мг % фосфора, марганец, кобальт, медь; до 0,02 мг % витамина А, 0,36 мг % витамина В, 0,65 мг % витамина В₂, 4 мг % витамина РР, немало пантотеновой кислоты, инозита и даже некоторое количество витамина С. Экстрактивных веществ в сердце почти вдвое меньше, чем в печени. Блюда из сердца — не

только источник полноценных белков, но и особое диетическое средство, назначаемое при недостаточности кровообращения, малокровии, после перенесенных болезней, травм, ожогов.

Язык отличается специфической структурой тканей и довольно большим содержанием экстрактивных азотистых веществ, поэтому варить его надо дольше, чем, например, сердце или мясо.

Язык содержит от 66,1 до 71,2 % воды, от 13,6 до 14,2 % белков, от 12,1 до 16,8 % жиров, от 2,1 до 2,5 % экстрактивных веществ; от 19 до 22 мг % магния, от 16,2 до 17,1 мг % фосфора, от 3,3 до 5,0 мг % железа, 7 мг % кальция, до 150 мг % калия, натрий, медь, марганец, кобальт; от 0,11 до 0,15 мг % витамина В_р, от 0,3 до 0,37 мг % витамина В₂, от 3 до 3,2 мг % витамина РР.

3.1.1 Карточки-раскладки на блюда из субпродуктов

Карточка-раскладка № 41 - Печень по-строгановски
(рекомендуемые диеты 2, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г		
Печень говяжья мороженая	89	74		
Масло сливочное крестьянское	10	10		
Масса жареной печени	-	50		
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5		
Соль	1	1		
Масса соуса	-	60		
Масса полуфабриката	-	110		
Масса тушеного блюда с соусом	-	90		
Общая масса блюда/масса готовой печени	-	90/50		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории	
14,3	10	5,5	171	

Технология приготовления. Печень зачистить от пленок, желчных протоков, промыть, нарезать соломкой, обдать кипятком, обжарить в масле до полуготовности (5 мин), затем залить соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульона (или воды), томата-пасты, довести до кипения и тушить до готовности (10-15 мин). При подаче можно посыпать мелко нарезанной зеленью.

Карточка-раскладка № 42 - Почки тушеные в сметанном соусе
(рекомендуемые диеты 2, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Почки говяжьи мороженые	121	104	
Масло сливочное крестьянское	10	10	
Продолжение карточки-раскладки № 42			
Масса отварных и жареных почек	-	50	
Лук репчатый	12	10	
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5	
Сметана 20% жирности	20	20	
Бульон (или вода)	50	50	
Лавровый лист	0,01	0,01	
Масса соуса	-	70	
Масса полуфабриката	-	125	
Масса тушеных почек с соусом	-	100	
Общая масса блюда/масса почек	-	100/50	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,1	14,2	5	215

Технология приготовления. Почки вымочить в воде в течение 2-3 ч, очистить от пленки, разрезать пополам, отварить в воде и снова промыть. Подготовленные почки нарезать ломтиками, обжарить в масле, затем залить соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульона, сметаны, положить лук, припущенный в масле с добавлением небольшого количества воды, посолить, тушить 10-15 мин. При подаче можно посыпать рубленой зеленью.

Карточка-раскладка № 43 - Сердце отварное в соусе
(рекомендуемые диеты 2, 3, 8, 9, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Сердце говяжье мороженое	98	83
Масса отварного сердца	-	50
Лук репчатый	12	10
Петрушка (корень)	7	5
Масло сливочное крестьянское	5	5
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5
Овощной отвар (или бульон)	70	70
Соль	1	1
Масса соуса	-	70
Масса полуфабриката	-	125
Масса тушеного блюда	-	100

Продолжение карточки-раскладки № 43

1		2	3
Общая масса блюда/масса сердца		-	100/50
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
14,5	6,5	4,7	136

Технология приготовления. У сердца удалить крупные сосуды, очистить от соединительной ткани и жира, промыть, отварить до полуготовности, затем нарезать тонкими ломтиками, положить в емкость, добавить пассированные лук, корень петрушки, залить соусом, приготовленным из подсушенной муки, бульона, соли, тушить 15-20 мин.

Карточка-раскладка № 44 - Язык отварной
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4в, 5, 5а, б, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Язык говяжий мороженный		84	84/77
Масса вареного языка с кожей		-	58
Масса вареного языка без кожи		-	50
Для варки бульона:		-	-
Морковь		5	4
Лук репчатый		5	4
Петрушка (корень)		4	3
Соль		1	1
Выход		-	50
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
13	9,3	-	135

Технология приготовления. Язык промыть, залить горячей водой, добавить коренья, посолить и варить при слабом кипении. Готовый язык положить в холодную воду и, не дав остыть, снять слизистую оболочку, нарезать на порции по 2 куса, положить в емкость, залить бульоном, в котором варился язык, и довести до кипения. До отпуска хранить в этом же бульоне. Для диет № 7, 8, 10 язык готовится и подается без соли.

3.2 Блюда из овощей

Овощи в наименьшей степени поддаются замене другими продуктами и являются важной частью лечебного питания при многих заболеваниях. Это основной источник многих водорастворимых витаминов и минеральных солей. Минеральный состав овощей характеризуется значительным содержанием калия и незначительным — натрия, что стимулирует выделение мочи (диурез). Усиленное жевание при потреблении овощей и плодов способствует желчеотделению и лучшему усвоению пищи, а наличие значительного количества клетчатки возбуждает перистальтику и стимулирует выведение

холестерина из кишечника. Овощи при незначительной калорийности отличаются большим объемом, что способствует насыщению. Зольный остаток почти всех овощей имеет щелочную реакцию. Плоды и овощи содержат фактор, идентифицированный как тартроновая кислота, тормозящий превращение углеводов в жиры, и ряд важных для лечебного питания веществ — фитонциды, ферменты, органические кислоты, дубильные вещества и др.

Входящий в состав клеточных оболочек растений протопектин представляет собой сложный комплекс полигалактуроновых кислот, нерастворимый в холодной воде. В процессе термической обработки протопектин превращается в растворимый в холодной воде пектин, который обладает свойствами коллоидов, способностью к набуханию и адсорбированию (впитыванию) в кишечнике холестерина, солей тяжелых металлов и токсических продуктов. Способность пектина к адсорбированию зависит от содержания в нем свободных (неэтерифицированных) карбоксильных групп.

Широко применяются в лечебном питании листовые овощи. Следует отметить значительное содержание витамина Е в зеленых листьях капусты (6 мг %), зеленом луке (2,4 мг %), зеленом горошке (3-6 мг %), петрушке (5,5 мг %). В листовых зеленых овощах содержится большое количество витаминов С, Е, К, а также содержатся витамины группы В. Значительное количество витамина К содержится в некоторых листовых овощах: в шпинате — 4,5 мг %, в капусте и крапиве — 3,2 %. Включение в диету листовых зеленых овощей в умеренном количестве рекомендуется при атеросклерозе.

Относительно высокое содержание в листовых зеленых овощах меди (от 0,09 до 0,6 мг %) обуславливает целесообразность их использования при малокровии. В щавеле, шпинате и ревене содержится много щавелевой кислоты (360, 320 и 240 мг % соответственно), которая блокирует усвоение кальция и железа из этих продуктов, образуя с ними нерастворимые соли.

Перевариваемость листовых зеленых овощей в связи с относительно высоким содержанием в них клетчатки невелика. Имеются данные об эффективном применении сырого капустного сока, капустной кашицы при заболеваниях органов пищеварения: гастритах, язвенной болезни, гепатитах (воспалении печени), колитах (воспалении толстой кишки). Предполагается, что действие капусты основано на содержании в ней витамина U.

Учитывая, что капустный сок оказывает выраженное сокогонное действие в химической фазе пищеварения, применение его не рекомендуется при симптомах «раздраженного» желудка и высокой кислотности. Капуста не содержит пуриновых оснований и не способствует образованию мочевой кислоты. Значительное содержание в белокочанной капусте серы (0,3-0,4 мг %) способствует повышенному газообразованию в кишечнике.

Квашеная капуста приобретает ряд полезных свойств, которые используются в лечебном питании. В результате заквашивания разрыхляются клеточные оболочки капусты и она становится более доступной для воздействия пищеварительных соков. Органические кислоты квашеной капусты возбуждают отделение желудочного сока и стимулируют желчеотделение. Сок квашеной капусты в связи с высоким содержанием молочной кислоты ре-

комендуется при сахарном диабете. Для заквашивания в капусту добавляют 2,5 % поваренной соли к весу сырья, поэтому в диетах с ограничением поваренной соли и противовоспалительных диетах квашеную капусту перед употреблением нужно промывать в воде и отжимать.

Лиственные овощи содержат значительное количество клетчатки, в связи с чем используются при запорах. В зольном остатке лиственной зелени преобладают металлы, ионы которых дают щелочную реакцию, соли калия, что позволяет рекомендовать ее при заболеваниях сердца, почек и других состояниях, сопровождающихся окислительным процессом (ацидозом). Лиственная зелень включается в диету в сыром виде.

Особое место занимает цветная капуста, которая широко применяется в лечебном питании. Она отличается от белокочанной повышенным содержанием железа (1,4 мг %), витаминов С (70 мг %) и В₂ (0,1 мг %). В цветной капусте нет серы, значительно меньше, чем в кочанной, клетчатки (0,9 % к съедобной части), и она легче переваривается, меньше раздражает желудок. Цветная капуста содержит значительное количество кобальта, меди и цинка. В ней гораздо больше пуринов, чем в белокочанной, поэтому применение цветной капусты ограничивают при подагре (нарушении обмена мочевой кислоты).

Основной представитель овощей — картофель. Он является массовым продуктом питания здоровых людей и широко используется в лечебном питании. Среди прочих овощей картофель отличается довольно высокой калорийностью благодаря значительному содержанию углеводов. В диетах с ограничением углеводов корнеплоды приравнивают к хлебу и крупам.

Картофель отличается наиболее низким содержанием клетчатки. Картофельный крахмал широко используется в лечебном питании для приготовления соусов, подливок, киселей. На аглютеновой диете (при заболеваниях целиакией) он применяется для выпечки хлеба, не содержащего глютена пшеничного белка. Картофель легко переваривается, не отягощая двигательной функции желудка: 150 г вареного картофеля выводятся из желудка через 2-3 ч. Белки картофеля по своему аминокислотному составу относятся к высокоценным, содержащим все незаменимые аминокислоты, однако количество их незначительно по сравнению с животными продуктами (мясо, рыба, творог).

Значительное содержание в картофеле калия при низком содержании натрия обуславливает его мочегонное действие и применение при заболеваниях почек и сердца.

Белки картофеля содержат, по данным некоторых авторов, ингибитор пепсина, в связи с чем сырой картофельный сок включается в диету при язвенной болезни и гастритах. Отмечается благоприятное влияние картофеля при запорах, что, возможно, связано с возбуждением двигательной функции кишечника. Клинические наблюдения показывают, что у ряда больных картофель (в связи с высоким содержанием крахмала) вызывает усиленное газообразование, однако при сочетании картофеля с морковью (картофельно-морковное пюре) эти явления отмечаются значительно реже.

Кулинарная обработка картофеля должна способствовать сохранению в продукте витаминов и минеральных солей (варка на пару, запекание и варка картофеля в кожуре), а также меньшему механическому раздражению слизистой оболочки желудка (приготовление пюре и суфле).

Корнеплоды преимущественно используются в пищу в вареном виде. Они представляют ценность, главным образом, благодаря содержанию углеводов и как источники минеральных солей, некоторых водорастворимых витаминов, клетчатки и пектиновых веществ. В свекле углеводы представлены преимущественно в виде сахара. В столовой свекле содержится 6,4 % сахара, в моркови – от 4,9 до 5,2 % , в брюкве — 4,7 %.

В связи с большим содержанием в корнеплодах калия они используются в лечебном питании при сердечно-сосудистых заболеваниях с недостаточностью кровообращения. Соки некоторых корнеплодов в большей или меньшей степени ухудшают перевариваемость белка в желудке. Очевидно, это связано с наличием в овощах ингибиторов пепсина. В свекле содержится много бетаина (триметилглицина), который в процессе обмена веществ, по-видимому, является переходной ступенью к холину. Активность бетаина втрое ниже активности холина. В эксперименте на животных установлено, что добавление в рацион бетаина предупреждает развитие жировой инфильтрации печени.

Некоторые корнеплоды (свекла, брюква) содержат относительно большое количество железа, другие — кобальта (морковь), что следует учитывать при построении лечебного питания в случае малокровия.

Корнеплоды, как и другие овощи, повышают усвояемость белков пищи. Если средний показатель усвоения белка из мяса, хлеба, круп и макаронных изделий без овощей равен 71 %, то при включении в рацион овощей он достигает 85 %. Корнеплоды содержат много клеточных оболочек, стимулирующих перистальтику кишечника, в связи с чем рекомендуются при запорах.

Сок черной редьки рекомендуется в качестве желчегонного средства (по 100-150 мл 25-30 %-го раствора). Может быть использована для этой цели измельченная на терке редька с оливковым маслом. Редька содержит значительное количество эфирных масел, что служит противопоказанием к применению ее при болезнях почек, воспалительных процессах желудка и кишечника.

Луковичные, корневищные и пряные овощи—лук, чеснок и хрен — содержат много фитонцидов, обладающих бактерицидными свойствами. Непосредственную питательную ценность в энергетическом балансе организма представляет только репчатый лук, который включается в рацион. Хрен, богатый витамином С, и чеснок служат и приправой, и лечебным средством. Репчатый лук широко применяется в лечебном питании для повышения вкуса бессолевых блюд (лук отваривают, а затем поджаривают). Вытяжка лука используется при ослаблении функции кишечника, поносах, а также рекомендуется при атеросклерозе. Чеснок находит более широкое применение в лечебных целях. Изучены его антибиотические вещества: сативин,

дефензонат и аллицин. Чеснок и спиртовая вытяжка из него применяются при атонии кишечника (ослаблении функции кишечника), гипертонии (повышении давления), атеросклерозе, кишечных инфекциях, трихомонадных кольпитах, ушных заболеваниях. Настойка чеснока быстро теряет свою активность в связи с разрушением фитонцидов. Введение чеснока в некоторые мясные и рыбные блюда в мелко нарубленном виде способствует подавлению бродильных и гнилостных процессов в кишечнике.

Наличие в хрене и луковых овощах значительного количества эфирных масел является противопоказанием к применению при язвенной болезни, гастритах и заболеваниях почек. Количество эфирного масла в луке равно 0,03-0,055 %, в хрене — 0,05 %, в чесноке — 0,005-0,009 %. Специфический острый вкус хрена зависит от содержания в нем аллилового горчичного масла, образующегося в связи с ферментным расщеплением глюкозида синигрина.

Стеблевые (десертные) овощи (спаржа, кольраби) в нашей стране не получили широкого распространения, хотя и обладают рядом лечебных свойств. Стеблевые овощи отличаются относительно высоким содержанием витамина С и белка. Спаржа — хороший источник витамина РР и при относительно невысоком содержании клетчатки (1,2 %) может быть рекомендована при гастритах с недостаточной секрецией. В спарже содержится много меди (2,2 мг в 1 кг съедобной части). Кольраби представляет интерес благодаря наличию калия и магния, что в сочетании со значительной витаминной активностью обуславливает его включение в диеты при гипертонической болезни и заболеваниях сердца и почек. Несколько повышено содержание в спарже пуринов (0,014 мг %). Перевариваемость спаржи выше, чем кольраби: 150 г вареной спаржи выводится из желудка через 2-3 ч, а столько же кольраби - через 3 ч. В зольном остатке спаржи щелочной характер преобладают над кислым только на 1,1 мэкв, а в кольраби — на 6 мэкв.

Помидоры, баклажаны и перец получили широкое распространение в питании здорового и больного человека. Они относятся к семейству пасленовых. Характерным свойством этих овощей является содержание в них гликозида соланина. В баклажанах содержится также значительное количество дубильных веществ (112-249 мг %). Много витамина С в перце, относительно много каротина содержится в красном сладком перце.

В томатах и баклажанах содержится значительное количество железа (особенно в томатах) и меди (от 1,5 до 2,2 мг/кг), так что эти овощи показаны в диетах для стимулирования кроветворения. Относительно велико и наличие в них микроэлементов — кобальта и марганца, однако содержание минеральных элементов, особенно микроэлементов, значительно колеблется в зависимости от почвенных условий. Баклажаны, благодаря высокому содержанию калия и гипохолестеринемическому действию, могут применяться в диетах для лиц, страдающих сердечно-сосудистыми заболеваниями. Зольный остаток помидоров имеет щелочную реакцию.

Бахчевые овощи отличаются высоким содержанием клетчатки воды (от 89 до 95 %). Столовая тыква, благодаря большому количеству калия имеет выраженное мочегонное действие. Значительное содержание в тыкве железа

обуславливает целесообразность ее включения в диеты при малокровии. В семенах тыквы находится около 20 % жиров, состоящих из пальмитиновой, миристиновой и масляной кислот. Семена тыквы с удаленной скорлупой, но с сохраненной серо-зеленой кожицей применяются в качестве глистогонного средства, действие которого, по-видимому, обусловлено наличием в кожице семян особого алкалоида. Поскольку семена тыквы используются в питании, употребление их в пищу в умеренном количестве может служить профилактическим средством против глистной инвазии.

Разновидностью тыквы являются патиссоны, питательная ценность которых невысока (0,5 % белка, 4,1 % углеводов, что дает 19 ккал на 100 г съедобной части продукта). В пищу употребляются только молодые плоды, которые, как и тыква, заслуживают широкого применения в лечебном питании.

Кабачки, благодаря очень невысокому содержанию клетчатки и большому количеству калия при незначительном проценте натрия, могут быть использованы в лечебном питании для повышения ануреза, а также создания противовоспалительных и противоаллергических диет. Ранние кабачки включаются в диеты при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, когда требуется механическое щажение.

Грибы в лечебном питании применяются мало; питательная ценность их невелика. Сушеные грибы, которые содержат значительно больше пищевых веществ, употребляются в пищу в умеренном количестве. В грибах много азотистых экстрактивных веществ, сообщающих им специфический вкус и возбуждающих желудочную секрецию. Белки грибов усваиваются плохо вследствие значительного содержания в них клетчатки. Относительно высокое содержание в грибах пуриновых оснований препятствует их употреблению при подагре. Грибы противопоказаны при заболеваниях пищеварительной и сердечно-сосудистой системы, печени и почек.

Овощи отваривают, припускают, тушат, жарят и запекают. Подают в натуральном и протертом виде, как самостоятельные блюда (масса — от 200 до 250 г) и как гарниры к мясу, птице, рыбе и морепродуктам (масса — 150 г). Для ряда диет масса блюда может быть уменьшена.

Блюда из вареных и припущенных овощей. Варка и припускание овощей являются основными приемами в лечебной кулинарии. Технология варки и припускания не отличается от традиционной. Отварные овощи используют как гарнир, самостоятельное блюдо и как полуфабрикат для пюреобразных овощных блюд для диет № 1, 1б, 4б, 4в, 5а, 5п, 13.

Припущенные овощи включают в меню диет № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15.

С целью механического и химического щажения желудочно-кишечного тракта овощи используют в протертом виде, прежде всего в диетах № 1, 2, 4б, 4в, 1б, а также № 5а, 5п, 10а, 13. Овощи отваривают (диеты № 1, 1б, 5а, 10, 13) или припускают и протирают (через протирачные устройства) горячими, заправляют маслом, молочным или сметанным соусом. Для улучшения вкуса, повышения пищевой ценности и диетических свойств целесообразно приготовление смешанных пюре (морковно-картофельного, картофельного с

тыквой), а также добавление протертых фруктов. Из пюреобразных овощных масс готовят также пудинги и суфле, которые затем варят на пару. Для диет № 7, 8, 10 овощи готовят без соли, для диет № 8, 9 сахар заменяют сорбитом или ксилитом.

Рекомендации по использованию: картофель в молоке (диеты № 1, 5, 5а, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15), овощи в молочном соусе (диеты № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15), картофельное пюре с морковью (диеты № 1б, 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15), свекольное пюре с яблоками (диеты № 1б, 1, 2, 3, 4в, 5а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15), морковный пудинг с яблоками паровой (диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15), для диет № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15 пудинг можно запечь.

Блюда из жареных овощей. Жарку овощей для блюд диетического питания осуществляют, как правило, основным способом. Жарят овощи сырыми или предварительно отваренными. Сырыми жарят картофель, кабачки, тыкву, репчатый лук, баклажаны, помидоры, т. е. овощи, содержащие достаточное количество влаги и малоустойчивый протопектин. Перед жаркой кабачки, баклажаны, тыкву, лук панируют в муке. Корнеплоды (морковь, свеклу) и капустные овощи перед жаркой предварительно варят или припускают. Из мелко нарезанных припущенных или протертых овощных масс с добавлением яиц, манной крупы, молока, творога формируют изделия (котлеты, биточки, зразы, оладьи и др.), панируют их в яйце, муке или сухарях и жарят.

Рекомендации по использованию: кабачки или тыква жареные (диеты № 2, 6, 7, 9, 10с, 11, 14, 15), свекольные котлеты с изюмом (диеты № 2, 2б, 11, 15). Котлеты или биточки панируют в муке (кроме диеты № 2) и жарят до образования румяной корочки, подают со сметаной.

Блюда из тушеных овощей. Овощи обжаривают (диеты № 2, 3, 9, 11, 15), припускают до полуготовности или варят (диеты № 4в, 5, 6, 7, 8, 10), а затем тушат с соусами, молоком, бульоном и т. п. Только белокочанную капусту (свежую и квашеную) тушат без предварительной тепловой обработки.

Рекомендации по использованию: капуста, тушенная в молоке (диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15), можно ввести (кроме диеты № 5) вареные рубленые яйца. Овощное рагу с фруктами (диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15).

Блюда из запеченных овощей. Овощи запекают в кожице (для приготовления полуфабрикатов и блюд), очищенными под соусами, фаршированными и в виде изделий из протертых масс (запеканки, пудинги, рулеты). Рекомендуют на диеты № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15.

В кожице запекают свеклу, баклажаны, картофель, початки кукурузы. Овощи моют, обтирают и запекают в жарочном шкафу на противне при 120-180 °С. Клубни картофеля можно обернуть пергаментом. Свеклу и баклажаны используют как полуфабрикаты. Печеный картофель подают как самостоятельное блюдо с кусочком сливочного масла.

Рекомендации по использованию: капуста цветная, запеченная в молочном соусе (диеты № 2, 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15).

Фаршированные овощи. Фаршируют капусту (голубцы), помидоры, баклажаны, кабачки, свеклу, картофель и др. Технология приготовления традиционная.

Рекомендации по использованию: голубцы с овощами и рисом (диеты № 2, 5, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 15), запеканка из тыквы с яблоками (диеты № 2, 3, 4в, 5а, 5п, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15), рулет картофельный с морковью и творогом (диеты № 2, 3, 4в, 5а, 5, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15).

3.2.1 Карточки-раскладки на блюда из овощей

Карточка-раскладка № 45 - Картофель отварной
(рекомендуемые диеты 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Картофель		275	206
Масса отварного картофеля		-	200
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		10	10
Укроп (зелень)		14	10
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	200/10/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
4,5	8,1	36,1	239

Технология приготовления. Картофель очистить, промыть, положить в кипящую воду, посолить, варить до готовности, затем воду слить, слегка подсушить (оставить на горячей плите на 5-7 мин). Рассыпчатый картофель варить 15-20 мин с момента закипания, затем воду слить, закрыть крышкой и на слабом огне довести до готовности. При подаче полить маслом и посыпать зеленью.

Карточка-раскладка № 46 - Котлеты картофельные запеченные
(рекомендуемые диеты 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Картофель	275	206
Масса отварного картофеля	-	200
Масса протертого картофеля	-	194
Соль	1	1
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5
Яйцо	1/4 шт.	10
Масло сливочное крестьянское	5	5
Мука пшеничная для панирования	5	5

Продолжение карточки-раскладки № 46

1		2	3
Масло сливочное для запекания		5	5
Масса полуфабриката		-	225
Масло сливочное для смазки		2	2
Масса котлет		-	200
Выход		-	200
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6	10,7	42,6	298

Технология приготовления. Картофель очистить, промыть, отварить, протереть горячим, затем охладить до 40-50 °С. В охлажденный протертый картофель добавить яйцо, соль, масло, муку, хорошо вымесить, разделить котлеты по 2 шт. на порцию, запанировать их в муке, выложить на противень, смазанный маслом, сверху сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

Карточка-раскладка № 47 - Суфле морковно-яблочное паровое без сахара
(рекомендуемые диеты 5а, 5п, 8, 9)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Морковь	140	112	
Масса припущенной моркови	-	103	
Яблоки очищенные	90	63	
Масса припущенных яблок	-	50	
Молоко пастеризованное	35	35	
Крупа манная	15	15	
Яйцо	1/2 шт.	20	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Масса полуфабриката	-	228	
Масло сливочное (для смазки)	2	2	
Масса суфле	-	200	
Сметана	20	20	
Выход со сметаной (195/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,3	12,7	21,1	225
Выход без сметаны (195 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,7	8,7	20,5	186

Технология приготовления. Морковь очистить, промыть, нарезать и припустить в небольшом количестве воды, за 10 мин до готовности добавить очищенные и нарезанные кусочками яблоки, затем протереть, добавить молоко, соль. Довести до кипения, засыпать манную крупу, хорошо вымесить и

продолжать варить еще 10 мин. Массу немного охладить, ввести яичный желток, вымешать. Белки взбить в густую пену, ввести в морковную массу, осторожно вымешать. Выложить в смазанную маслом форму и сварить на пару или запечь в духовом шкафу.

Карточка-раскладка № 48 - Котлеты морковные запеченные
(рекомендуемые диеты 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Морковь	205	164	
Масса припущенной моркови	-	151	
Молоко пастеризованное	35	35	
Крупа манная	15	15	
Яйцо	1/4 ШТ.	10	
Сахар-песок	5	5	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5	
Сметана 20 % жирности (для запекания)	5	5	
Масса полуфабриката	-	231	
Масло сливочное (для смазки формы)	2	2	
Масса запеченных котлет	-	195	
Сметана 20% жирности (к столу)	20	20	
Выход со сметаной (195/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,3	12,6	33,3	273
Выход без сметаны (195 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,8	8,6	32,7	234

Технология приготовления. Морковь очистить, промыть, мелко нашинковать (натереть на крупной терке), добавить молоко, тушить на слабом огне до готовности, затем добавить манную крупу, хорошо размешать, тушить еще 5-10 мин, затем остудить до 40-50 °С, ввести яйцо, масло, разделить котлеты (по 2 шт. на порцию), панировать в муке, выложить на противень, смазанный маслом, полить сметаной. Запечь в духовом шкафу. Подавать со сметаной.

Карточка-раскладка № 49 - Котлеты свекольные запеченные
(рекомендуемые диеты 2, 3, 5, 6, 7, 8, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Свекла	210	168

Продолжение карточки-раскладки № 49

1	2	3
Масса припущенной свеклы	-	155
Масса протертой свеклы	-	150
Молоко пастеризованное	35	35
Крупа манная	15	15
Масло растительное	5	5
Яйцо	% шт.	10
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5
Сметана 20 % жирности (для запекания)	5	5
Масса полуфабриката	—	225
Масса запеченных котлет	—	190
Масло сливочное (для смазки) (потери при запекании 15 %)	2	2
Сметана (к столу)	20	20
Выход	-	190/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
7,7	13,8	32
		Килокалории
		280

Технология приготовления. Свеклу очистить, промыть, нарезать дольками, припустить до готовности. Припущенную свеклу протереть, добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, проварить 5-10 мин, затем остудить до 40-50 °С. Добавить яйцо, масло, разделить котлеты, панировать в муке, выложить на противень, смазанный маслом, сверху полить сметаной и запечь в духовом шкафу до готовности. При подаче полить сметаной.

Карточка-раскладка № 50 - Котлеты капустные запеченные
(рекомендуемые диеты 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
1	2	3	
Капуста белокочанная	210	168	
Масса припущенной капусты	-	151	
Молоко пастеризованное	35	35	
Манная крупа	15	15	
Масло растительное	5	5	
Яйцо	1/4шт.	10	
Соль	1	1	
Масло растительное	5	5	
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5	
Сметана 20 % жирности (для запекания)	5	5	
Масса полуфабриката	-	226	
Масло растительное (для смазки формы)	2	2	
Масса запеченных котлет	-	190	
Сметана 20 % (к столу)	20	20	
Выход со сметаной (195/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,1	14,5	24,5	260
Выход без сметаны (195 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,6	10,5	23,9	222

Технология приготовления. Капусту мелко нашинковать, припустить в небольшом количестве воды до полуготовности, затем добавить молоко, довести до кипения, засыпать манную крупу, варить до загустения и охладить до 40-50 °С, затем добавить яйцо, соль, масло, разделить котлеты по 2 шт. на порцию, обвалять в муке, выложить на противень, смазанный маслом, сбрызнуть сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче полить сметаной.

Карточка-раскладка № 51 - Шницель капустный жареный в растительном масле
(рекомендуемые диеты 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная		280	224
Масса припущенной капусты		—	202
Соль		1	1
Яйцо		1/8 шт.	5
Мука пшеничная 1-го сорта		5	5
Сухари пшеничные		5	5
Масса полуфабриката		—	217
Масло растительное		5	5
Масса жареного шницеля		—	170
Выход		—	170
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
5,1	10,9	17,6	192

Технология приготовления. Кочан очистить, промыть, не удаляя кочерыжки, разрезать вдоль на 8 частей и припустить в воде до готовности. Затем капусту откинуть, охладить, несколько отжать, посолить, придать каждой части форму шницеля, обвалить в муке, обмакнуть в яйце, панировать в сухарях, обжарить в масле с обеих сторон и дожарить в духовом шкафу.

Карточка-раскладка № 52 - Голубцы, фаршированные овощами ирисом, запеченные

(рекомендуемые диеты 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Капуста белокочанная	210	168	
Масса припущенной капусты	-	151	
Морковь	55	44	
Масса припущенной моркови	-	40	
Лук репчатый	12	10	
Масса припущенного лука	-	5	
Петрушка (зелень)	7	5	
Рис	10	10	
Масса рассыпчатого риса	-	28	
Масса голубцов	-	229	
Мука пшеничная 1-го сорта	5	5	
Сметана 20 % жирности	10	10	
Томат-пюре	10	10	
Овощной отвар	50	50	
Масло растительное	5	5	
Масса соуса	-	75	
Масса полуфабриката	-	303	
Масса запеченных голубцов	-	235	
Выход	-	235	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
5,7	17,3	24,7	277

Технология приготовления. Капусту зачистить, вырезать кочерыжку, положить в кипящую воду и варить. Готовую капусту выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья, срезать черенки. Рис перебрать. Промыть в теплой воде, отварить, откинуть на сито, дать стечь воде. Морковь и лук нашинковать, припустить в масле с добавлением небольшого количества воды, соединить с приготовленным рисом. Добавить рубленую зелень, соль, масло, и перемешать. Готовый фарш положить на листья капусты, завернуть, уложить голубцы на противень, смазанный маслом, сбрызнуть маслом и слегка запечь в духовом шкафу, затем залить соусом, приготовленным из сметаны, муки, овощного отвара и тушить в духовом шкафу 15-20 мин.

Карточка-раскладка № 53 - Горошек зеленый с яйцом, запеченный в растительном масле
(рекомендуемые диеты 3, 8, 9, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Горошек зеленый консервированный (потери при холодной обработке 35 %)		154	100
Яйцо		1,5 шт.	60
Масло растительное		10	10
Масса полуфабриката		-	217
Масса запеченного блюда		-	150
Выход		-	150
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
10,7	17	6,9	222

Технология приготовления. Горошек консервированный прогреть в отваре до кипения, откинуть на сито, затем соединить его с яйцом, выложить на смазанную маслом форму, сверху сбрызнуть маслом и запечь в духовом шкафу.

4 Занятие №4. Диетические блюда из круп, бобовых и макаронных изделий

Цель занятия: Овладеть теоретическими основами технологии диетического питания блюд из круп, бобовых и макаронных изделий с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов из круп, бобовых и макаронных изделий;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий из круп, бобовых и макаронных изделий;
- основы рационального питания; характеристику основных пищевых продуктов из круп, бобовых и макаронных изделий с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства диетических блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий из круп, бобовых и макаронных изделий;
- нормы расхода сырья и полуфабрикатов из круп, бобовых и макаронных изделий;
- составлять калькуляцию блюд из круп, бобовых и макаронных изделий;
- правильно пользоваться сборником рецептов для приготовления блюд из круп, бобовых и макаронных изделий.

Вопросы к занятию № 4

- 1) Чем обусловлена пищевая ценность круп в зависимости от вида зерна (манная крупа, рис, пшено, перловая, ячневая крупы, крупы из овса, гречневая и кукурузные крупы).
- 2) Чем обусловлена питательная ценность бобовых овощей?
- 3) Перечислить особенности производства блюд из бобовых овощей?
- 4) Технология приготовления каш (варка, консистенция).
- 5) Перечислить изделия из каш для диетического питания?
- 6) Технология приготовления блюд из макарон для диетического питания?
- 7) Составить меню-порционник из круп для диеты № 2, 5, 7, 8, 9 10, 11, 15.
- 8) Составить меню-порционник из бобовых для диеты № 2, 5, 7, 8, 9 10, 11, 15.
- 9) Составить меню-порционник из макарон для диеты № 2, 5, 7, 8, 9 10, 11, 15.

4.1 Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий

Пищевая ценность круп зависит от вида зерна и способа его переработки, а макаронных изделий — от сорта муки. В крупах и макаронных изделиях много углеводов (65-77 %, в том числе 55-74 % крахмала), 7-13 % белков, 0,6-6 % жиров. Эти продукты, особенно овсяная, гречневая, ячневая крупы и пшено, являются источником витаминов В_р, В₆, РР, магния, фосфора, калия. По содержанию липотропных веществ выделяется овсяная крупа, далее гречневая и пшено. Более легко перевариваются саго, манная крупа, рис, овсяная «Геркулес», толокно, вермишель, диетическая мука из круп. Больше всего клетчатки в пшене, овсяной, гречневой, перловой, ячневой, полтавской крупах.

Манная крупа. Вырабатывается из пшеницы, быстро разваривается, содержит много крахмала (70 %) и белков, очень мало витаминов, минеральных веществ, клетчатки. Манная крупа широко используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, в послеоперационном периоде, при инфаркте миокарда и других заболеваниях, при которых требуются щадящие диеты с легко перевариваемыми блюдами. Из дробленой пшеницы изготавливают также крупу полтавскую и Артек, которые используют для приготовления супов, каш и изделий из каш.

Рис. Хорошо переваривается, богат крахмалом (74 %), содержит 7 % белка, мало клетчатки, витаминов и минеральных веществ. При разваривании риса образуется рисовый отвар, используемый в механически и химически щадящих диетах. Блюда из риса не рекомендуются при запорах.

Пшено. Изготавливается из проса, переваривается медленно и редко используется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Жиры пшена быстро окисляются, придавая крупе горький вкус, поэтому в диетическом питании используют только свежее пшено. Оно полезно при атеросклерозе, сахарном диабете, заболеваниях печени в связи с его липотропным действием.

Перловая и ячневая крупа. Перловая крупа — ячмень без оболочки, ячневая крупа — дробленые зерна ячменя. Используют в -диетах, не требующих щажения желудочно-кишечного тракта, например при запорах, ожирении. Из перловой крупы готовят слизистые отвары и протертые супы для механически и химически щадящих диет.

Крупы из овса. Овсяная крупа, овсяные хлопья «Геркулес», толокно (пропаренные и тонко измельченные хлопья) — наиболее питательные из всех круп: 12 % белка, 6 % жира, 66 % углеводов, 350 ккал. Эти крупы богаты минеральными веществами и витаминами. Липотропные свойства овсяных круп обусловлены наибольшим из всех круп содержанием лецитина, линолевой кислоты, холина. Овсяные крупы рекомендованы при заболеваниях органов пищеварения, сердечно-сосудистой системы, туберкулезе и других заболеваниях. Слизистые овсяные отвары входят в особо строгие диеты при заболеваниях желудка. Для диет, механически щадящих желудочно-кишечный

тракт, более подходят «Геркулес» и толокно, в которых меньше клетчатки, чем в овсяной крупе.

Гречневые крупы. Ядрица — цельные зерна без оболочек; продел — дробленные зерна с частью оболочек; смоленские крупы — мелкодробленые зерна без оболочек. В гречневых крупах — от 68 до 72 % углеводов, от 10 до 13 % белка, 2 % жира, 330 ккал; больше витаминов группы В, лизина и метионина в белке, чем в других крупах. Клетчатки больше в проделе, чем в ядрице и, особенно, в смоленской крупе. Блюда из смоленской крупы готовят для строгих, механически щадящих желудочно-кишечный тракт диет. Гречневые крупы показаны при заболеваниях печени, атеросклерозе, сахарном диабете и других заболеваниях, при которых требуется увеличение в диете липотропных веществ.

Кукурузная крупа. Пищевая ценность и кулинарные достоинства ниже других: 75 % углеводов, 8 % плохо усвояемого, бедного незаменимыми аминокислотами белка, мало витаминов и минеральных веществ. Она варится долго, дает жесткую и быстро стареющую кашу, способна тормозить процессы брожения и гниения в кишечниках, что позволяет периодически включать ее в диеты при энтероколитах.

Саго, Вырабатывается из картофельного и кукурузного крахмала. Содержит от 83 до 86 % хорошо усвояемых углеводов, бедно белками (0,7 %), витаминами, минеральными веществами. Блюда из него используются в диетах с ограничением белка, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно с нарушением усвоения белка зерновых продуктов.

Бобовые. Горох, фасоль, бобы, чечевица, соя. Некоторые из этих овощей употребляются в пищу в зеленом виде и могут быть причислены к зеленым овощам (горох, фасоль, бобы), при полном созревании их иногда причисляют к зернобобовым продуктам. Зернобобовые овощи обладают значительной питательной ценностью благодаря высокому содержанию углеводов и белков, а в сое, кроме того, находится много жира. Белок бобовых культур менее полноценен, чем мясной, в связи с небольшим содержанием в нем дефицитных аминокислот: триптофана, метионина и лизина. Исключением является соя.

При хорошей усвояемости углеводов и жира бобовых их белки усваиваются только на 70 %. Жир бобовых содержит много высоконенасыщенных жирных кислот и лецитина, в желтом горохе - 900 мг %, в зеленом — 830, в белой фасоли — 650, в чечевице — 920, и в соевых бобах — 1500-3000. Углеводы бобовых состоят преимущественно из крахмала. Наличие в бобовых значительного количества клетчатки обуславливает раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, препятствует быстрому расщеплению крахмала, который подвергается брожению и способствует значительному газообразованию в кишках.

Количество клетчатки в съедобной части зернобобовых равно: в горохе — 4,7%, в фасоли — 3,6, в чечевице — 4, в соевых бобах — 4,5. Бобовые задерживаются в желудке на 4-5 ч. По перевариваемое белки фасоли, гороха, сои относятся к медленно расщепляемым ферментами (пепсином и трипсином).

Тепловая обработка ускоряет этот процесс. Белая фасоль отличается высоким содержанием ингибиторов протеина и занимает первое место среди бобовых по антитрипсической активности, которая сохраняется при двухчасовом подогревании при 100 °С. Представляет интерес снижение сахара в крови при употреблении фасоли, преимущественно шелухи зрелых бобов и стручков, получившее клиническое и экспериментальное подтверждение.

Кулинарная обработка бобовых должна обеспечить удаление кожицы, в которой содержится больше всего клетчатки: варка в щелочной среде, в мягкой, не содержащей много извести воде обеспечивает лучший переход протопектина клеточных оболочек в растворимый пектин и благоприятствует перевариванию и усвоению бобовых. Зольный остаток бобовых, за исключением сои, дает кислую реакцию, а зеленого горошка и стручковой фасоли -щелочную.

В бобовых в среднем 23 % белка, 51 % углеводов (47 % крахмала), много витаминов и минеральных веществ, особенно тиамина и калия, клетчатки.

Бобовые плохо перевариваются, вызывают вздутие кишечника, богаты пуринами, поэтому блюда из бобовых исключают из Диет при заболеваниях органов пищеварения, недостаточности кровообращения, острых инфекциях, подагре и т.п. Хорошо разваренные бобовые используют при мочекаменной болезни с фосфатурией, запорах без воспаления кишечника, диете № 15 (общий стол).

Макаронные изделия. Содержат 10 % белка, 74 % углеводов, небольшое количество витаминов и минеральных веществ, очень мало клетчатки. Макароны хорошо перевариваются, особенно вермишель. При хронической недостаточности почек и печени используют безбелковую макаронную крупу, содержащую 0,8 % белка, 84 % крахмала, много витаминов группы В и кальция.

Перед варкой крупы просеивают, перебирают и промывают. При этом удаляют мучель и посторонние примеси. Просеивают крупы в зависимости от величины ядер или частиц через сита с разными размерами ячеек. Пшено, рисовую и перловую крупы сначала промывают теплой, а затем горячей водой, ячневую — только теплой. При этом следует учитывать, что в крупе при промывании всегда остается значительное количество воды, которое колеблется в пределах от 20 до 30 % от массы сухой крупы. Это нужно иметь в виду при дозировке жидкости. Гречневую крупу гидротермической обработки, манную и другие дробленые крупы, а также крупяные хлопья не промывают.

Основную массу блюд из круп составляют каши, а на их основе готовят котлеты, биточки, пудинги, крупеники, запеканки и др. Используют почти на все лечебные столы; из-за большого содержания углеводов ограничивают в диетах № 8, 9.

Каши. Варят каши на воде, бульоне, молоке, в том числе и на разведенном водой. Консистенция их зависит от влажности и может быть рассыпчатой, вязкой и жидкой. Технология варки рассыпчатых, вязких и жидких каш не отличается от традиционной.

Рекомендации по использованию. Гречневая каша рассыпчатая с луком (диеты № 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 14, 15). Для диет № 5, 7, 10 репчатый лук предварительно бланшируют (5 мин) в подсоленной кипящей воде, откидывают на дуршлаг, а затем пассируют на растительном масле и соединяют с горячей рассыпчатой кашей.

Плов из риса с фруктами (диеты № 2, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15). Рассыпчатый рис смешивают с промытым изюмом и черносливом, нарезанными ломтиками яблоками и тушат с добавлением масла до готовности. Плов можно готовить без яблок, при этом закладку сухофруктов увеличивают.

Рисовая каша вязкая с морковью (диеты № 2, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15). Пшенная каша вязкая с тыквой (диеты № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 14, 15). Каша гречневая (овсяная) протертая (диеты № 1а, 1б, 4б, 5а, 10с, 13).

Изделия из каш. Котлеты, биточки готовят из вязких и протертых каш (пшенной, рисовой, пшеничной, манной по традиционной технологии. Запеканки, крупеники, пудинги готовят из вязких, рассыпчатых или протертых каш с добавлением яиц, творога, овощей, фруктов, изюма. Крупеники являются разновидностью запеканок, готовят их из гречневой или пшеничной рассыпчатой или вязкой каш с добавлением творога.

Рекомендации по использованию: рисовые котлеты паровые (диеты № 1, 4в, 5а, 7, 10, 11, 13, 15), перловые биточки с творогом (диеты № 2, 3, 8, 9, 10, 10с, 11, 15), пшенная запеканка с изюмом (диеты № 3, 5, 7, 10, 10с, 11, 14, 15), гречневый крупеник (диеты № 2, 3, 4в, 5, 7, 10, 10с, 11, 15), пудинг маннй с яблоками (диеты № 1, 1б, 2, 4б, 4в, 5, 5а, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15). Для диет № 1, 1б, 4б, 5а, 5п, 5, 13 изделия варят на пару, для остальных — запекают.

Бобовые тщательно перебирают, убирают сорные примеси и промывают в холодной воде. Бобовые (кроме гороха лущеного) перед варкой замачивают в холодной воде с температурой не выше 15 °С при соотношении 1:2 в течение 5-8 ч. Предварительное замачивание бобовых дает возможность не только сократить срок тепловой обработки, но и сохранить во время варки зерна в целом, не разваренном виде.

Перед варкой бобовые заливают холодной водой (2,5 л на 1 кг бобовых) и варят в закрытой посуде при слабом, но непрерывном кипении. Для улучшения вкуса бобовых при варке можно добавлять ароматические корни и овощи. После того как бобовые станут мягкими, варку прекращают, добавляют соль (3-4 г на порцию отварных бобовых) и оставляют их на 15-20 мин в отваре, который затем сливают.

Макаронные изделия варят в большом количестве кипящей подсоленной воды (на 1 кг макаронных изделий берут 6 л воды, 50 г соли). В процессе варки макаронные изделия набухают, впитывают воду, в результате чего масса их увеличивается примерно в три раза, в зависимости от сорта.

Сваренные макаронные изделия откидывают и перемешивают с растопленным жиром (1/3 — 1/4 от указанного в рецептуре количества), чтобы они не склеивались и не образовывали комков. Остальной частью жира макароны заправляют непосредственно перед отпуском. Для приготовления

запеченных блюд макаронные изделия варят, не откидывая, в небольшом количестве воды (на 1 кг макаронных изделий 2,2-3,0 л воды, 30 г соли).

4.1.1 Карточки-раскладки на блюда из круп, бобовых и макаронных изделий

Карточка-раскладка № 54 - Каша манная молочная вязкая
(рекомендуемые диеты 1, 1а, 1б, 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Манная крупа		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		85	85
Масса каши		—	225
Сахар-песок		5	5
Соль		1	1
Масса каши с сахаром		-	230
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	230/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,5	7,1	45,5	283

Технология приготовления. Манную крупу просеять, постоянно помешивая, засыпать в кипящую воду с молоком, положить сахар, посолить и варить при медленном кипении 15-20 мин. При подаче положить масло.

Карточка-раскладка № 55 - Каша манная молочная жидкая
(рекомендуемые диеты 1а, 1б, индивидуальная)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Манная крупа		40	40
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		130	130
Масса каши		-	260
Сахар-песок		5	5
Соль		1	1
Масса каши с сахаром		-	265
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	265/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,3	7,1	38,3	248

Технология приготовления. Манную крупу просеять, постепенно, небольшой струей засыпать в кипящее молоко с водой при постоянном помешивании, посолить, добавить сахар, варить при медленном кипении 15-20 мин.

Карточка-раскладка № 56 - Каша рисовая рассыпчатая (из 70 г крупы)
(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Рис		70	70
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		50	50
Масса рассыпчатой каши		-	195
Соль		1	1
Сахар-песок		5	5
Масса каши с сахаром		-	200
Масло сливочное крестьянское		10	10
Выход		-	200/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,8	10,8	61,9	381

Технология приготовления. Рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, откинуть на сито, дать стечь воде. Подготовленный рис засыпать в кипящую воду, добавить соль, варить до загустения, добавить горячее молоко, довести до кипения, затем закрыть крышкой и довести до готовности в водяной бане в духовом шкафу. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 57 - Каша рисовая вязкая протертая
(рекомендуемые диеты 1, 2, 4б, 4в, 5а)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Рис		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		85	85
Масса вязкой каши		-	225
Соль		1	1
Сахар-песок		5	5
Масса каши с сахаром		-	230
Масса протертой каши		-	220
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	215/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,3	7	46,9	280

Технология приготовления. Рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, откинуть на сито, засыпать в кипящую воду, довести до загустения, добавить горячее молоко, соль, сахар, размешать, покрыть крышкой и довести кашу до готовности при медленном кипении. Готовую вязкую кашу протереть и вновь прогреть в водяной бане до 80 °С. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 58 - Каша рисовая вязкая без сахара
(рекомендуемые диеты 5а, 5п)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Рис	50	50	
Молоко пастеризованное	100	100	
Вода	85	85	
Масса вязкой каши	-	225	
Масса протертой каши	-	210	
Соль	1	1	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Вывод	-	210/5	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,3	7	41,9	261

Технология приготовления. Рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, откинуть на сито, засыпать в кипящую воду, довести до загустения, добавить горячее молоко, соль, выметать, покрыть крышкой и довести кашу до готовности при медленном кипении. При подаче положить масло.

Карточка-раскладка № 59 - Каша рисовая жидкая протертая
(рекомендуемые диеты 1а, 1б, индивидуальная)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Рис	40	40	
Молоко пастеризованное	100	100	
Вода	130		
Масса жидкой каши		260	
Масса протертой каши		245	
Соль	1	1	
Сахар-песок	5	5	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Выход	-	250/5	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6	1	39,5	246

Технология приготовления. Вариант 1. Рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду с молоком, посолить, варить при

слабом кипении около часа. Горячую жидкую кашу протереть, добавить сахар, вновь прогреть до 80-100 °С при подаче полить маслом. Вариант 2. Рис промыть, откинуть на сито, дать стечь воде, затем положить на противень тонким слоем, высушить в духовом шкафу, смолоть на мельнице. Затем из молотой крупы варить кашу.

Карточка-раскладка № 60 - Каша рисовая молочная вязкая протертая (рекомендуемые диеты 1, 1б, 2, 4б, 5а)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Рис		35	35
Молоко пастеризованное		80	80
Вода		50	50
Масса вязкой каши		-	158
Масса протертой вязкой каши		-	150
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	150/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
4,7	6,3	29,8	198

Технология приготовления. Рис перебрать, промыть в холодной и теплой воде, перемешивая, засыпать в кипящую воду с молоком, посолить и варить при слабом кипении около 1 ч. Горячую кашу протереть, вновь прогреть в мармите до 80 °С. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 61 – Каша гречневая рассыпчатая (рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Гречневая крупа		50	50
Вода		75	75
Масса рассыпчатой каши		-	105
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	105/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,3	5,2	32,5	208

Технология приготовления. Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду и посолить. Когда каша загустеет, поставить на противень с водой в духовой шкаф и довести до готовности (1-1,5 ч) или же довести до готовности на слабом огне. При подаче положить масло.

Карточка-раскладка № 62 - Рисовая запеканка с фруктовой подливой
(рекомендуемые диеты 2, 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Рис		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		85	85
Масса вязкой рисовой каши		-	225
Сахар-песок		5	5
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		10	10
Яйцо		1/4 шт.	10
Сметана 20 % жирности		5	5
Масса полуфабриката		-	250
Масло сливочное для смазки		2	2
Сухари для присыпки		3	3
Масса запеканки		-	225
Сухофрукты (чернослив)		10	10
Крахмал картофельный		5	5
Сахар		5	5
Вода		50	50
Масса подливы		-	50
Выход		-	225/50
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории, г
8,4	13,3	64,2	421

Технология приготовления. Сварить рисовую молочную вязкую кашу. Кашу остудить до 60 °С, ввести яйцо и масло, хорошо вымешать, выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями сотейник, сверху смазать сметаной, запечь в духовом шкафу. Сушеные фрукты перебрать, промыть, удалить косточки, мелко нарезать, залить кипящей водой, добавить сахар, варить 10-15 мин, затем ввести разведенную в холодной воде картофельную муку и дать вскипеть. При подаче запеканку полить фруктовой подливой.

Карточка-раскладка № 63 - Плов из риса с фруктами (чернослив, изюм)
на растительном масле
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Рис		70	70
Вода		150	150
Масса рассыпчатой каши		-	195
Соль		1	1
Масло растительное		10	10
Сахар-песок		10	10
Чернослив		14	10
Масса набухшего чернослива		-	15
Изюм		10	10
Масса размоченного изюма		-	16
Выход		-	245
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
5,3	10,3	74,5	415

Технология приготовления. Сушеные фрукты перебрать, промыть, распарить в небольшом количестве воды, вынуть косточки, крупно нарезать. Рис перебрать, промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду, варить до полуготовности. Соединить сухофрукты с рисом, добавить растительное масло, соль, сахар, накрыть крышкой и поставить в духовой шкаф на противень с водой.

Карточка-раскладка № 64 - Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая
(рекомендуемые диеты 1, 1а, 1б, 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 11, 15)

Масса молочной вязкой каши с сахаром		230	
Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Овсяные хлопья «Геркулес»		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		85	85
Масса молочной вязкой каши		-	225
Соль		1	1
Сахар-песок		5	5

Технология приготовления. Крупу перебрать, засыпать в кипящее молоко с водой, варить на тихом огне под закрытой крышкой до готовности. В готовую кашу добавить соль, сахар. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 65 - Каша из крупы «Геркулес» протертая
молочная вязкая без сахара
(рекомендуемые диеты 5а, 8, 9, индивидуальная)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Овсяные хлопья «Геркулес»		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		85	85
Масса молочной вязкой каши		—	225
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход			225/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,4	9,9	35,9	275

Технология приготовления. «Геркулес» засыпать в кипящее молоко с водой, размешать, варить под закрытой крышкой до готовности при слабом кипении. Готовую кашу протереть, добавить соль, довести до кипения. При подаче положить масло.

Карточка-раскладка № 66 - Каша из крупы «Геркулес» жидкая молочная (рекомендуемые диеты 1а, 1б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Овсяные хлопья «Геркулес»		40	40
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		130	130
Масса молочной жидкой каши		-	260
Соль		1	1
Сахар-песок		5	5
Масса молочной жидкой каши с сахаром		-	265
Масло сливочное крестьянское		5	5
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	265/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,1	9,3	34,7	257

Технология приготовления. Крупу перебрать, засыпать в кипящее молоко с водой, размешать, варить на тихом огне под закрытой крышкой до готовности. В готовую кашу добавить соль, сахар. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 67 - Каша гречневая рассыпчатая (рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Гречневая крупа		70	70

Вода		105	105
Масса рассыпчатой каши		-	145
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		10	10
Выход		-	145/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,9	9,5	45,5	312

Технология приготовления. Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду и посолить. Когда каша загустеет, поставить на противень с водой в духовой шкаф и довести до готовности (1-1,5 ч) или же довести до готовности на слабом огне. При подаче положить масло.

Карточка-раскладка № 68 - Каша гречневая рассыпчатая с жареным луком (рекомендуемые диеты 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Гречневая крупа	70	70	
Вода	105	105	
Масса рассыпчатой каши	-	145	
Соль	1	1	
Лук репчатый	24	20	
Масло растительное	10	10	
Масса пассированного лука	-	10	
Выход	-	165	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,1	10,9	47,3	332

Технология приготовления. Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, посолить, варить до загустения, затем поставить в пароварочный шкаф (на 1-1,5 ч). При подаче заправить пассированным на растительном масле мелко нарезанным луком.

Карточка-раскладка № 69 - Каша гречневая молочная вязкая протертая (рекомендуемые диеты 1, 1б, 2, 4б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Гречневая крупа		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		60	60
Масса вязкой каши		-	200
Масса протертой вязкой каши		-	190
Сахар-песок		5	5
Соль		1	1
Масса каши с сахаром		-	195
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	195/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,1	8,4	42,2	285

Технология приготовления. Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать кипящее молоко с водой, добавить соль, варить на тихом огне под крышкой до готовности. Горячую вязкую кашу протереть, добавить соль, сахар и вновь прогреть на водяной бане до 80 °С. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 70 - Каша гречневая молочная вязкая протертая без сахара (рекомендуемые диеты 5а, 5б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Гречневая крупа		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		60	60
Масса вязкой каши		-	200
Масса протертой вязкой каши		-	190
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		10	10
Выход		-	190/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,1	8,4	37,2	266

Технология приготовления. Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящее молоко с водой, добавить соль, варить на тихом огне под крышкой до готовности. Горячую вязкую кашу протереть и вновь прогреть в водяной бане до 80 °С. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 71 - Каша гречневая молочная жидкая протертая (рекомендуемые диеты 1а, индивидуальная)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Гречневая крупа		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		115	115
Масса жидкой каши		-	250
Масса протертой жидкой каши		-	235
Соль		1	1
Сахар-песок		5	5
Масса каши с сахаром		-	240
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	240/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,1	8,4	42,2	285

Технология приготовления. Гречневую крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящее молоко с водой, добавить соль, варить на тихом огне под крышкой до готовности. Горячую вязкую кашу протереть и вновь довести до кипения. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 72 - Крупеник из гречневой крупы с творогом запеченный (рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Гречневая крупа		50	50
Вода		75	75
Масса рассыпчатой каши		-	105
Молоко пастеризованное		50	50
Масло сливочное крестьянское		5	5
Яйцо		1/4 шт.	10
Сахар-песок		10	10
Творог жирный		51	50
Соль		1	1
Сметана 20 % жирности (для запекания)		5	5
Масса полуфабриката		-	235

Продолжение карточки-раскладки № 72

1		2	3
Масло сливочное {для смазывания формы}		2	2
Сухари для присыпки		3	3
Масса крупеника		-	195
Сметана 20 % жирности (к столу)		20	20
Выход		-	195/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17	23,5	49,3	479

Технология приготовления. Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Творог протереть, добавить соль, яйцо, молоко и вымешать, затем творожную массу соединить с гречневой кашей, хорошо вымешать, выложить на смазанную маслом емкость, смазать сверху сметаной и запечь в жарочном шкафу. При подаче полить сметаной.

Карточка-раскладка № 73 - Крупеник из гречневой крупы с творогом протертый (рекомендуемые диеты 2, 4б, 4в, 5, 5а)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Гречневая крупа	50	50	
Молоко пастеризованное	100	100	
Вода	60	60	
Масса вязкой каши	-	200	
Соль	1	1	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Яйцо	1/2 шт.	20	
Творог жирный	51	50	
Сметана 20 % жирности	5	5	
Сахар-песок	10	10	
Масса полуфабриката	-	290	
Масло сливочное крестьянское (для смазки)	2	2	
Сухари пшеничные	3	3	
Масса крупеника	-	240	
Сметана 20 % жирности	20	20	
Выход	-	240/20	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,7	26,2	51,7	482

Технология приготовления. Творог протереть. Белки яиц отделить от желтков и взбить в густую пену. Сварить гречневую вязкую кашу, остудить, добавить взбитые белки, перемешать, выложить в формочку, смазанную

маслом и посыпанную сухарями, сверху смазать сметаной и нагреть до готовности на пару.

Карточка-раскладка № 74 - Каша пшенная молочная вязкая
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Пшеничная крупа		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		60	60
Масса вязкой каши		-	200
Соль		1	1
Сахар-песок		5	5
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	205/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,8	81,2	42,9	284

Технология приготовления. Пшено перебрать. Промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду и варить при медленном кипении до загустения. Затем добавить горячее молоко, сахар, соль, вымесить и довести до готовности. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 75 - Каша пшенная молочная вязкая без сахара
(рекомендуемые диеты 5а, 8, 9)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Пшеничная крупа		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		60	60
Масса вязкой каши		-	200
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход			205/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,8	8,2	37,9	265

Технология приготовления. Пшено перебрать. Промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду и варить при медленном кипении до загустения. Затем добавить горячее молоко, сахар, соль, вымешать и довести до готовности. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 76 - Каша пшенная молочная вязкая с яблоками без сахара (рекомендуемые диеты 2, 3, 4б, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Пшеничная крупа		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		60	60
Масса вязкой каши		-	200
Соль		1	1
Сахар-песок		5	5
Яблоки (без кожи и семенных коробочек)		90	63
Масса вареных яблок		-	50
Масса вязкой каши с яблоками		-	255
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	255/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,1	8,2	48,8	309

Технология приготовления. Пшено перебрать. Промыть в теплой и горячей воде. В кипящую подсоленную воду высыпать крупу и варить 10-15 мин, затем добавить горячее молоко, соль, сахар, яблоки, очищенные от семенных коробочек и кожицы и нарезанные дольками, довести до готовности на маленьком огне. При подаче положить масло.

Карточка-раскладка № 77 - Каша пшенная молочная вязкая с яблоками без сахара (рекомендуемые диеты 5а, 8, 9)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Пшеничная крупа		50	50
Молоко пастеризованное		100	100
Вода		60	600
Масса вязкой каши		-	200

Соль		1	1
Яблоки (без кожи и семенных коробочек)		90	63
Масса вареных яблок		-	50
Масса вязкой каши с яблоками		-	250
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	250/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,1	80,2	43,8	290

Технология приготовления. Пшено промыть в теплой и горячей воде, засыпать в кипящую воду и варить 10-15 мин. Затем добавить кипящее молоко, соль, яблоки, очищенные от семенных коробочек и кожицы и нарезанные дольками; довести до готовности на маленьком огне. При подаче положить масло.

Карточка-раскладка № 78 - Каша из пшеничной муки «Полтавская» рассыпчатая (рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Крупа «Полтавская»	60	60	
Молоко пастеризованное	60	60	
Вода	50	50	
Масса рассыпчатой каши	-	150	
Соль	1	1	
Сахар-песок	5	5	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Выход	-	155/5	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,3	6,2	50,2	298

Технология приготовления. Крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду и добавить соль, сахар. Варить на медленном огне до готовности.

Карточка-раскладка № 79 - Каша перловая рассыпчатая (рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
Перловая крупа	50	50
Молоко пастеризованное	70	70
Вода	50	50
Масса рассыпчатой каши	-	150
Соль	1	1
Сахар-песок	5	5

Масло сливочное крестьянское	5	5	
Выход		155/5	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,6	6,4	41,9	255

Технология приготовления. Перловую крупу перебрать, промыть, залить холодной водой, оставить на 2-3 ч и варить под закрытой крышкой 2,5 ч, при подаче положить масло.

Карточка-раскладка № 80 - Каша кукурузная вязкая молочная протертая (рекомендуемые диеты 4 аглютенная, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Кукурузная крупа	60	60	
Молоко пастеризованное	100	100	
Вода	65	65	
Масса вязкой каши	-	210	
Соль	1	1	
Сахар-песок	5	5	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Выход	-	215/5	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,8	7,5	53,1	315

Технология приготовления. Крупу перебрать, промыть, засыпать в кипящую воду, добавить соль, варить, периодически помешивая до загустения, затем добавить горячее молоко, сахар, довести до кипения, закрыть крышкой и на тихом огне довести до готовности. Горячую кашу протереть и вновь довести до кипения. При подаче полить маслом.

Карточка-раскладка № 81 - Вермишель отварная (рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 11)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Вермишель	55	55	
Вода	330	330	
Масса отварной вермишели	-	155	
Соль	1	1	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Выход	-	155/5	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
5,9	4,3	38,3	220

Технология приготовления. Вермишель засыпать в кипящую воду, посолить, варить на слабом огне до готовности, откинуть, дать стечь воде, заправить маслом.

Карточка-раскладка № 82 - Вермишель отварная с тертым сыром
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 6, 9, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Вермишель		60	60
Вода		360	360
Масса отварной вермишели		-	170
Масло сливочное крестьянское		5	5
Соль		1	1
Сыр голландский		27	25
Выход		-	170/5/25
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
13,1	11,2	41,8	327

Технология приготовления. Вермишель засыпать в кипящую воду, варить на слабом огне до готовности, откинуть на сито, дать стечь воде, затем выложить на тарелку, заправить маслом, сверху посыпать тертым сыром.

Карточка-раскладка № 83 - Лапшевник с творогом запеченный
(рекомендуемые диеты 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Вермишель		60	60
Вода		132	132
Масса отварной вермишели		-	170
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		5	5
Яйцо		1/4 шт.	10
Творог жирный		51	50
Молоко пастеризованное		30	30
Сахар-песок		10	10
Сметана 20 % жирности (для запекания)		5	5
Масса полуфабриката		-	280
Масло сливочное на смазку		2	2

Масса лапшевника (потери при запекании 13%)	-	240	
Сметана 20% жирности (к столу)	20	20	
Выход	-	240/20	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
16,3	21,9	55,5	486

Технология приготовления. Вермишель отварить в кипящей подсоленной воде. Творог протереть, смешать с молоком, сахаром и яйцом, соединить с вермишелью. Подготовленную массу положить на смазанную маслом порционную емкость (или противень), сверху смазать сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче полить сметаной.

5 Занятие №5. Диетические блюда из творога, яиц

Цель занятия: Овладеть теоретическими основами технологии диетического питания блюд из творога и яиц с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов из творога и яиц;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий из творога и яиц;
- основы рационального питания;
- характеристику основных пищевых продуктов из творога и яиц с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства диетических блюд из творога и яиц.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий из творога и яиц;
- нормы расхода сырья из творога и яиц; составлять калькуляцию блюд из творога и яиц;
- правильно пользоваться сборником рецептов для приготовления блюд из творога и яиц.

Вопросы к занятию № 5

- 1) Чем обусловлена пищевая ценность творога?
- 2) Перечислить особенности производства блюд из творога?
- 3) Химический состав куриных яиц?
- 4) В чем заключаются диетические свойства яиц?
- 5) В меню каких диет применяют яйца сваренные всмятку или вкрутую?
- 6) Особенности приготовления натурального амлета?
- 7) Принципы расчетов блюд из яиц в общественном питании?
- 8) Составить меню-порционник из творога для диет №3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15.
- 9) Составить меню-порционник из творога для диет №3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15.

5.1 Блюда из творога

Творог относится к пищевым продуктам, имеющим хорошо сбалансированный химический состав: белок — от 14 до 18 %, жир — от 0,6 до 23 %, минеральные вещества — от 0,9 до 2,5 %. По содержанию белка нежирный творог можно сравнить с мясом. Аминокислотный состав творога чрезвычайно богат. Три наиболее ценные и дефицитные аминокислоты — триптофан, лизин

и метионин — содержатся в большем количестве по сравнению с другими продуктами питания, особенно метионин (около 0,5 г / 100 г). Благодаря этому, потребление творога благотворно действует на организм, препятствуя отложению жира в печени и способствуя выведению холестерина.

Творог содержит белки с повышенным количеством серосодержащих аминокислот, но с относительно низким количеством гистидина и триптофана; отличается высоким содержанием солей кальция; имеет значительную щелочную реакцию; тормозит процессы окисления триптофана в серотонин, гистидина в гистамин, тирозина в тирамин, усиливает процессы метилирования этих биогенных аминов в неактивное состояние.

Однако как при многих заболеваниях, так и в лечебно-профилактическом питании необходим творог с кислотностью, не превышающей 160-170 °С; а для некоторых диет — не выше 90 °С. Учитывая, что молочная промышленность часто выпускает творог с завышенной кислотностью, на предприятиях диетического, лечебно-профилактического и детского питания допускается приготовление кальцинированного и пресного творога.

Соотношение белка и жира в твороге близко к оптимальному, елки творога, как и жиры, являются полноценными и хорошо усваиваются организмом. Поэтому творог принадлежит к диетическим и лечебным продуктам и рекомендован для общего, лечебно-профилактического и лечебного питания при ряде заболеваний печени и сердца (атеросклероз и др.).

В диетическом питании из творога готовят широкий ассортимент холодных, горячих и сладких блюд: холодные — с добавлением молока, сметаны, сливок, сахара, фруктов, зелени и др.; горячие — в отварном виде (вареники ленивые, вареники с творогом), на пару (суфле, пудинги), жареными (сырники, зразы, блинчики с творогом) и запеченными (запеканки, пудинги и др.). Творожные блюда используют во все диеты, с учетом содержания жира и молочной кислоты. Нежирные сорта творога рекомендуют для диет № 5, 8, 9, 10с. Для снижения кислотности творог смешивают с картофельным пюре или пресным творогом. Для диет № 7, 10 готовят творожные блюда с добавлением изюма или кураги, так как они имеют хороший вкус без соли.

Из творога готовят холодные, горячие и сладкие блюда: холодные — с добавлением молока, сметаны, сливок, сахара, фруктов, зелени и др.; горячие — в отварном виде (вареники ленивые, вареники с творогом), на пару (суфле, пудинги), жареными (сырники, зразы, блинчики с творогом) и запеченными (запеканки, пудинги и др.). Творожные блюда используют во всех диетах, с учетом содержания жира и молочной кислоты. Нежирные сорта творога рекомендуют для диет № 5, 8, 9, 10с. Для диет № 1, 5 показан творог с кислотностью, не превышающей 160-170 °С; на № 4, 11 — пресный (кальцинированный) творог с кислотностью не выше 90 °С. Для диеты № 7, 10 готовят творожные блюда с добавлением изюма или кураги, так как они имеют хороший вкус без соли.

Рекомендации по использованию: вареники ленивые (диеты № 1, 2, 4в, 5, 5а, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15), творожное суфле (диеты № 1, 1а, 1б, 2, 4б, 4в, 5,

5а, 5п, 6, 7, 10, 13), сырники с морковью (диеты № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15), творожный пудинг с рисом (диеты № 1, 2, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15).

5.1.1 Карточки-раскладки на блюда из творога

Карточка-раскладка № 84 - Творог полужирный с молоком (рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Творог полужирный		101	100
Молоко пастеризованное		105	100
Выход		-	100/100
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
19,5	12,2	6	214

Технология приготовления. Непротертый творог при подаче положить в тарелку и залить холодным прокипяченным молоком (или молоко подавать отдельно).

Карточка-раскладка № 85 - Суфле творожное паровое из творога (с сахаром) (рекомендуемые диеты 1, 1а, 1б, 2, 4, 4б, 4в, 5, 5а, 10а)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Творог		102	100
Манная крупа (или пшеничная мука)		10	10
Яйцо		1/2шт.	20
Сахар-песок		10	10
Молоко пастеризованное		30	30
Масса полуфабриката		-	170
Масло сливочное крестьянское на смазку		2	2
Масса суфле		-	140
Выход		-	110/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
18,5	22,7	21,5	365

Технология приготовления. Творог протереть, добавить яичный желток, сахар, молоко, всыпать манную крупу, хорошо вымесить. Белки яиц взбить в густую пену, ввести их в творожную массу, помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выложить в противень, смазанный маслом, и сварить на пару.

Карточка-раскладка № 86 - Пудинг творожный запеченный
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Творог жирный	102	100	
Крупа манная (или мука пшеничная)	10	10	
Яйцо	1/4 шт.	10	
Молоко пастеризованное	30	30	
Сахар-песок	10	10	
Сметана 20 % жирности (для запекания)	5	5	
Масса полуфабриката	-	165	
Масло сливочное крестьянское для смазки	2	2	
Масса запеченного пудинга	-	140	
Сметана 20 % жирности (к столу)	20	20	
Выход со сметаной (140/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,9	26,3	22,2	398
Выход без сметаны (140 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,4	22,6	21,6	360

Технология приготовления. Творог протереть, добавить яичный желток, сахар, молоко, помешивая всыпать манную крупу, хорошо вымесить. Белки яиц взбить в густую пену, ввести их в творожную массу, помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выложить на противень, смазанный маслом, сверху смазать сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче полить сметаной.

Карточка-раскладка №87 - Пудинг творожный без сахара запеченный
(рекомендуемые диеты 5а, 5п, 8, 9)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
1	2	3	
Творог полужирный	102	100	
Крупа манная (или мука пшеничная)	10	10	
Яйцо	1/4 шт.	10	
Молоко пастеризованное	30	30	
Сметана 20% жирности (для запекания)	5	5	
Масса полуфабриката	-	155	
Масло сливочное крестьянское на смазку	2	2	
Масса запеченного блюда	-	130	
Сметана 20 % жирности (к столу)	20	20	
Выход со сметаной (130/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
20,6	17,6	10,7	284
Выход без сметаны (130 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
20,1	13,6	10,1	246

Технология приготовления. Творог протереть, добавить яичный желток, сахар, молоко, помешивая, всыпать манную крупу, хорошо вымесить. Белки яиц взбить в густую пену, ввести их в творожную массу, помешивая сверху вниз. Подготовленную массу выложить в противень, смазанный маслом, сверху смазать сметаной и запечь в духовом шкафу. При подаче полить сметаной.

Карточка-раскладка № 88 - Сырники запеченные (из творога жирного)
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Творог жирный		102	100
Крупа манная (или мука пшеничная)		10	10
Яйцо		1/4 шт.	10
Ванилин		0,01	0,01
Мука пшеничная для панировки		5	5
Сметана 20 % жирности		10	10
Сахар-песок		10	10
Масса полуфабриката		-	145
Масло сливочное крестьянское (для смазывания формы)		2	2
Масса запеченных сырников		-	120
Выход с сахаром (120 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,1	22,7	23,5	368
Выход без сахара (110 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
17,4	22,7	13,5	330

Технология приготовления. Творог протереть, добавить яйцо, ванилин, сахар, манную крупу, тщательно перемешать, формовать круглые сырники по 2 шт. на порцию, панировать их в муке, выложить на противень, смазанный маслом, сверху смазать сметаной и запечь в духовом шкафу.

Карточка-раскладка № 89 - Сырники жареные в растительном масле
(рекомендуемые диеты 3, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Творог жирный		102	100
Мука пшеничная 1 сорт		10	10
Яйцо		1/4 шт.	10
Сахар-песок		10	10
Мука пшеничная для панировки		5	5
Масса полуфабриката		-	135
Масло растительное		10	10
Масса жареных сырников		-	115
Выход		-	115
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
16,8	29,3	23,2	425

Технология приготовления. Творог протереть, добавить яйцо, сахар, муку, хорошо вымесить, формовать сырники, панировать в муке, обжарить в масле с обеих сторон и довести до готовности в жарочном шкафу.

5.2 Блюда из яиц

В яйцах сконцентрированы жизненно важные, хорошо сбалансированные вещества. В диетическом питании используют яйца кур, изредка — перепелок, цесарок, индеек. Гусиные, утиные яйца, как и яйца остальных водоплавающих птиц, широкого распространения в питании здорового, и тем более больного человека, не получили, так как в них нередко находят паратифозные бактерии, вегетирующие (живущие) в яйценосном канале гусынь и уток. В связи с этим их можно использовать в кулинарных изделиях, подвергающихся длительной тепловой обработке. Но в пищеблоках и диетических столовых запрещен прием сырых утиных и гусиных яиц как возможных источников инфекции (сальмонеллез). Для приготовления яичных блюд используют диетические яйца (поступившие в реализацию не позднее 7 сут после снесения). Для приготовления других видов продукции допускается использование свежих столовых яиц (хранившиеся не более 30 сут после снесения).

Диетические свойства яиц существенно снижаются по мере их хранения. Причин тому несколько, но основная — потеря биологической активности метилметионинсульфония, вещества, близкого по структуре к фактору «U» сока белокочанной капусты. Поэтому для лечебного питания необходимы яйца, снесенные не позднее пяти суток тому назад.

Величина и в значительной мере химический состав куриных яиц зависят от породы несушки, кормов и даже времени года. Например, витамина А в желтке яйца, снесенного одной и той же курицей в летнее время, почти вчетверо больше, чем в яйце, полученном зимой.

В курином яйце 12-13 % массы составляет скорлупа, 55-56 % — белок, 32-33 % — желток. Цельное куриное яйцо содержит ряд липотропных веществ, способствующих профилактике и лечению ряда тяжелых болезней сердечно-сосудистой системы (458 мг % метионина, 565 мг % холина и 3700 мг % лецитина). В желтках около 17% белков и 33% жиров, богатых лецитином (9600 мг %), холестерином (1700 мг %) и содержащих незаменимые жирные кислоты. Содержание обладающего липотропным действием холина в желтке достигает 1713 мг %. В связи с низкой температурой плавления и хорошей эмульгированностью жиры легко перевариваются. В желтках сосредоточены витамины А, В, Е, каротины и витамины группы В. В составе белка яйца 88 % воды и 11 % белков, небольшое количество витаминов группы В. Яйца, особенно желток, — важный источник фосфора и других хорошо усвояемых (за исключением железа) минеральных веществ. Белки яиц относятся к высокоценным нутриентам, имеющим оптимальную сбалансированность аминокислот. По химическому составу яйца кур и других сельскохозяйственных птиц очень близки.

Кроме того, что сырые яйца могут быть источником болезнетворных микробов, их систематическое употребление ведет к гиповитаминозу биотина. В сырых белках содержится авидин, который соединяется в кишечнике с биотином и делает этот витамин недоступным для усвоения. К тому же расщепление и усвоение некоторых сырых белков в желудочно-кишечном тракте затруднено. Желток сырого яйца усваивается несколько труднее по сравнению с вареным яйцом. Поэтому практикуемое иногда употребление сырых белков при заболеваниях органов пищеварения нельзя считать правильным.

Яйца на 97-98 % усваиваются, не давая шлаков в кишечнике. Легче усваиваются яйца, сваренные всмятку, чем вкрутую или сырые. Усвояемость яиц улучшается при их взбивании или растирании с сахаром. Большая часть холестерина вареного яйца используется печенью для образования желчи и вовлекается в образование клеточных мембран, так что сырое яйцо, при прочих равных условиях, может в большей степени, чем яйцо вареное, способствовать накоплению и задержке свободного холестерина в кровотоке. В то же время сырой яичный белок именно потому, что расщепляется хуже, снижает кислотность желудочного содержимого.

Вопрос о введении в диету яиц должен решаться индивидуально. Яйца, например, обладают активным желчегонным действием, особенно желток, содержащий большое количество жира. При язвенной болезни, часто сопровождающейся застоем желчи, показано употребление яиц. При этих заболеваниях иногда назначают яично-масляную диету, когда два дня в неделю или чаще основную часть суточного рациона составляют сваренное всмятку диетическое яйцо и несоленое сливочное масло.

В то же время употребление яиц может провоцировать у людей с заболеваниями кишечника усиление болей и даже поносы. Это объясняется повышенной чувствительностью кишечника к действию сероводорода. Он может образовываться из серосодержащих аминокислот яичного белка.

Яйца относят к продуктам с высокой антигенной потенцией и иногда, например, при бронхиальной астме, выступают раздражителем и вызывают бронхиально-астматические приступы. Яичный белок чаще, чем другие белковые продукты, вызывает пищевую аллергию. В настоящее время удалось выяснить химическую природу наиболее важных пищевых аллергенов. Среди антигенных субстанций яйца наибольшими аллергическими свойствами обладает альбумин. Сваренный яичный белок обладает меньшей аллергенной потенцией, чем сырой. Яичные антигены видонеспецифичны, поэтому часто наблюдается сенсбилизация как к куриным, так и к утиным и гусиным яйцам.

Несмотря на указанные выше отрицательные свойства, яйца и блюда из белков яиц широко применяют в лечебном питании. В диетах № 1, 4, 11 их назначают по 2-3 штуки в день. Для самых строгих диет, например, после недавнего инфаркта миокарда или хирургического вмешательства на органах брюшной полости рекомендуются паровые омлеты из яичных белков. Они содержат практически все незаменимые аминокислоты, фосфолипиды и усваиваются при сравнительно небольшом напряжении секреторного аппарата желудочно-кишечного тракта. Желтки яиц ограничивают при холециститах и

желчнокаменной болезни, сахарном диабете, атеросклерозе. В диетах при запорах и ожирении предпочтительнее сваренные вкрутую яйца.

В лечебном питании используют куриные диетические и свежие яйца, а также меланж и яичный порошок. Яйца в натуральном виде и блюда из них включают в меню диет № 1, 2, 3, 4, 10, 13, 14, 15; в диетах № 6, 7 — ограниченно; в диетах № 5, 9, 10с ограничивают желтки; в диетах № 7, 10 яйца готовят без соли с добавлением отварного поджаренного лука.

Яйца варят всмятку (диеты № 1а, 1б, 1, 2, 4б, 4в, 7, 10, 13, 14) в мешочек (диеты № 2, 3, 6, 8, 9, 10, 11, 14, 15) или вкрутую (диеты № 3, 8, 9, 14, 15). Последние применяют в основном для салатов и фаршей.

Омлеты. Различают омлеты натуральные, белковые, смешанные и фаршированные. Для приготовления натурального омлета яйца (а белкового — только белки) взбивают венчиком или во взбивальной машине с молоком и солью (без соли в диеты № 7, 8, 10, 10с), выливают на горячую сковороду с маслом и жарят помешивая. Края готового омлета заворачивают с двух сторон к середине в виде пирожка (диеты № 2, 3, 9, 11, 14, 15). Для парового омлета (диеты № 1а, 1б, 1, 2, 4, 4б, 4в, 7, 10а, 13; диеты № 5, 5а, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с — белковый) взбитую смесь выливают в формочки или противни, смазанные маслом, варят на пару в кастрюлях с сетчатыми вкладышами, пароварочных аппаратах, на водяной бане. Для смешанных омлетов наполнители (припущенную протертую морковь, измельченное на мясорубке с мелкой решеткой отварное мясо, отварную цветную капусту и др.) добавляют в омлетную массу, варят на пару (диеты № 1, 4б, 4в, 5а, 5п, 10, 13) или запекают. Рекомендации по использованию: яичница-глазунья (диеты № 2, 3, 11, 14, 15), яичная кашка (диеты № 2, 3, 11, 14, 15).

Для расчетов в общественном питании приняты следующие цифры: потери при холодной обработке яиц (отходы на скорлупу и стек) — 12 % (от массы брутто), масса желтков составляет 39 % (от массы яиц нетто), масса белков — 61 % (от массы яиц нетто); яйцо II категории — масса брутто 46 г, масса нетто 40 г (белок — 24 г, желток — 16 г).

Примечание - желтки яиц можно использовать при приготовлении салатов диеты № 15.

5.2.1 Карточки-раскладки на блюда из яиц

Карточка-раскладка № 90 - Омлет паровой

(рекомендуемые диеты 1а, 1б, 1, 3, 4б, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Яйцо 2 категории	94 (2 шт.)	80	
Молоко пастеризованное	40	40	
Соль	0,5	0,5	
Масса омлетной смеси	-	120	
Масло сливочное крестьянское на смазку	2	2	
Масса омлета	-	110	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Выход с маслом (110/5 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
11,3	15,5	2,5	193
Выход без масла (100 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
11,3	11,9	2,4	159

Технология приготовления. Яйца соединить с молоком, добавить соль, хорошо взбить, вылить в смазанную маслом форму или противень и довести до готовности в паровой коробке. При подаче полить растопленным сливочным маслом.

Карточка-раскладка № 91 - Омлет белковый паровой

(рекомендуемые диеты 5, 5а, 7, 8, 9)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Яйцо (белок)	2 шт.	48
Молоко пастеризованное	30	30
Соль	0,5	0,5
Масса омлетной смеси	-	78

Продолжение карточки-раскладки № 87			
1		2	3
Масло сливочное крестьянское			
(для смазывания формы)		2	2
Масса омлета		-	70
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход с маслом (70/5 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,1	6	1,7	85
Выход без масла (70 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6	2,4	1,6	52

Технология приготовления. Яйца разбить, отделить белки от желтков. Белки соединить с молоком, добавить соль, хорошо вымешать, влить в форму, смазанную маслом, варить в паровой коробке до готовности.

6 Занятие №6. Диетические блюда для приготовления соусов, супов

Цель занятия: Овладеть теоретическими основами технологии диетического питания блюд супов и соусов с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов для супов и соусов;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий для супов и соусов;
- характеристику основных пищевых продуктов для супов и соусов с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства диетических блюд супов и соусов.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий для супов и соусов;
- нормы расхода сырья и полуфабрикатов для супов и соусов;
- составлять калькуляцию блюд для супов и соусов;
- правильно пользоваться сборником рецептов блюд для приготовления супов и соусов.

Вопросы к занятию № 6

- 1) Виды соусов в зависимости от характера жидкой основы, вида загустителя и температуры подачи?
- 2) Особенности приготовления молочных соусов?
- 3) Особенности приготовления соусов на бульонах?
- 4) Особенности приготовления фруктовых соусов?
- 5) Особенности приготовления соусов для холодных блюд?
- 6) Особенности приготовления вегетарианских и молочных супов?
- 7) Технология приготовления протертых супов при заболеваниях органов пищеварения?
- 8) Технология приготовления заправочных супов?
- 9) Особенности приготовления холодных супов?
- 10) Особенности приготовления фруктовых и ягодных супов?

6.1 Соусы

Соусы подают к горячим и холодным блюдам, используют для запекания и как связующий компонент в фаршах. Они разнообразят вкус и аромат блюд, улучшают внешний вид, повышают пищевую ценность. Соусы подразделяют следующим образом: по характеру жидкой основы (на бульонах,

овощных, крупяных, фруктово-ягодных отварах, молоке, жидкой сметане, масле, уксусе), виду загустителя (муке, крахмале, сырых яичных желтках), температуре подачи (горячие и холодные). Соусы на бульонах и отварах, молочные, сметанные, яично-масляные подают в горячем виде к блюдам из рыбы, мяса, овощей, крупы. К холодным относят соусы на сливочном и растительном масле, уксусе: масляные смеси, майонезы, маринады, салатные заправки; используют их для холодных закусок и блюд. Фруктово-ягодные соусы готовят горячими и холодными для вторых и сладких блюд. В лечебной кулинарии к приготовлению и использованию соусов предъявляют ряд требований.

Широко применяют мягкие, нежные молочные соусы. Использование соусов на бульонах ограничивают диетами № 2, 3, 4б, 4в, 11, 15; для диет № 8, 9, 3 готовят соусы на слабых бульонах. Заменяют бульоны в красных и белых соусах овощными (диеты № 1, 5, 6, 7, 10, 10с) и крупяными (рисовым — диета № 5) отварами.

Пшеничную муку рекомендуют только подсушивать (без изменения цвета). Не следует применять жирную пассировку (особенно в диетах № 1а, 1б, 4, 4б, 5, 7, 8, 10, 10с). Целесообразно отказаться от красного соуса и заменять его томатным (на основе белого), так как его основные компоненты — красная мучная пассировка и коричневый бульон — содержат продукты пирогенетического распада белков, углеводов и пр.

Ароматические корни (петрушку, сельдерей) ограничивают в диетах № 5, 7, 10, из диеты № 1 — исключают. Пассировку корней целесообразно заменять их припусканием; репчатый лук (в диетах № 5, 7, 10) — бланшировать; томат-пасту — разводить водой и кипятить.

Томатную пасту, лимонный сок, уксус вводят в соусы в диеты № 2, 7, 9, 10, 10с, 11, 15; лавровый лист — только в диеты № 11, 14, 15. Добавлять уксусную эссенцию не разрешается. В диету № 2 приправой для соусов служит рассол соленых огурцов и капусты. Часто вместо соусов поливают изделие сметаной в холодном или подогретом виде (диеты № 1, 2, 5, 6, 7, 10), кладут кусочек сливочного масла или поливают бульоном (диета № 4). Норма соли на 1 л соуса — 8-10 г. При этом надо помнить, что соусы для диет № 7а, 7б, 7, 8, 10 готовят без соли, а для диеты № 10с — с ограниченным ее количеством. При показаниях соусы витаминизируют дрожжевым сиропом, отваром шиповника, томатным или морковным соком, зеленью.

Хранят горячие соусы на мармите в закрытой посуде не более 4 ч при температуре 75-100 °С; соусы на сливочном масле — не более 1-1,5 ч при температуре не выше 65 °С.

Молочные соусы. Применяют во все диеты, кроме № 14 (ограничивают в диете № 4). В зависимости от назначения молочные соусы готовят различной консистенции: густые (120 г муки на 1 кг соуса) используют в качестве фарша для блюд из птицы, а также как связующий компонент в овощных котлетах; средней густоты (80-90 г на 1 кг) — для запекания блюд из рыбы, цветной капусты, телятины; полужидкие (40-50 г на 1 кг) — к горячим овощным и

крупяным блюдам. Готовят на цельном молоке или молоке, разведенном водой или бульоном.

Сметанные соусы. Рекомендуют для мясных, рыбных, овощных блюд (диеты № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 15). Готовят на одной сметане или с добавлением бульона (диеты № 2, 4в, 11, 15) либо овощного или крупяного отвара. Сухую белую пассированную муку разводят холодной сметаной (половиной нормы) или бульоном (белый соус варят до загустения), соединяют с кипящей сметаной, проваривают при помешивании (3-5 мин), процеживают и доводят до кипения. Для сметанных соусов с луком репчатый лук не пассируют, а бланшируют.

Соусы на бульонах. Эта группа объединяет два вида соусов — красные и белые. Красный соус и его производные готовят на коричневом бульоне и красной мучной пассировке; белый соус — на костном или мясокостном (из не обжаренных костей), рыбном, грибном бульонах и белой пассированной муке (сухой и жировой). На диеты № 6, 7, 8, 10 эти соусы приготавливают на овощном, крупяном отварах или воде. При замене бульонов овощным или рисовым отваром белый соус используют в диеты № 1, 4б, 5, 5п, 6, 7, 10, 10с, 13.

Готовят соусы по традиционной технологии. Белые соусы на мясном бульоне подают к блюдам из отварного и припущенного мяса, птицы, субпродуктов; белые соусы на рыбном бульоне -к отварной и припущенной рыбе, томатный — к жареной. Грибной соус рекомендуется для диет № 2, 3, 8, 9, 11, 14, 15.

Соусы на сливочном масле. Готовят по традиционной технологии. Польский соус подают на диеты № 1, 11, 15. В растопленное сливочное масло вводят рубленые вареные яйца, лимонную кислоту (кроме диеты № 1), можно добавить зелень петрушки (кроме диеты № 1) или укропа. Эти же продукты вводят в белый соус, приготовленный на рыбном бульоне (кроме диеты № 1). Соус голландский используют в диеты № 1, 2, 3, 4в, 9, 11, 15. Для диеты № 4в часть сливочного масла целесообразно заменить белым соусом, который приготавливают на овощном отваре. Соус сухарный используют в диеты № 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 15. Сливочное масло растапливают до тех пор, пока из него не выпарится влага, процеживают и добавляют молотые пшеничные сухари, соль (кроме диет № 7 и 10), лимонную кислоту.

Масляные смеси. Масляные смеси (диеты № 11, 15) готовят, растирая сливочное масло с тертым сыром (сырная паста, сырное масло), зеленью петрушки (зеленое масло), протертым вымоченным филе сельди или килек (селечное, килечное масло) и др. формируют в виде батона, охлаждают, перед подачей нарезают кружочками. Используют (с учетом показаний к диете) для бутербродов, подают к мясным и рыбным блюдам.

Фруктовые соусы. Готовят из свежих сушеных фруктов, ягод, повидла, джема. Подают к блюдам из круп и макаронных изделий (котлетам, биточкам, запеканкам и др.). Рекомендуют во все диеты, за исключением № 14 и особых противопоказаний в механически щадящих диетах. В диеты № 8, 9 соусы готовят на ксилите или сорбите. У готовых фруктовых соусов консистенция жидкого киселя, вкус кисло-сладкий или сладкий, свойственный плодам.

Соусы для холодных блюд. К этим соусам относят майонез, овощные маринады, различные заправки для салатов. Подают к холодным блюдам из мяса, рыбы, птицы, овощей.

Соус майонез готовят для диет № 3, 9, 11, 15; № 5, 7, 10 — без горчицы. В диету № 7 соус готовят без соли, в диету № 9 сахар заменяют ксилитом. К соусу майонез можно добавить сметану, молочный или сметанный соус, рыбное мясное или овощное желе, зелень, томат. Маринад овощной с томатом (диеты № 2, 3, 8, 9, 10, 10с, 11, 15) готовят на воде или рыбном бульоне (кроме диет № 8, 10, 10с) по традиционной технологии. Заправку для салатов используют на диеты № 2, 3, 5, 6, 8, 9, 10, 10с, 11, 15. В 2 %-м растворе лимонной кислоты растворяют соль (кроме диет № 7, 8, 10, 10с), сахар, вводят растительное масло и перемешивают.

6.1.1 Карточки-раскладки на соусы

Карточка-раскладка № 92 - Белый соус основной на мясном бульоне (рекомендуемая диета 2)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Мясной бульон		1100	1100
Сливочное масло		50	50
Пшеничная мука		50	50
Соль		10	10
Выход		-	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
60	116	37	1479

Технология приготовления. Просеянную муку нагревают, помешивая деревянной лопаткой, чтобы не допустить пригорания и изменения цвета. Подсушенную муку растирают с маслом, разводят бульоном, хорошо вымешивая до образования однородной массы. Затем соус варят 25-30 мин, солят и процеживают.

Карточка-раскладка № 93 - Белый соус с яйцом (рекомендуемая диета 2)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Соус белый основной		900	900
Яичные желтки		3 шт.	45
Сливочное масло		75	75
Лимонная кислота		1	1
Сливки		75	75
Выход		-	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
64	159	36	1887

Технология приготовления. Сырые яичные желтки смешивают с кусочками масла, добавляют сливки и слегка нагревают на плите в сотейнике при постоянном помешивании деревянной лопаткой. Как только смесь слегка загустеет, ее снимают с огня и, не переставая помешивать, понемногу добавляют горячий белый соус и лимонную кислоту.

Карточка-раскладка № 94 - Молочный соус для запекания
(рекомендуемые диеты 2, 5, 7, 8, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Молоко		1000	1000
Масло сливочное		80	80
Пшеничная мука		80	80
Соль		8	8
Выход		—	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
41	104	105	1574

Технология приготовления. Муку подсушивают до светло-желтого цвета, растирают с маслом, разводят молоком и варят 7-10 мин при слабом кипении, после чего солят.

Карточка-раскладка № 95 - Сметанный соус
(рекомендуемые диеты 1, 2)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сливочное масло		50	50
Пшеничная мука		50	50
Отвар или вода		500	500
Соль		8	8
Сметана		500	500
Выход		-	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
18	192	48	2060

Технология приготовления. Готовят белый соус, добавляют в него сметану, предварительно доведенную до кипения, добавляют соль, а затем варят 3-5 мин и процеживают.

Карточка-раскладка № 96 - Сметанный соус с яблоками (рекомендуемые диеты 2, 5, 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сметана		375	375
Сливочное масло		35	35
Пшеничная мука		35	35
Овощной отвар или вода		375	375
Соль		8	8
Яблоки		430	300
Выход		—	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
14	122	68	1474

Технология приготовления. В сметанный соус кладут очищенные, мелко нарезанные яблоки и варят на слабом огне от 10 до 15 мин.

10) Карточка-раскладка № 97 - Польский соус (рекомендуемые диеты 1, 2, 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сливочное масло		700	700
Яйца		8 шт.	320
Лимонная кислота		2	2
Соль		10	10
Выход		-	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
43	622	3	5976

Технология приготовления. В растопленное сливочное масло добавляют мелко нарезанные крутые яйца, соль и лимонную кислоту. В диету № 1 соус готовят без лимонной кислоты.

Карточка-раскладка № 98 - Сырная паста (рекомендуемые диеты 1а, 1б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сыр голландский, швейцарский		600	550
Или московский, ярославский		592	550
Или степной, костромской		573	550
Или сыры плавленые		573	550
Масло сливочное		500	500
Выход		-	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
127	534	15	6103

Технология приготовления. Зачищенный сыр натирают, соединяют со сливочным маслом и взбивают до получения пышной массы.

Карточка-раскладка № 99- Молочный соус сладкий
(рекомендуемые диеты 1, 2, 5, 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Молоко		1000	1000
Масло сливочное		40	40
Пшеничная мука		40	40
Сахар		100	100
Ванилин		0,05	0,05
Выход		-	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
37	71	175	1530

Технология приготовления. В молочный соус добавляют сахар и ванилин.

Карточка-раскладка № 100 - Ванильный соус
(рекомендуемые диеты 1, 2, 5, 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Молоко		450	450
Сахар		200	200
Яичные желтки		12 шт.	180
Сливки		250	250
Ванилин		0,1	0,1
Выход		-	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
53	123	231	2307

Технология приготовления. Желтки яиц растирают с сахаром, добавляют сливки и хорошо размешивают, затем вливают при непрерывном помешивании кипящее молоко и проваривают на водяной бане при температуре 75-80 °С до загустения, после чего добавляют ванилин и процеживают.

Карточка-раскладка № 101 - Сметанный соус для овощных салатов
(рекомендуемые диеты 2, 5, 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сметана		800	800
Лимонная кислота (2 %-й раствор)		150	150
Сахар-песок		80	80
Соль		10	10
Выход		-	1000
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
20	240	98	2717

Технология приготовления. В сметану добавляют соль, сахар и разводят раствором лимонной кислоты.

Карточка-раскладка № 102 - Заправка для салатов
(рекомендуемые диеты 2, 7, 8, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Растительное масло		500	500
Лимонная кислота (2 %-й раствор)		500	500
Сахар		54	45
Соль		20	20
Выход		-	1000
Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории
—	499	40	5204

Технология приготовления. В раствор лимонной кислоты добавляют соль, сахар, растительное масло и все хорошо размешивают.

6.2 Супы

Супы состоят из жидкой и плотной части; в качестве жидкой основы супов используют бульоны (костный, мясокостный, рыбный и др.), отвары из овощей, фруктов и ягод, круп, макаронных изделий, молоко, молочные продукты, квас. Супы возбуждают аппетит, благодаря вкусовым и экстрактивным веществам, содержащимся в его жидкой части. В плотную часть входят мясо, рыба, изделия из них, овощи, плоды, крупы, макароны и другие продукты. По температуре подачи супы бывают горячие (75 °С) и холодные (12 °С); по способу приготовления горячие супы делятся на заправочные, протертые и прозрачные, а холодные — на протертые и непротертые.

В лечебном и диетическом питании чаще используют вегетарианские и молочные супы, т.е. приготовленные на воде, отварах из овощей, круп, макаронных изделий, на молоке, разбавленном водой, а не на бульонах. Кроме

супов на первичных мясных, куриных, грибных, рыбных бульонах (диеты № 2, 3, 11, 14, 15), используют слабые и вторичные бульоны, которые содержат меньше азотистых экстрактивных веществ, в том числе пуриновых оснований (диеты № 4, 4б, 6, 7, 8, 9, 10, 13).

Для механического щажения при заболеваниях органов пищеварения готовят протертые супы (слизистые, супы-пюре, супы-кремы) или с мелко измельченными продуктами (без соблюдения видов нарезки).

Для ароматизации супов, особенно вегетарианских, улучшения их внешнего вида, повышения пищевых качеств вводят морковь, ароматические корни (сельдерей, петрушку), репчатый лук; их применение и кулинарная обработка обусловлены характеристикой диет. Петрушку, сельдерей, репчатый лук исключают из диет № 1, 4 и 14.

Для сохранения ароматических веществ, придания блюду красивого цвета (за счет сохранения каротиноидов), сокращения сроков дальнейшей тепловой обработки корни и лук пассируют на сливочном (топленом) или рафинированных растительных маслах (подсолнечном, кукурузном, оливковом). В ряде диет (особенно № 5) пассировку заменяют припусканием моркови и белых корней; допускается введение их в супы при варке в сыром виде. Репчатый лук для уменьшения количества раздражающих веществ (серосодержащих соединений, эфирных масел и др.) применяют только после кулинарной обработки: пассировки, припускания и бланширования, причем последние приемы способствуют большему разрушению эфирных масел. Пассированный лук вводят в диеты № 2, 11, 15; после бланширования — в диеты № 5, 7, 8, 9, 10, для улучшения вкуса подвергнутый бланшированию лук пассируют (кроме диеты № 5).

Для улучшения вкуса лечебных блюд, технология приготовления которых требует уменьшения содержания экстрактивных веществ и натрия хлорида, используют томатопродукты, лимонную кислоту, пряные овощи и специи. Обычно томат-пасту или томат-пюре предварительно пассируют. В диетах № 4, 5 пассировку заменяют кипячением с небольшим количеством воды, что способствует удалению сырого вкуса. В некоторые заправочные супы вводят загустители (муку, крахмал, льезон), которые стабилизируют взвешенные частицы продуктов, придают супам густую, нежную консистенцию. Используемый в традиционной кулинарной практике прием пассировки муки целесообразно заменять подсушиванием (без видимого изменения цвета).

Для витаминизации супы при подаче посыпают мелко нарезанной зеленью петрушки, укропа — от 1,5 до 5 г на порцию (0,3 г сушеной); зеленый лук рекомендуют вводить в диеты № 7, 8, 9, 10 (после бланширования), а в диеты № 11, 15 — без тепловой обработки. Заправляют супы сливочным маслом и сметаной, норма которых в раскладках может быть изменена.

Первые блюда в диетах № 7, 8, 10, 10с не солят; на остальных диетах соль вводят умеренно (1-2 г на порцию). В диетах № 8, 9 сахар заменяют сорбитом (1:1,5) или ксилитом (1:1).

Норма порции супа — 400-500 г, в диетах № 7, 8, 10 — 200-250 г; порцию допускается снижать и для других диет. Температура подачи первых горячих блюд—75 °С, холодных —12 °С; для щадящих диет (№ 1, 2) — соответственно не выше 60-65 °С и не ниже 15 °С.

Заправочные супы. К заправочным супам относятся щи, борщи, рассольники, овощные супы, с картофелем, крупой, бобовыми и макаронными изделиями. Технология приготовления обычная. Готовят их вегетарианскими, на бульонах (диеты № 2, 11, 15), для диет № 4 — на слабом бульоне. Наполнителями служат овощи, крупа, бобовые, макароны, лапша, клецки и др., загустителем — подсушенная мука.

Щи из свежей (диеты № 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15) и квашеной капусты (диеты № 2, 9, 11, 15) готовят по традиционной технологии. Некоторые сорта ранней капусты имеют горьковатый привкус из-за высокого содержания гликозидов. Такую капусту перед варкой опускают в кипяток на 2-3 мин. Если квашеная капуста имеет большую кислотность, то ее отжимают от рассола и промывают. Щи зеленые применяют в диетах № 2, 3, 8, 11, 15.

Борщи. Готовят по традиционной технологии для диет № 2, 3, 5, 8, 9, 10, 10с, 11, 15. Для диет № 2, 4в готовят борщ протертый. Овощи после предварительной тепловой обработки пропускают через мясорубку или протирочную машину, соединяют с бульоном, доводят до кипения, заправляют солью, сахаром. Отпускают со сметаной.

Рассольники. Для диет № 2, 3, 8, 9, 11, 15 готовят по традиционной технологии. Для диеты № 8 его варят без соли с ограниченным содержанием рассола и отпускают не более 250 г на порцию. В протертом виде рассольник может быть включен в меню диеты № 2. Заправляют рассольники сметаной или льезоном.

Супы овощные с картофелем, крупой и макаронными изделиями. Варят на бульонах (диеты № 2, 3, 4б, 4в, 11, 15), отварах (диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5, 6, 7, 8, 10, 10с, 11, 13, 15), воде (диеты № 2, 3, 4б, 5, 7, 8, 9, 10с, 11, 15) по традиционной технологии. Для диет № 1, 4б, 4в, 5а, 13 суп готовят без лука, в протертом виде. При отпуске кладут сметану, посыпают зеленью петрушки.

Супы молочные. Готовят по традиционной технологии с крупами, макаронными изделиями, овощами на молоке с добавлением воды (диеты № 1а, 1б, 5а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15), причем воду берут в количестве от 15 до 60% по отношению к массе молока. Крупы (кроме манной) предварительно варят в воде почти до

готовности, а затем добавляют кипящее молоко. Макароны изделия закладывают непосредственно в кипящее молоко.

Супы протертые. Используют для диет № 1, 1а, 1б, 2, 4, 4б, 13. Готовят их из круп, овощей, домашней птицы, мяса и других продуктов, соответствующих диете. По видам приготовления такие супы подразделяются на слизистые, супы-пюре и супы-кремы.

Слизистые супы. Применяют при необходимости максимально механически щадить желудочно-кишечный тракт (диеты № 1а, 1б, 4, 4б, 5а, 13). Основой их являются слизистые отвары, полученные при варке круп.

Процеженные отвары доводят до кипения, слегка солят. В диетах № 1, 1а, 1б, 13 суп можно заправить льезоном. Масло кладут в тарелку при отпуске. Температура подачи — 60 °С. Готовое блюдо должно иметь однородную нежную консистенцию густых сливок (без непротертых частиц продуктов, хлопьев свернувшегося яйца), слабовыраженный вкус и аромат крупы, молока, яиц.

Суп овсяный слизистый используют в диетах № 1а, 1б, 5а, 5п, 13. Суп рисовый и овсяный слизистый на мясном бульоне готовят для диет № 4, 4б, 13.

Для диет № 1, 5а, 5п готовят молочный суп с мясным и куриным пюре. Для этого вареное мясо пропускают два-три раза через мясорубку с частой решеткой и протирают (через сито или протирочную машину). Рисовый слизистый отвар смешивают с мясным пюре, солят, доводят до кипения, охлаждают до 70 °С, заправляют льезоном. При отпуске кладут сливочное масло.

Супы-пюре готовят из овощей, крупы (крупяной муки), мяса, птицы, печени, рыбы. Основой является белый соус, который в соответствии с характеристикой диеты готовят на мясном, костном, слабом рыбном или вторичном бульоне (диеты № 1, 1б, 5, 5а, 5п, 6, 7, 10, 10с, 13). Входящие в состав супов продукты варят, припускают или тушат до полной готовности и протирают на протирочной машине. Трудно развариваемые продукты предварительно пропускают через мясорубку, а затем протирают.

Пюре соединяют с отваром (бульоном), доводят до кипения, снимают с поверхности образующуюся пену. Чтобы частицы протертых продуктов не осели на дно и равномерно распределились в бульоне, суп заправляют белым соусом и проваривают (10-15 мин). Для улучшения вкуса и придания нежной консистенции вводят (кроме диет № 4б, 4в) льезон. Суп не кипятят, так как при этом разрушается его структура. Белый соус можно заменить разваренным протертым рисом (диеты № 4б, 4в). Пюреобразные супы должны иметь однородную консистенцию густых сливок, быть без комков заварившейся муки, кусочков непротертых продуктов и хлопьев свернувшегося белка яиц; цвет супов белый, кремовый или соответствует цвету продуктов, из которых он приготовлен; вкус и аромат — основных продуктов.

Супы-пюре из овощей (диеты № 1, 2, 4б, 4в, 5, 5п, 7, 10, 10с, 11, 13, 15), супы-пюре из крупы (диеты № 1, 2, 5а, 5, 7, 10, 14, 15), суп-пюре из мясных продуктов (диеты № 1, 1б, 4в, 5, 5а, 5п, 7, 10, 11, 13) готовят по традиционной технологии. Для диеты № 5 в суп-пюре из мясных продуктов не включают печень. Мякоть вареной курицы освобождают от кожи и сухожилий (диеты № 1, 1б, 4в, 5, 5а, 5п, 7, 10, 11, 13). Можно готовить протертые супы из смеси крупы и овощей.

Супы-кремы готовят из разных овощей, их смесей, продуктов животного происхождения, смеси круп и овощей и др. Все продукты подготавливают так же, как для супов-пюре. Протертую массу разводят горячим отваром (молоком или бульоном), соединяют с молочным соусом, помешивая, проваривают 10-15 мин, процеживают и доводят до кипения. Заправляют солью, горячими сливками или молоком, сливочным маслом. Суп-

крем из разных овощей используют на диеты № 1, 2, 4в, 5, 5а, 7, 10, 13. Заправляют горячими сливками, солью, сливочным маслом.

Прозрачные супы. Содержат больше экстрактивных веществ, чем обычные бульоны, поэтому их включают в диеты № 2, 3, 11, 15; в диете № 4 бульоны разбавляют овощным или слизистым отваром. Приготавливают супы, осветляя бульоны введением в них оттяжки. Для мясного бульона оттяжку готовят следующим образом: мясо (150 г на 1 л бульона) шеи, пашины, голяшки (без жира) измельчают на мясорубке, разбавляют холодной водой (1,5-2 л на 1 кг мяса), вводят соль и настаивают в холодильнике в течение 1-1,5 ч для извлечения белков, а затем разводят небольшим количеством охлажденного бульона. В обезжиренный костный бульон (при 40-45 °С) вводят подготовленную оттяжку, подпеченные без жира морковь и лук, перемешивают, проваривают 20-30 мин при слабом кипении до тех пор, пока поднявшийся наверх сгусток белка не осядет. После этого бульон процеживают. Осветление происходит в результате адсорбции взвешенных частиц на поверхности белкового сгустка. Можно осветлять оттяжкой

из натертой на крупной терке сырой моркови и яичного белка (на 1 л бульона 100 г моркови и 8 г яичного белка).

Бульоны из домашней птицы осветляют оттяжкой из мелко нарубленных костей птицы с добавлением воды, соли, яичных белков. Если мясо или птицу варить без бурного кипения, снимая периодически жир, то полученные бульоны осветления не требуют.

Рыбный бульон осветляют яичными белками, разведенными небольшим количеством жидкости.

Холодные супы готовят в весенне-летний период. Это супы на овощном, свекольном и фруктово-ягодных отварах, простокваше, кефире и других кисломолочных продуктах, хлебном квасе (оказывает на процессы пищеварения действие, аналогичное кисломолочным напиткам). Рекомендуют для диет № 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15. В диетах № 8, 9 супы готовят без картофеля и сахара; № 2, 5 — без зеленого лука; № 7, 8, 9, 10 — лук ограничивают (30 г); № 5 кладут только яичный белок.

Щи зеленые холодные готовят для диет № 2, 8, 9. Для диеты № 2 щи готовят без зеленого лука

Свекольник готовят по традиционной технологии для диет № 3, 5, 7, 8, 10, 10с, 11, 15. Часть отвара можно заменить простоквашей или квасом (кроме диеты № 3).

Холодный литовский борщ готовят на основе кисломолочных продуктов (диеты № 3, 5, 7, 8, 10, 10с, 11, 15): охлажденный кефир разводят холодной кипяченой водой (2:1), вареную очищенную свеклу и свежие огурцы нарезают соломкой, зеленый лук мелко шинкуют, заливают кефиром. При отпуске кладут половину вареного яйца, сметану, зелень.

Окрошки готовят на квасе (диеты № 5, 6, 7, 8, 9, 10с, 11, 15). Их делят на овощные (с картофелем, морковью, репой) и мясные (с вареным нежирным мясом).

Супы фруктовые и ягодные. Готовят из свежих, сушеных, свежемороженых и консервированных фруктов и ягод, фруктовых соков и пюре. В качестве загустителя используют картофельный крахмал. Ароматизируют корицей, апельсиновой или лимонной цедрой, гвоздикой. При отпуске кладут сметану, сливки, отварной рис, лапшу, манные клецки, вареники с ягодами, нарезанные кубиками запеканки и пудинги из крупы. Отпускают супы холодными или горячими. У сладких супов должна быть однородная, без комков заварившегося крахмала консистенция жидкого киселя, сохранившие форму фрукты и ягоды (или протертые), цвет, вкус и аромат плодов, из которых они готовились.

Рекомендуют для большинства диет, особенно № 5, 7, 10, 10с; протертые супы — для диеты № 2; из нектислых плодов и ягод — для диеты № 1; для диет № 8, 9 готовят на ксилите или сорбите без добавления крахмала.

Суп из свежих фруктов рекомендуется для диет № 1, 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15, суп из сушеных фруктов — для диет № 3, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 15. Отпускают с отварным рисом, сметаной или сливками.

6.2.1 Карточки-раскладки на супы

Карточка-раскладка № 103 - Суп рисовый слизистый молочный (рекомендуемые диеты 1а, 1б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Рис		40	40/20
Молоко пастеризованное		150	150
Яйцо		1/4 шт.	10
Сахар-песок		2	2
Масло сливочное крестьянское		10	10
Вода		350	350
Соль		1	1
Выход		-	400
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1	13,3	24,1	244

Технология приготовления. Рис перебрать, промыть, залить кипящей водой и варить не менее 1 ч до полного разваривания. Затем сцедить не протирая. Процеженный слизистый отвар вскипятить, отставить на край плиты, добавить сахар, соль и заправить яично-молочной смесью (льезоном). При подаче положить масло.

Для льезона яйцо размешать, постепенно добавляя горячее молоко при постоянном помешивании, прогреть на водяной бане до загустения, не доводя до кипения.

При приготовлении слизистых супов вместо обычной крупы можно использовать размолотую крупу или муку для детского и диетического питания

— рисовую, овсяную, гречневую. В этом случае масса муки берется на 1/2 меньше массы крупы. Крупа разваривается в воде или бульоне, минуя процесс протирания. Лезон вводится в готовые слизистые супы, супы-кремы.

Карточка-раскладка № 104 - Суп рисовый слизистый на мясном бульоне (рекомендуемая диета 4)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Рис		40	40/20
Мясной бульон		500	500
Масло сливочное крестьянское		5	5
Соль		1	1
Выход		-	400
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
11	3,7	14	101

Технология приготовления. Рис перебрать, промыть, залить мясным бульоном, варить до полного разваривания, затем сцедить, не протирая, отвар довести до кипения, посолить, добавить масло.

Карточка-раскладка № 105 - Суп овсяный молочный слизистый (с растительным маслом)
(рекомендуемые диеты 1а, 1б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Крупа овсяная или овсяные хлопья		40	40/20
«Геркулес»		30	30/20
Молоко пастеризованное		150	150
Вода		350	350
Яйцо		1/4 шт.	10
Сахар-песок		2	2
Масло растительное		10	10
Соль		1	1
Выход		-	400
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,8	17,3	20,2	269

Технология приготовления. Овсяную крупу или хлопья засыпать в кипящую воду и варить при слабом кипении (около 1 ч) до готовности, затем процедить через мелкое сито, не протирая. Полученный слизистый отвар довести до кипения, после чего котел сдвинуть на край плиты. Добавить растительное масло, заправить смесью, приготовленной из яйца и горячего молока (при температуре от 65 до 70 °С).

Карточка-раскладка № 106 - Суп ячневый слизистый молочный
(рекомендуемые диеты 1а, 1б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Ячневая крупа		40	40/20
Молоко пастеризованное		150	150
Вода		350	350
Яйцо		1/4 шт.	10
Сахар-песок		2	2
Масло сливочное крестьянское		10	10
Соль		1	1
Выход		-	400
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,6	13,4	22,5	242

Технология приготовления. Ячневую крупу перебрать, промыть, залить горячей водой, варить до полного размягчения, откинуть на сито не протирая. В слизистый отвар добавить горячее молоко, довести до кипения, отставить на край плиты. Из горячего молока и яиц приготовить яично-молочную смесь, заправить ею суп, положить соль, сахар, масло.

Карточка-раскладка № 107 - Суп перловый слизистый молочный
(рекомендуемые диеты 1а, 1б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Крупа перловая		40	40/20
Молоко пастеризованное		150	150
Яйцо		1/4 шт.	10
Сахар-песок		2	2
Вода		350	350
Масло сливочное крестьянское		10	10
Соль		1	1
Выход			400
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,4	13,4	22,6	241

Технология приготовления. Перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой и варить до полного размягчения, откинуть на чистое сито не протирая. В слизистый отвар добавить горячее молоко, довести до кипения, затем котел отставить на край плиты или на мармит, заправить яично-молочной смесью, положить сахар, соль. Хранить на мармите. Перед подачей положить в тарелку сливочное масло.

Карточка-раскладка № 108 - Суп молочный манный
(рекомендуемые диеты 1, 1а, 1б, 5а, 5п, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Манная крупа		30	30
Молоко пастеризованное		250	250
Вода		275	275
Сахар-песок		2	2
Соль		1	1
Яйцо		1/4 шт.	10
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	500
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
11,7	12,9	35,3	305

Технология приготовления. Молоко смешать с водой, довести до кипения, посолить, добавить сахар. Манную крупу просеять, перемешивая, засыпать тонкой струйкой в молочную смесь и варить до готовности (от 10 до 15 мин). Яйцо размешать с оставшимся горячим кипяченым молоком (температурой не выше 65-70 °С); полученную смесь соединить с супом. После добавления яично-молочной смеси суп до кипения не доводить. Хранить на мармите. При подаче в суп положить масло.

Карточка-раскладка № 109 - Суп рисовый протертый на мясном бульоне
(рекомендуемые диеты 2, 4)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Рис		30	30
Бульон мясной		600	600
Лук репчатый		6	5
Морковь		5	4
Петрушка (корень)		4	3
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	500
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,2	3,2	22,5	136

Технология приготовления. Приготовить мясной бульон. Вскипятить и процедить его. Рис перебрать, промыть, варить в мясном бульоне до готовности, протереть, соединить с бульоном, в котором варили, и довести до кипения. При подаче в суп положить масло.

Карточка-раскладка № 110 – Суп-пюре из риса с картофелем и морковью (рекомендуемые диеты 1, 5а, 5п)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
1	2	3	
Рис	20	20	
Картофель	100	75	
Молоко пастеризованное	150	150	
Вода	450	450	
Соль	1	1	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Соль	1	1	
Сметана 20 % жирности	10	10	
Яйцо	1/4 шт.	10	
Выход со сметаной (500 г)			
Белки, г	Жиры, г.	Углеводы, г	Килокалории
7,7	10,8	37	278
Выход без сметаны (490 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
7,4	80,5	36,7	258

Технология приготовления. Рис перебрать, промыть, залить горячей водой, варить 40-60 мин и протереть через сито. Морковь очистить, промыть, нарезать дольками, отварить в небольшом количестве воды и протереть. В отвар с протертой крупой ввести горячее молоко (2/3), протертые овощи, масло, посолить. Довести до кипения и поставить котел на край плиты. Из оставшегося горячего молока (температурой 65-70 °С) и яиц приготовить яично-молочную смесь (льезон) и заправить ею протертый суп.

Карточка-раскладка № 111 - Суп овсяный молочный протертый (рекомендуемые диеты 1, 5а, 5п)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Овсяные хлопья «Геркулес»	30	30	
Молоко пастеризованное	150	150	
Вода	450	450	
Соль	1	1	
Сахар-песок	2	2	
Яйцо	1/4 шт.	10	
Масло сливочное крестьянское	10	10	
Выход	-	500	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,5	15	27,9	287

Технология приготовления. Овсяные хлопья «Геркулес» перебрать и засыпать в кипящую воду, варить до полной готовности и протереть вместе с жидкостью. В отвар с протертой крупой добавить соль, сахар, ввести горячее молоко, довести до кипения и поставить на край плиты. Готовый суп заправить яично-молочной смесью, приготовленной из яйца и горячего молока (температурой 65 °С).

Карточка-раскладка № 112 - Суп-пюре да овсяной крупы с кабачками (рекомендуемые диеты 1, 5а, 5б)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Овсяные хлопья «Геркулес»		20	20
Кабачки (потери при холодной обработке 33 %)		150	150
Молоко пастеризованное		150	150
Вода		450	450
Соль		1	1
Сахар-песок		2	2
Яйцо		1/4 шт.	10
Масло сливочное крестьянское		10	10
Выход		-	500
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,1	14,8	29	286

Технология приготовления. Овсяные хлопья «Геркулес» перебрать, засыпать в кипящую воду, варить до полной готовности (около 1 ч) и протереть вместе с жидкостью. Кабачки очистить, нарезать мелкими дольками, припустить в небольшом количестве воды с маслом (5 г) до готовности и протереть. В отвар с протертой крупой ввести горячее молоко (2/3), протертые кабачки, соль, сахар; хорошо перемешать, довести до кипения и поставить на борт плиты. Из оставшегося горячего молока (температура 65-70 °С) и яиц приготовить яично-молочную смесь и заправить ею суп. При подаче в суп положить масло (5 г).

Карточка-раскладка № 113 - Суп-пюре из цветной капусты
(рекомендуемые диеты 1, 5а, 5п)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
1	2	3	
Капуста цветная	192	100	
Молоко пастеризованное	150	150	
Вода (овощной отвар)	400	400	
Соль	1	1	
Мука пшеничная	5	5	
Яйцо	1/4 шт.	10	
Сливки 10 % жирности	20	20	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Петрушка (зелень)	7	5	
Выход с маслом (500 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,2	11,9	16,4	208
Выход без масла (495 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
9,1	8,3	16,3	175

Технология приготовления. Цветную капусту перебрать, очистить, помыть, отварить в воде до готовности, протереть. Из горячего молока и яиц приготовить яично-молочную смесь, из подсушенной муки и молока — белый соус. В овощной отвар с протертой цветной капустой добавить молочный соус, соль; довести до кипения, отставить на край плиты, заправить яично-молочной смесью, маслом, зеленью петрушки.

Карточка-раскладка № 114 - Суп вегетарианский с вермишелью
(рекомендуемые диеты 3, 4б, 4в, 5, 5а, 5п, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Овощной отвар	350	350	
Морковь	19	15	
Лук репчатый	12	10	
Петрушка (корень)	7	5	
Соль	1	1	
Масло сливочное крестьянское	10	10	
Картофель	69	52	
Масса вареного картофеля	-	50	
Вермишель	40	40	
Масса вареной вермишели	-	140	
Сметана 20 % жирности	10	10	
Петрушка (зелень)	7	5	
Выход	-	(500/10)	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,3	9,9	40,1	278

Технология приготовления. Морковь, репчатый лук, корень петрушки мелко шинковать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла, затем добавить овощной отвар, мелко шинкованный картофель, соль; варить до готовности. Вермишель отварить в большом количестве воды, откинуть на сито, соединить с овощным бульоном, довести до кипения; при подаче заправить сметаной.

Карточка-раскладка №115 - Суп рисовый вегетарианский с мелко шинкованными овощами

(рекомендуемые диеты 5, 5а, 5п, 6, 7, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Рис	20	20	
Картофель	69	52	
Масса вареного картофеля	-	50	
Морковь	19	15	
Лук репчатый	12	10	
Петрушка (корень)	7	5	
Петрушка (зелень)	7	5	
Помидоры	29	25	
Масло сливочное крестьянское	10	10	
Овощной отвар	450	450	
Сметана 20% жирности	10	10	
Соль	1	1	
Выход со сметаной (500/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,7	9,5	28,1	214
Выход без сметаны (500 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 2	Килокалории
3,4	7,5	27,8	195

Технология приготовления. Морковь, репчатый лук, петрушку (корень) мелко нарезать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла. Рис перебрать, промыть. В горячий овощной бульон положить подготовленный рис, довести до кипения, варить 20-30 мин, затем добавить припущенные коренья, мелко нарезанный картофель, помидоры и продолжать варить до готовности (10-15 мин). При подаче заправить сметаной и посыпать мелко рубленой зеленью.

Карточка-раскладка № 116 - Суп перловый вегетарианский с овощами
(рекомендуемые диеты 3, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Перловая крупа	20	20
Картофель	69	52
Масса вареного картофеля	-	50
Морковь	19	15
Лук репчатый	12	10
Петрушка (корень)	7	5
Продолжение карточки-раскладки № 113		

1		2	3
Петрушка (зелень)		7	5
Масло сливочное крестьянское		10	10
Соль		1	1
Овощной отвар		450	450
Сметана 20 % жирности		10	10
Выход со сметаной (500/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
4,1	9,6	26,6	121
Выход без сметаны (500 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,9	7,6	26,3	192

Технология приготовления, подготовленные морковь, репчатый лук, петрушку (корень) мелко нарезать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла. Перловую крупу перебрать, промыть, залить кипящей водой, варить до полуготовности (от 30 до 40 мин), затем воду слить, крупу залить горячим овощным отваром, варить от 20 до 40 мин, добавить припущенные коренья, мелко нарезанный картофель, помидоры, посолить, варить до готовности (от 15 до 20 мин). При подаче посыпать мелко рубленой зеленью и заправить сметаной.

Карточка-раскладка №117 - Суп картофельный вегетарианский мелко шинкованный (рекомендуемые диеты 3, 5, 5а, 5п, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
Овощной отвар	450	450
Картофель	140	105
Масса вареного картофеля	-	102
Морковь	31	25
Помидоры	29	25
Лук репчатый	12	10
Петрушка (корень)	7	5
Петрушка (зелень)	7	5
Масло сливочное крестьянское	10	10
Сметана 20 % жирности	10	10
Соль	1	1
Выход со сметаной (500/10 г)		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
3,5	9,6	23,1
Выход без сметаны (500 г)		
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
3,2	7,6	22,7

Технология приготовления. Подготовленные морковь, репчатый лук, корень петрушки мелко шинковать, припустить в небольшом количестве

овощного отвара с добавлением масла, затем залить овощным бульоном, довести до кипения, добавить соль, мелко нарезанные картофель, помидоры, варить до готовности (15-20 мин). При подаче посыпать мелко рубленой зеленью петрушки или укропа, заправить сметаной.

Карточка-раскладка № 118 - Суп вегетарианский из мелко шинкованных овощей (1-й вариант)

(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г		
Картофель	69	52		
Масса вареного картофеля	-	50		
Капуста белокочанная	60	48		
Масса вареной капусты	-	43		
Морковь	19	15		
Зеленый горошек консервированный	31	20		
Лук репчатый	12	10		
Петрушка (корень)	7	5		
Петрушка (зелень)	7	5		
Масло сливочное крестьянское	10	10		
Соль	1	1		
Овощной отвар	450	450		
Сметана 20 % жирности	10	10		
Выход со сметаной (500/10 г)				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории	
3,5	9,5	15,8	162	
Выход без сметаны (500 г)				
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории	
3,2	7,6	15,5	143	

Технология приготовления. Подготовленные морковь, репчатый лук, корень петрушки мелко шинковать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла, затем залить овощным бульоном, довести до кипения, добавить соль, мелко нарезанные картофель, помидоры, варить до готовности (15-20 мин). При подаче посыпать мелко рубленой зеленью петрушки или укропа, заправить сметаной.

Карточка-раскладка №119 - Суп вегетарианский из мелко шинкованных сборных овощей (2-й вариант)

(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Картофель	69	52	
Масса вареного картофеля	-	50	
Кабачки без кожи и семян	80	53	
Помидор	29	25	
Морковь	19	15	
Лук репчатый	12	10	
Петрушка (корень)	7	5	
Петрушка (зелень)	7	5	
Масло сливочное крестьянское	10	10	
Сметана 20 % жирности	10	10	
Соль	1	1	
Овощной отвар	450	450	
Выход со сметаной (500/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,6	9,6	15,8	159
Выход без сметаны (500 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,3	7,6	15,4	140

Технология приготовления. Подготовленные овощи: морковь, репчатый лук, петрушку (корень) очистить, промыть, мелко нарезать, припустить в небольшом количестве овощного отвара с добавлением масла. В горячую воду (или овощной бульон) положить мелко нарезанный картофель, варить при слабом кипении 10-15 мин. При подаче посыпать мелко рубленой зеленью и заправить сметаной.

Карточка-раскладка № 120 - Щи вегетарианские из свежей капусты с мелко шинкованными овощами (1-й вариант) (рекомендуемые диеты 5, 5а, б, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
1	2	3
Капуста белокочанная	125	100
Масса вареной капусты	-	90
Картофель	69	52
Масса вареного картофеля	-	50
Морковь	19	15
Помидор	29	25
Лук репчатый	12	10
Продолжение карточки-раскладки № 120		
1	2	3

Петрушка (корень)	7	5	
Петрушка (зелень)	7	5	
Масло сливочное крестьянское	10	10	
Соль	1	1	
Овощной отвар (или вода)	450	450	
Сметана 20 % жирности	10	10	
Выход	-	500/10	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
4,1	9,5	17,9	173

Технология приготовления. Подготовленные овощи: морковь, петрушку (корень), репчатый лук очистить, промыть, мелко нарезать, припустить в небольшом количестве воды с добавлением масла. Белокочанную капусту зачистить, промыть, нарезать соломкой, залить горячей водой, довести до кипения, затем добавить мелко нарезанные картофель, помидоры, припущенные корни, варить на тихом огне до готовности. При подаче посыпать рубленой зеленью и заправить сметаной; при отсутствии помидоров можно использовать томат-пюре (5-10 г), который припускается вместе с корнями (в конце).

Карточка-раскладка № 121 - Суп вегетарианский с мелко шинкованными овощами (2-й вариант)
(рекомендуемые диеты 3, 5, 5а, 7 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Свекла	100	80	
Масса припущенной свеклы	-	73	
Капуста белокочанная	70	56	
Масса вареной капусты	-	50	
Морковь	25	20	
Лук репчатый	12	10	
Петрушка (корень)	7	5	
Томат-пюре	10	10	
Масло сливочное крестьянское	30	10	
Сахар-песок	2	2	
Лимонная кислота	0,2	0,2	
Овощной отвар (или вода)	450	450	
Сметана 20 % жирности	10	10	
Выход	-	500/10	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,4	9,3	16,3	160

Технология приготовления. Подготовленные овощи: морковь, репчатый лук, корень петрушки очистить, промыть, мелко нарезать, припустить в

небольшом количестве воды с добавлением масла. Свеклу мелко нарезать (или натереть на крупной терке), тушить в небольшом количестве воды с добавлением масла и лимонной кислоты (2 %) в закрытой посуде в течение 40-60 мин на сильном огне, а затем на слабом. Можно промытую свеклу предварительно сварить в кожуре, затем очистить ее, нарезать мелко (соломкой) и положить в борщ в конце приготовления одновременно с припущенными кореньями и томатом-пюре. Белокочанную капусту зачистить, промыть, мелко нарезать соломкой. В кипящий отвар (или воду) положить подготовленную капусту, довести до кипения, добавить мелко нарезанный картофель, варить от 10 до 15 мин, добавить тушеную или вареную свеклу, припущенные коренья, томат-пюре, соль, сахар и варить на тихом огне до готовности (от 5 до 10 мин).

Карточка-раскладка № 122 - Борщ летний вегетарианский с мелко шинкованными овощами
(рекомендуемые диеты 2, 3, 4в, 5, 6, 7 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Свекла молодая с ботвой	100	80	
Ботва молодая	100	50	
Морковь	19	15	
Петрушка (корень)	7	5	
Лук репчатый	6	5	
Помидор	47	40	
Масло сливочное крестьянское	10	10	
Лимонная кислота	0,2	0,2	
Овощной отвар (или вода)	450	450	
Сметана 20 % жирности	10	10	
Сахар-песок	2	2	
Выход	-	500/10	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,3	9,2	13,2	143

Технология приготовления. Подготовленную морковь и свеклу очистить, промыть, натереть на крупной терке, припустить в небольшом количестве овощного отвара (или воды) с добавлением лимонной кислоты или масла до готовности. Черешки ботвы свеклы тщательно промыть, мелко нарезать, припустить в овощном отваре до готовности. Подготовленные овощи залить горячим овощным отваром (или водой), довести до кипения, добавить мелко нарезанные помидоры, мелко намельченную ботву свеклы, соль, варить от 15 до 20 мин (до готовности). При подаче полить сметаной. Для диет № 4в, 9, 11, 15 борщ можно готовить на мясном бульоне.

Карточка-раскладка № 123 - Бульон мясной с яичными хлопьями

(рекомендуемые диеты 2, 4, 4б, 4в, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Яйцо		1/2 шт.	20
Бульон мясной		500	500
Лук репчатый		6	5
Морковь		5	4
Петрушка (корень)		4	3
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		5	5
Выход		-	500
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,6	5,9	0,1	63

Технология приготовления. Приготовить бульон, процедить его и посолить, добавить масло. Яйцо разбить и размешать, ввести его, помешивая через дуршлаг, в кипящий бульон непосредственно перед отпуском пищи.

Карточка-раскладка № 124 - Бульон мясной с вермишелью
(рекомендуемые диеты 2, 4б, 4в, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Бульон мясной		400	400
Лук репчатый		6	5
Морковь		5	4
Петрушка (корень)		4	3
Соль		1	1
Масло сливочное крестьянское		5	5
Вермишель		40	40
Масса вареной вермишели		-	140
Зелень укропа (потери при холодной обработке 26 %)		7	5
Выход		-	500
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
4,4	4,1	28	171

Технология приготовления. Из говядины, пищевых костей приготовить мясокостный бульон с добавлением репчатого лука, моркови и корня петрушки, посолить и процедить. Вермишель отварить в большом количестве подсоленной воды, откинуть на дуршлаг, промыть кипящей водой, затем сложить в кастрюлю, залить горячим мясным бульоном, добавить масло и довести до кипения. При подаче посыпать рубленой зеленью.

Карточка-раскладка № 125 - Суп фасолевый на мясном бульоне
(рекомендуемые диеты 8, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Бульон мясной	650	650	
Фасоль	61	60	
Картофель	69	52	
Масса вареного картофеля	-	50	
Морковь	19	15	
Лук репчатый	6	5	
Петрушка (корень)	7	5	
Лук зеленый	7	5	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Соль	1	1	
Выход	-	500	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
14,8	4,8	38,1	258

Технология приготовления. Фасоль перебрать, промыть, замочить в холодной воде на несколько часов (5-6), затем залить мясным бульоном, варить на слабом огне при закрытой крышке до размягчения. Добавить коренья, пассированные в масле с добавлением небольшого количества бульона (морковь, лук, петрушку), нарезанный кубиками картофель и продолжать варить до готовности. При подаче посыпать мелко рубленой зеленью.

Карточка-раскладка № 126 - Суп рыбный с картофелем
(рекомендуемые диеты 2, 8, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Рыбный бульон	450	450	
Окунь морской потрошенный обезглавленный крупный	60	44/42	
Масса отварной рыбы	-	35	
Картофель	69	52	
Масса вареного картофеля	-	50	
Лук репчатый	6	5	
Петрушка (корень)	7	5	
Масло сливочное крестьянское	5	5	
Соль	1	1	
Лук зеленый	7	5	
Выход	-	500/35	
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,9	5,2	10,1	124

Технология приготовления. Из рыбных пищевых отходов приготовить рыбный бульон и процедить его. Рыбу, разделанную на филе с кожей и реберными костями, промыть, нарезать на порции. Подготовленные кусочки

рыбы положить в емкость кожей вверх, залить горячим рыбным бульоном, довести до кипения, добавить очищенные репчатый лук, корень петрушки, варить на слабом огне до готовности и бульон процедить. В кипящий рыбный бульон положить мелко нарезанный картофель, масло, варить до готовности (15-20 мин). При отпуске в тарелку с картофельным супом положить порцию рыбы и посыпать зеленью.

Карточка-раскладка № 127 - Окрошка с квасом
(рекомендуемые диеты 3, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Квас хлебный		350	350
Говядина I категории		54	40
Масса отварного мяса		-	25
Картофель		69	52
Масса вареного картофеля		-	50
Лук зеленый		19	15
Огурцы свежие очищенные		63	50
Яйцо		1/4 шт.	10
Сахар-песок		2	2
Сметана 20 % жирности		20	20
Соль		1	1
Выход		-	500/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
11,6	10,9	31	269

Технология приготовления. Отварное мясо нарезать соломкой, отварной картофель — мелкими кубиками. Лук зеленый очистить, промыть, мелко нарезать. Огурцы промыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой (огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами можно не очищать). Яйцо сварить вкрутую и разделить на дольки. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сахаром, сметаной, развести квасом.

Карточка-раскладка № 128 - Окрошка на кефире
(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Кефир		200	200
Вода кипячёная		100	100
Говядина I категории		54	40
Продолжение карточки-раскладки № 128			
1		2	3
Масса отварного мяса		-	25

Картофель		69	52
Масса вареного картофеля		-	50
Лук зеленый		13	10
Огурцы свежие очищенные		63	50
Яйцо		1/4 шт.	10
Сахар-песок		2	2
Сметана 20 % жирности		20	20
Соль		1	1
Выход		-	450/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
16,4	17,3	21,5	310

Технология приготовления. Отварное мясо нарезать соломкой, отварной картофель — мелкими кубиками. Лук зеленый очистить, промыть, мелко нарезать. Огурцы промыть, очистить от кожицы и нарезать соломкой (огурцы с тонкой кожицей и мелкими семенами можно не очищать). Яйцо сварить вкрутую и разделить на дольки. Подготовленные продукты соединить, посолить, заправить сахаром, сметаной, развести кефиром (предварительно разведенным водой).

Карточка-раскладка № 129 - Свекольник холодный
(рекомендуемые диеты 3, 5, б, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Свекла		100	80
Морковь		31	25
Огурцы свежие очищенные		63	50
Лук зеленый		13	10
Яйцо		1/2 шт.	20
Сахар-песок		2	2
Свекольный отвар		400	400
Соль		1	1
Лимонная кислота		0,1	0,1
Сметана 20% жирности		20	20
Выход		-	500/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
5,1	6,3	13,4	127

Технология приготовления. Подготовленную морковь нарезать соломкой, припустить в небольшом количестве воды до готовности. Из половины свеклы приготовить свекольный отвар: очищенную свеклу нарезать на дольки, залить водой, добавить лимонную кислоту, варить при слабом кипении 15-20 мин; полученный отвар настоять и процедить. Оставшуюся часть свеклы сварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой. Огурцы

промыть, очистить от кожицы, нарезать соломкой. Яйцо сварить вкрутую и порубить. Подготовленные продукты соединить, посолить, добавить сахар, развести свекольным отваром, заправить сметаной.

7 Занятие №7. Диетические блюда для приготовления холодных блюд, закусок

Цель занятия: Овладеть теоретическими основами технологии диетического питания блюд холодных и закусок с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов для приготовления холодных блюд и закусок;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий для холодных блюд и закусок;
- характеристику основных пищевых продуктов для приготовления холодных блюд и закусок с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства диетических холодных блюд и закусок.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий холодных блюд и закусок;
- нормы расхода сырья и полуфабрикатов холодных блюд и закусок;
- составлять калькуляцию холодных блюд и закусок;
- правильно пользоваться сборником рецептов для приготовления холодных блюд и закусок.

Вопросы к занятию № 7

- 1) Перечислит ассортимент холодных блюд?
- 2) Особенности приготовления салатов из сырых овощей и плодов?
- 3) Особенности приготовления салатов и винегретов из вареных овощей?
- 4) Особенности приготовления салатов и холодных блюд из рыбы и других морепродуктов?
- 5) Особенности приготовления салатов и холодных блюд из мясных продуктов?
- 6) Составить меню - порционник холодных блюд из рыбы для диет № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15.
- 7) Составить меню – порционник салатов из овощей для диет № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15.
- 8) Составить меню - порционник холодных блюд из мясных продуктов для диет № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

7.1 Холодные блюда и закуски

Закуски подают в начале еды, они возбуждают аппетит и дополняют рацион. Холодные блюда, в отличие от закусок, могут служить и основным блюдом на завтрак и ужин, по объему и питательности они больше закусок. Ассортимент холодных блюд и закусок включает: бутерброды, салаты из сырых и вареных овощей, закуски и блюда из рыбы и других продуктов моря, мяса, птицы, творога и др.

Холодная и тепловая обработка продуктов для холодных блюд и закусок в основном такая же, как и в традиционной технологии. Необходимо, однако, еще более тщательное соблюдение санитарных норм при их приготовлении, хранении и реализации. Особенно это относится к продуктам, вводимым в блюда без тепловой обработки: следует сокращать число ручных операций (использовать механические устройства для нарезки, дозирования, раскладки); механическая обработка по возможности должна предшествовать тепловой (например, овощи очищать и нарезать до варки); нельзя соединять теплые и холодные продукты, что приводит к ухудшению вкуса и быстрой порче; заправлять блюда (сметаной, майонезом, растительным маслом) необходимо непосредственно перед отпуском; нужно строго соблюдать сроки хранения полуфабрикатов и установленные режимы тепловой обработки.

Бутерброды допускаются во все диеты, кроме № 1а, 1б, 4, 13. Для диеты № 1 бутерброды готовят на черством пшеничном хлебе (двухдневном). Технология приготовления бутербродов в диетическом питании не отличается от традиционной. Однако в щадящих диетах бутерброды готовят с протертыми массами: колбасу или ветчину пропускают через мясорубку и взбивают со сливочным маслом; сырным, селечным маслом, с паштетами из сельди, пасты «Океан» и т.п.

Салаты из сырых овощей и плодов готовят по традиционной технологии из свежих, квашеных, соленых, маринованных овощей, а также фруктов и ягод. После первичной обработки сырые овощи и плоды нарезают, смешивают и заправляют перед самой подачей растительным маслом, сметаной, майонезом, виноградным уксусом или 2%-м раствором лимонной кислоты.

Салаты из сырых овощей включают во все диеты, кроме № 1, 2, 4, 5п, 10с, 13. Исключают белокочанную капусту из рационов диет № 3, 10, 14; репу, редьку, редис — из диет № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 10, 10с, 14; щавель, шпинат, ревень — из диет № 5, 6, 7, 10, 10с, 14; чеснок, лук — из диет № 2, 3, 5, 6, 7; соленые, квашеные и маринованные овощи и фрукты — из диет № 2, 3, 5, 7, 14; ограничивают их количество в диетах № 6, 8, 9, а картофель — в диетах № 3, 8, 9. Для улучшения вкуса бессолевых диет целесообразно сочетать овощи с плодами и ягодами.

Салаты и винегреты из отварных овощей. Готовят по традиционной технологии, однако предпочтительнее тепловая обработка уже очищенных и нарезанных овощей. Рекомендуется припускание или варка на пару, так как при этом лучше сохраняются ценные пищевые вещества. Салаты готовят также с мясом, рыбой, птицей, которые отваривают, охлаждают, нарезают тонкими ломтиками или мелкими кубиками. Солят с учетом соли, вводимой при варке овощей (0,8-1 г на порцию). Для диет № 7, 10, 10с салаты готовят без соли; для

№ 8, 9 сахар заменяют ксилитом, сорбитом; а картофель — другими овощами. Продукты укладывают в салатник или на мелкую тарелку горкой. Гарнируют наиболее яркими по окраске овощами, ломтиками мяса или рыбы.

Винегреты рекомендуются для диет № 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15. Для диет № 7, 8, 10, 10с квашеные и соленые овощи заменяют свежими огурцами и помидорами, вводят яблоки, заправляют сметаной, лимонной кислотой и сахаром. Салаты из мяса и рыбы, птицы рекомендуются для диет № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15. Для диет № 7, 8, 10 соленые огурцы заменяют свежими, готовят без соли; в диете № 4 исключают огурцы, в диетах № 8 и 9 — картофель.

Закуски и блюда из овощей. К ним относятся фаршированные овощи, овощные пюре, овощи, тушеные в растительном масле, холодное овощное рагу, овощная икра и другие овощные блюда, которые готовят традиционно.

Отличием технологии изготовления кабачковой и баклажанной икры для диет № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15 является замена поджаривания запеканием баклажанов целиком и припусканием кабачков. Для диет № 2, 5, 7, 10, 10с мелко нарезанный репчатый лук предварительно бланшируют, а затем пассируют на растительном масле. Заправляют икру растительным маслом, солью (кроме диет № 7, 8, 10, 10с), сахаром (кроме диет № 8, 9). При отпуске посыпают зеленым луком.

Закуски и холодные блюда из рыбы и других морепродуктов. Готовят из рыбной гастрономии (икры, сельди), отварной или жареной рыбы нежирных сортов, нерыбных морепродуктов (кальмаров, пасты «Океан» и др.). Икру зернистую и кетовую малосоленую используют в диетах № 1, 2, 3, 4в, 11, 13, 14, 15. Сельдь предварительно вымачивают и подают натуральной, с гарниром и рубленой на диеты № 2, 3, 4в, 5, 15. Отварную рыбу с гарниром подают в диетах № 1, 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 13, 15, рыбу в прозрачном маринаде — в № 2, 3, 4в, 8, 9, 10, 11, 15. Для рыбных фрикаделек в маринаде (диеты № 2, 3, 4в, 4в, 7, 8, 9, 10, 11, 15) котлетную массу формируют в мелкие шарики, варят их на пару, заливают готовым маринадом и охлаждают.

Рыбу заливную (диеты № 2, 3, 4в, 4в, 8, 11, 14, 15) готовят по традиционной технологии. В диетах № 1, 2, 3, 4в, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 10с, 13 желе готовят также на овощном отваре или воде.

Креветки отваривают. Из их очищенных шеек готовят салаты и заливное (диеты № 2, 3, 4в, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15). Из белковой пасты «Океан» готовят паштет (диеты № 2, 3, 4в, 6, 7, 10, 11, 15), салат овощной (диеты № 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 15) по традиционной технологии.

Закуски из морской капусты готовят для диет № 3, 6, 10, 10с, 11, 15. Сушеную морскую капусту перебирают и замачивают в холодной воде на 10-12 ч (на 1 кг капусты 7-8 л воды), промывают, заливают холодной водой, быстро доводят до кипения и варят от 15 до 20 мин. Отвар сливают, капусту заливают теплой водой и варят еще от 15 до 20 мин. Консервированную капусту используют непосредственно. С морской капустой готовят салат овощной (диеты № 3, 8, 9, 10, 10с, 15), винегреты (капусту предварительно маринуют), икру

овощную. Морскую капусту добавляют к рубленой сельди, печеночному паштету и др.

Закуски и блюда из мясных продуктов. Готовят из продуктов мясной гастрономии: вареной колбасы, нежирной ветчины, отварной говядины, телятины, нежирной свинины, субпродуктов (печени, мозгов, языка).

Мясо, птицу и субпродукты (кроме диет № 5, 7, 10) отваривают так же, как для вторых блюд. Подают с овощными гарнирами (диеты № 2, 3, 4в, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 15). Заливное мясо, язык, мозги с мясным желе (диеты № 2, 3, 8, 11, 14, 15) либо с овощными желе или на воде (диеты № 1, 5, 7, 10, 13) готовят так же, как заливные блюда из рыбы. Для диет № 1, 2, 4б, 4в рекомендуют заливные фрикадельки, для диет № 1б, 1в, 5, 9, 11, 13, 15 — мясной сыр в желе.

Отличие от традиционной технологии приготовления печеночного паштета для диет № 2, 3, 4б, 4в, 9, 11, 13, 14, 15 в том, что репчатый лук не пассируют, а отваривают.

Фрикадельки из телятины заливные (диеты № 2, 3, 4б, 4в, 13, 15), студень (диеты № 2, 3, 8, 9, 11, 14, 15) готовят по традиционной технологии.

7.1.1 Карточки-раскладки на холодные блюда и закуски

Карточка-раскладка № 130 - Рыба заливная
(рекомендуемые диеты 2, 3, 4в, 5, 6, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Окунь мороженный с головой крупный		118	63
Масса отварной рыбы		-	50
Для желе:			
Морковь		4	3
Петрушка (зелень)		4	3
Лимон		3	3
Яйцо		1/10 шт.	4
Бульон рыбный костный		100	100
Соль		1	1
Желатин		4	4
Масса желе		-	100
Выход		-	150/50
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
15,6	2,5	0,5	88

Технология приготовления. Рыбу разделить на филе с кожей без костей, нарезать порционные куски, промыть, залить горячей водой, добавить морковь, соль, варить до готовности (7-10 мин). Из рыбного костного бульона и желатина приготовить желе с добавлением соли, охладить до комнатной температуры. Одну треть желе налить в противень и дать застыть. Порционные куски вареной охлажденной рыбы уложить на слой налитого в противень и застывшего желе, украсить зеленью петрушки, дольками моркови, лимона, яйца и за-

лить 1/3 охлажденного желе, дать застыть. После этого рыбу залить оставшимся желе. Перед отпуском заливную рыбу нарезать на порции.

Карточка-раскладка № 131 - Сельдь соленая вымоченная (50 г)
(рекомендуемые диеты 8, 9, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сельдь соленая неразделанная (потери при холодной обработке филе с кожей без костей 52 %)		104	50
Лук зеленый		6	5
Масло растительное		5	5
Выход		-	50/5/5
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,5	9,2	0,1	118

Технология приготовления. Сельдь вымочить в течение 8-10 ч, очистить, отделить от кожи и костей, промыть. Нарезать кусочками, уложить на блюдо для рыбы, посыпать мелко нарезанным луком. Перед подачей сельдь полить маслом.

Карточка-раскладка № 132 - Паштет из сельди
(рекомендуемые диеты 3, 2, 8, 9, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сельдь соленая неразделанная средняя (потери при холодной обработке филе с кожей без костей 52 %)		63	30
Хлеб пшеничный		10	10
Молоко пастеризованное		10	10
Масло сливочное крестьянское		5	5
Яйцо		1/5 шт.	8
Масса полуфабриката		-	63
Масса паштета		-	60
Выход		-	60
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,2	7,5	5,5	118

Технология приготовления. Сельдь разделать на филе без кожи и костей, замочить в проточной воде в течение 1-2 ч, промыть, подсушить. Яйцо сварить вкрутую, очистить. Хлеб замочить в молоке. Подготовленную сельдь, яйцо, хлеб пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, добавить размягченное сливочное масло, хорошо вымесить, уложить в лоток, придав желаемую форму, и поставить на холод.

Карточка-раскладка № 133 - Салат из моркови тертой с сахаром и растительным маслом

(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Морковь		156	125
Сахар-песок		5	5
Масло растительное		10	10
Выход		-	130/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,6	10,1	13,8	150

Технология приготовления. Морковь очистить, промыть, натереть мелко, Добавить сахар, растительное масло, перемешать.

Карточка-раскладка № 134 - Салат из моркови со сметаной

(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Морковь		156	125
Сахар-песок		5	5
Сметана 20 % жирности		20	20
Выход с сахаром (130/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,1	4,1	14,5	99
Выход без сахара (125/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,1	4,1	9,5	80

Технология приготовления. Сырую очищенную морковь натереть мелко, добавить сахар, уложить в салатник, заправить сметаной.

Карточка-раскладка № 135 - Салат из моркови со сметаной без сахара

(рекомендуемые диеты 8, 9, индивидуальная)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Морковь		163	130
Сметана 20 % жирности		-	20
Выход		20	130/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,2	4,1	9,8	82

Технология приготовления. Сырую очищенную морковь мелко натереть, уложить горкой в салатник, заправить сметаной.

Карточка-раскладка № 136

Салат из свеклы с растительным маслом
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Свекла		166	163/133
Масса вареной очищенной свеклы		-	130
Масло растительное		10	10
Соль		0,5	0,5
Выход		-	130/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2	9,9	12,3	145

Технология приготовления. Свеклу отварить в кожуре, охладить, очистить, нарезать соломкой, заправить растительным маслом. Для диет № 10, 15 салат можно заправить майонезом (15/15).

Карточка-раскладка №137 - Салат из свеклы и яблок со сметаной
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Свекла		150	120
Масса вареной свеклы		-	110
Яблоки очищенные		29	20
Соль		0,25	0,25
Сметана 20 %		20	20
Выход		-	130/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,4	11	13,5	96

Технология приготовления. Очищенную, нашинкованную соломкой, припущенную до готовности или вареную свеклу охладить; нарезать соломкой яблоки без кожуры и семенных гнезд, соединить со свеклой, заправить сметаной.

Карточка-раскладка № 138 - Салат из свеклы и яблок с растительным маслом (рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Свекла		150	120
Масса вареной свеклы		-	110
Яблоки очищенные		29	20
Масло растительное		10	10
Соль		0,25	0,25
Лимонная кислота (2 %-й раствор)		10	10
Выход		-	130/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,8	9,9	12,8	148

Технология приготовления. Очищенную, мелко нашинкованную соломкой, Припущенную до готовности (вареную) свеклу охладить. Яблоки без кожицы «семенных гнезд нарезать соломкой, соединить со свеклой, заправить лимонной кислотой и растительным маслом.

Карточка-раскладка № 139

Салат из белокочанной капусты со сметаной (рекомендуемые диеты 5 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная		181	145
Соль		0,5	0,5
Лимонная кислота (2 %-й раствор)		10	10
Масса прогретой капусты		-	130
Сахар-песок		2	2
Сметана 20 % жирности		20	20
Выход с сахаром (130/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,1	4,1	9,4	85
Выход без сахара (128/20 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,1	4,1	7,4	78

Технология приготовления. Белокочанную капусту очистить, мелко нашинковать, добавить соль, лимонную кислоту и прогреть при непрерывном помешивании (не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой). Прогретую капусту охладить, добавить сахар, перед подачей салат заправить сметаной.

Карточка-раскладка № 140 - Салат из белокочанной капусты с растительным маслом

(рекомендуемые диеты 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Капуста белокочанная		181	145
Соль		0,5	0,5
Лимонная кислота (2 % раствор)		10	10
Масса прогретой капусты		-	130
Сахар-песок		2	2
Сметана 20 % жирности		10	10
Выход с сахаром (130/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,6	10,1	8,8	136
Выход без сахара (128/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,6	10,1	6,8	129

Технология приготовления. Белокочанную капусту очистить, мелко нашинковать, добавить соль, лимонную кислоту и прогреть при непрерывном помешивании (не следует перегревать капусту, так как она будет слишком мягкой). Прогретую капусту охладить, добавить сахар, перед подачей салат заправить растительным маслом.

Карточка-раскладка № 141 - Салат из белокочанной капусты и зеленого лука с растительным маслом (рекомендуемые диеты 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Капуста белокочанная		170	136
Соль		0,5	0,5
Лимонная кислота (2 %-й раствор)		10	10
Масса прогретой капусты		-	122
Лук зеленый		13	10
Масло растительное		10	10
Сахар-песок		2	2
Выход с сахаром (130/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,5	10	8,6	136
Выход без сахара (128/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,5	10,1	6,6	128

Технология приготовления. Мелко шинкованную белокочанную капусту прогреть с солью и лимонной кислотой, затем охладить. Зеленый лук перебрать, очистить, мелко нарезать, соединить с капустой, заправить сахаром и растительным маслом.

Карточка-раскладка № 142 - Салат из белокочанной капусты, моркови и яблок с растительным маслом
(рекомендуемые диеты 5 б, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Капуста белокочанная	125	100	
Соль	0,5	0,5	
Лимонная кислота (2 %-й раствор)	10	10	
Масса прогретой капусты	-	90	
Морковь	25	20	
Яблоки без семенных гнезд	23	20	
Сахар-песок	2	2	
Масло растительное	10	10	
Выход с сахаром (130/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,1	10,1	10	139
Выход без сахара (128/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,1	10,1	8	132

Технология приготовления. Мелко шинкованную капусту прогреть с солью и лимонной кислотой при постоянном помешивании. Очищенную морковь натереть на крупной терке. Яблоки без семенных гнезд мелко нарезать. Овощи соединить, заправить сахаром и растительным маслом.

Карточка-раскладка № 143 - Салат из квашеной капусты и зеленого лука с растительным маслом (рекомендуемые диеты 6, 8, 9, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Квашеная капуста	171	120	
Сахар-песок	2	2	
Масло растительное	10	10	
Лук зеленый	13	10	
Выход с сахаром (130/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,1	10,1	10	139
Выход без сахара (128/10 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,1	10,1	8	132

Технология приготовления. Квашеную капусту отжать, перебрать, измельчить (очень кислую капусту промыть), соединить с мелко нарезанным зеленым луком, заправить сахаром и растительным маслом.

Карточка-раскладка № 144 - Салат из помидоров с растительным маслом

(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Помидоры		153	130
Соль		0,5	0,5
Масло растительное		10	10
Выход		-	130/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,4	9,9	4,9	116

Технология приготовления. Помидоры промыть, удалить плодоножки, нарезать тонкими кружочками в салатник, посолить, полить растительным маслом.

Карточка-раскладка № 145 - Салат из свежих помидоров и огурцов с растительным маслом (рекомендуемые диеты 3, 6, 7, 5, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Помидоры		94	80
Огурцы неочищенные		53	50
или очищенные		63	50

Продолжение карточки-раскладки № 145

1		2	3
Соль		0,5	0,5
Масло растительное		10	10
Выход		-	130/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,2	9,9	4,3	112

Технология приготовления. Помидоры и огурцы нарезать тонкими пластинками, посолить, заправить растительным маслом.

Карточка-раскладка № 146 - Салат из помидоров и сладкого перца с растительным маслом

(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Помидоры		94	80
Перец сладкий		67	50
Соль		0,5	0,5
Масло растительное		10	10
Выход		-	130/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,5	9,9	5,6	119

Технология приготовления. Помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец — соломкой. Подготовленные овощи уложить горкой в салатник, посолить, заправить растительным маслом.

Карточка-раскладка № 147 - Салат из свежих огурцов (на растительном масле)

(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Огурцы неочищенные		137	130
Огурцы очищенные		163	130
Соль		0,5	0,5
Лимонная кислота (2 %-й раствор)		10	10
Масло растительное		10	10
Сахар-песок		1	1
Масса заправки		-	20
Выход		-	130/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1	9,9	4,3	111

Технология приготовления. Огурцы промыть, нарезать кружочками, при подаче полить заправкой для салатов с растительным маслом.

Карточка-раскладка № 148

Салат из свежих огурцов и листовного салата (с растительным маслом)
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Огурцы неочищенные		116	110
Огурцы очищенные		140	110
Салат зеленый		28	20
Соль		0,5	0,5
Масло растительное		10	10
Выход		-	130/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,1	9,9	3,2	107

Технология приготовления. Листья салата перебрать, хорошо промыть, мелко нарезать. Свежие огурцы промыть, нарезать кружочками, уложить в салатник, посыпать мелко нарезанным зеленым салатом, посолить, заправить растительным маслом.

Карточка-раскладка № 149 - Салат из свежих огурцов, листовного салата, зеленого лука (на растительном масле)
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Огурцы неочищенные		95	90
Огурцы очищенные		113	90
Салат зеленый		35	25
или кочанный		37	25
Лук зеленый		19	15
Соль		0,5	0,5
Масло растительное		10	10
Выход		-	130/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,2	9,9	3,2	108

Технология приготовления. Листья салата и зеленого лука перебрать, очистить, промыть, мелко нарезать. Огурцы промыть, нарезать кружочками, соединить с салатом и луком, посолить, заправить растительным маслом.

Карточка-раскладка № 150 - Салат из редиса, огурцов, зеленого лука (со сметаной)

(рекомендуемые диеты 6, 8, 9, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Редис красный обрезной очищенный от кожицы		93	70
Огурцы неочищенные		53	50
Огурцы очищенные		63	50
Лук зеленый		13	10
Соль		0,5	0,5
Сметана 20 % жирности		20	20
Выход		-	130/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
1,9	4	4,9	61

Технология приготовления. Редис очистить от ботвы и кожицы, нарезать тонкими пластинками; огурцы — кружочками; лук зеленый мелко порубить. Овощи соединить, посолить, уложить горкой в салатник, заправить сметаной.

Карточка-раскладка № 151 - Салат овощной с мясом (со сметаной)

(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		44	32
Масса отварного мяса		-	20
Картофель		55	41
Масса отварного картофеля		-	40
Морковь		30	24
Масса припущенной моркови		-	22
Горошек зеленый консервированный		31	20
Огурцы свежие		21	20
Лук зеленый		13	10
Соль		1	1
Сметана 20 % жирности		20	20
Выход		-	130/20
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
8,7	8,8	11,6	159

Технология приготовления. Вареное мясо и очищенный вареный картофель нарезать мелкими ломтиками. Очищенную морковь, нарезанную мелкими кубиками, припустить. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре до кипения, охладить, отвар слить. Огурцы нарезать тонкими

пластинками. Лук зеленый мелко порубить, мясо и овощи соединить, посолить, заправить сметаной.

Карточка-раскладка № 152 - Винегрет с растительным маслом
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Картофель		44	33
Масса отварного картофеля		-	32
Свекла		35	28
Масса припущенной свеклы		-	26
Морковь		28	22
Масса припущенной моркови		-	20
Горошек зеленый консервированный		31	20
Лук зеленый		13	10
Огурцы соленые очищенные		19	15
Яблоки		12	10
Соль		1	1
Масло растительное		10	10
Выход		-	130/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,5	10,1	12,5	152

Технология приготовления. Картофель очистить, отварить, нарезать мелкими ломтиками. Морковь и свеклу очистить, нарезать мелкими кубиками, отдельно припустить до готовности, охладить. Горошек зеленый консервированный прогреть в отваре, охладить, отвар слить, огурцы соленые очистить, мелко нарезать. Лук зеленый мелко порубить. Овощи соединить, посолить, заправить растительным маслом.

Карточка-раскладка № 153 - Икра из баклажанов (консервы)
(рекомендуемые диеты 2, 3, 6, 8, 9, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Икра баклажанная, консервы		126	120
Масло растительное		10	10
Зелень укропа (или петрушки, лук зеленый)		7	5
Выход		-	125/10
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
2,1	25,9	8,4	268

Технология приготовления. Баклажанную икру (консервы) выложить в салатник, посыпать нарубленной зеленью и заправить растительным маслом.

8 Занятие №8. Диетические блюда сладкие и напитки

Цель занятия: Овладеть теоретическими основами технологии диетического питания сладких блюд и напитков с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов из мяса;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий из сладких блюд и напитков;
- характеристику основных пищевых продуктов для приготовления сладких блюд и напитков с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства данных диетических блюд.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий для приготовления сладких блюд и напитков;
- нормы расхода сырья и полуфабрикатов для приготовления сладких блюд и напитков;
- составлять калькуляцию блюд для приготовления сладких блюд и напитков;
- правильно пользоваться сборником рецептов для приготовления сладких блюд и напитков.

Вопросы к занятию № 8

- 1) Перечислить ассортимент сладких блюд?
- 2) По какому принципу делятся многочисленные виды фруктов и ягод?
- 3) Химический состав ягод и фруктов?
- 4) Перечислить основные группы минеральных веществ, содержащихся во фруктах и ягодах?
- 5) В чем заключается диетическая ценность бахчевых культур?
- 6) Особенности приготовления фруктовых и ягодных пюре?
- 7) Особенности приготовления железированных сладких блюд?
- 8) Особенности приготовления суфле и пудингов?
- 9) Составить меню-порционник из фруктов для диет № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15?
- 10) Составить меню-порционник из железированных сладких блюд для диет № 1, 2, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15?

8.1 Сладкие блюда

Сладким или десертным блюдам свойственны привлекательный внешний вид, приятный вкус и тонкий аромат. Как правило, их готовят из плодов, ягод и продуктов их переработки. Ассортимент сладких блюд разнообразен. Условно их делят на холодные и горячие. К холодным относят: свежие фрукты и ягоды и пюре из них, компоты, железированные блюда (кисели, желе, муссы, самбуки, кремы), мороженое, взбитые сливки и др.; к горячим — воздушные пироги (суфле), пудинги, сладкие каши и запеканки, сладкие блинчики и др. В диетах № 8, 9 ксилит заменяет сахар в соотношении 0,8-1:1, а сорбит — 1,2-1,4:1 в зависимости от вида изделия, но не более 20-25 г на порцию.

Свежие фрукты и ягоды, фруктовые и ягодные пюре. В диетическом питании фрукты и ягоды применяются в свежем, вареном, сушеном и консервированном виде. Многочисленные виды фруктов и ягод по своему строению делятся на следующие три группы:

- семечковые фрукты: яблоки, груши, айва, ирга, гранаты, инжир, фейхоа и цитрусовые (апельсин, грейпфрут, лимон, мандарин);

- косточковые фрукты: абрикосы, алыча, персики, хурма, сливы, черешни, вишни и др.;

- ягоды: клубника, земляника, малина, крыжовник, виноград, смородина, клюква, брусника, облепиха, черника, рябина и др. При использовании фруктов и ягод в лечебном питании необходимо учитывать качественный состав содержащихся в них сахаров, количество пектиновых и дубильных веществ, органических кислот, эфирных масел, минеральных солей и витаминов. В одном и том же плоде в зависимости от селекции содержание пищевых веществ может значительно различаться.

Из трех органических кислот, встречающихся в плодах, наиболее резкий кислый вкус дает винная кислота. Самое приятное вкусовое ощущение имеет лимонная кислота. В клюкве и цитрусовых содержится только лимонная кислота, что обуславливает их широкое применение в лечебном питании для приготовления соков, разных напитков и блюд. Лимонная кислота преобладает также в ягодах: в смородине ее около 2 %, в малине — около 3 %. Свободная бензойная кислота в клюкве (от 0,05 до 0,14 %) и бруснике (от 0,01 до 0,04 %) сообщает им антисептические (противомикробные) свойства, а салициловая кислота в малине и землянике обуславливает применение их при простуде, жаре, повышенной температуре. Особенный вяжущий, терпкий вкус придают дубильные вещества, что также используется при некоторых заболеваниях.

Углеводы в плодах состоят преимущественно из моносахаридов: глюкозы и фруктозы и, в меньшей степени, сахарозы. Так как фруктоза усваивается без нагрузки инсулиновой системы, то плоды, содержащие ее по преимуществу и с незначительным количеством глюкозы и сахарозы, лучше переносятся больными диабетом. Намного больше фруктозы, чем других углеводов, в семечковых плодах и их соке. В косточковых фруктах (кроме вишни и черешни) и их соке преобладают глюкоза и сахароза. В ягодах содержание фруктозы и глюкозы примерно одинаково, но в них меньше всего

сахарозы, так что их сок отличается высокой усвояемостью. Ягоды особенно полезны при заболеваниях печени.

Количество клетчатки в съедобной части плодов составляет от 0,03 % (черешня) до 5,5 % (малина). В яблоках и грушах содержится в среднем 0,6 % клетчатки, в айве — 1,5, в рябине - 3,1, в персиках — 0,9, в садовой сливе — 0,5, в вишне — 0,5, в смородине — 3, в крыжовнике — 2, в винограде — 0,6, в садовой землянике — 4, в ананасах — 1,4, в апельсинах — 0,8.

По мере созревания плодов протопектин клеточных оболочек превращается в растворяющийся во фруктово-ягодном соке пектин. При упаривании последний образует желе, весьма полезное при желудочно-кишечных заболеваниях. Использование сырых зрелых яблок при колитах различной этиологии, сопровождающихся поносами, в значительной мере основано на действии пектиновых веществ. Фрукты и ягоды легко перевариваются и хорошо усваиваются. Например, 150 г свежих вишен покидают желудок через 2-3 ч.

Зольный остаток плодов имеет щелочную реакцию. Значительное количество находящегося в плодах калия обуславливает их мочегонное (диуретическое) свойство и использование в лечебном питании при заболеваниях сердечно-сосудистой системы и почек. Соотношение между содержанием калия и натрия в плодах благоприятно для организма. Так, в бананах оно равно 400:1, в вишнях — 280:1, мандаринах — 230:1, грушах — 180:1, лимонах — 153:1, черной смородине — 130:1. Съедобная часть урюка одержит 1781 мг % калия, кураги — 1717 мг %, сушеных перси-сов — 2043 мг %, изюма — 860 мг %.

Следует отметить благоприятное влияние яблок на течение гипертонической болезни, что обусловлено содержанием в них всех необходимых макро- и микроэлементов. Успешно применяли диету из бананов при сердечно-сосудистой недостаточности, сопровождавшейся отеками. Наряду с рекомендациями по применению разгрузочных диет из сырых фруктов и ягод, иногда в сочетании с сырыми овощами при ожирении, сердечно-сосудистых заболеваниях, мочекишечной диатезе и других обменных заболеваниях рекомендуются «жидкие» диеты из фруктово-овощных соков, состоящие из 800 мл соков в день (в том числе 500 мл сырых фруктово-ягодных соков и 300 мл овощных). Такие диеты не содержат белков и жира, а количество углеводов в виде сахарозы и фруктозы составляет около 100 г, что дает 400 ккал.

Высокое содержание железа в косточковых плодах позволяет включать их в диеты при разных формах малокровия. Много в косточковых плодах и ягодах меди: в яблоках — 0,1 мг %, грушах — 0,16, вишнях — 0,23, малине — 0,17, винограде — 0,13. В некоторых плодах содержится йод: в бананах — до 2,9 мкг %, в апельсинах — до 1,6, в яблоках — до 2,1. Имеются наблюдения о желчегонном действии земляники. Очень много в фруктах и ягодах витаминов, а некоторые плоды представляют собой концентраты витамина С: плоды шиповника содержат в сушеном виде от 1000 до 2500 мг % аскорбиновой кислоты. Много каротина в ягодах облепихи и рябины (8 мг %).

Сушеные фрукты и ягоды по своей питательной ценности, содержанию минеральных веществ и некоторых витаминов имеют важное значение в диетотерапии.

Консервированные плоды могут использоваться в лечебном питании наряду со свежими фруктами и ягодами, носящими в большинстве своем преимущественно сезонный характер. По энергетической ценности (калорийности) компоты выше свежих плодов в связи с дополнительным использованием сахарного сиропа при консервировании, но содержат значительно меньше витаминов. Широко применяться в диетотерапии должны и плодово-ягодные соки, в особенности те из них, которые готовятся вместе с мякотью и сохраняют в значительной степени свойства свежего плода (абрикосовый, сливовый, вишневый, а из овощей — томатный).

Арбузы рекомендуются в диетотерапии при заболеваниях почек и сердечно-сосудистой системы как продукт, стимулирующий диурез. Небольшие количества арбуза включают в меню больных диабетом, так как он содержит преимущественно фруктозу. Наиболее ценными считаются арбузы с ломкой, плотной и мелкозернистой мякотью. Следует указать на содержание в арбузе фолиевой кислоты (0,15 мг %).

Дыни по питательной ценности почти не отличаются от арбузов. Углеводы дыни состоят в основном из сахарозы. Дыни содержат также фолиевую кислоту (0,13 мг %) и железо, вследствие чего они полезны при малокровии. Относительно высокий процент каротина обуславливает целесообразность включения дыни в диеты при заболеваниях печени. Диуретическое мочегонное действие дыни обуславливается значительным содержанием калия при ограниченном количестве натрия. По содержанию аскорбиновой кислоты дыни стоят на первом месте среди бахчевых культур. Зольный остаток тыквенных овощей, за исключением огурцов, имеет незначительный сдвиг в щелочную сторону. Так, например, в арбузе + 1,8 мэкв, тыкве + 0,3 мэкв, а в огурце + 31,5 мэкв щелочных элементов.

Для диет № 1, 5 рекомендуют только сладкие сорта плодов и ягод; для диет № 8, 9 — кислые. К ягодам подают сахарный песок (кроме диеты № 8, 9), молоко (кроме диеты № 4), кисломолочные напитки, сливки или сметану.

Фруктовые и ягодные пюре. Для диет № 1, 2, 4в, 13 используют протертые пюре из яблок, чернослива и других фруктов, которые подают со взбитыми сливками, кисломолочными напитками или сметаной. Удачно сочетаются по органолептическим свойствам и химическому составу облепиха и яблочное, свекольное или свекольно-морковные пюре. Добавление облепихи повышает вкусовые достоинства блюд, обогащает их витаминами С, Р, Е, р-каротином, фолацином, железом и медью. Технология производства этих блюд не отличается от традиционной. Рекомендуют в диеты № 1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 5п, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15.

Компоты готовят из свежих, сушеных, замороженных и консервированных фруктов и ягод одного вида или из смеси. Компоты из свежих фруктов и ягод рекомендуют для диет № 1, 2, 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 13, 15), для диет № 1, 2, 4б, 5а, 13 компоты протирают. Ароматизируют компоты

цедрой лимона, корицей. Компот из сухофруктов готовят для диет № 2, 3, 4в, 5а, 5, 6, 7, 10, 10с, 11, 13, 15). Для диет № 2, 5а, 10с, 13 фрукты варят без сахара, протирают, добавляют сахар и доводят до кипения. Компоты из консервированных фруктов подают в меню диет № 3, 5, 10, 11, 15.

Желированные сладкие блюда. Для их изготовления применяют различные желирующие вещества — крахмал, желатин, агароид, фулцеллан, альгинат натрия, модифицированные крахмалы, пектиновые вещества, которые обладают способностью набухать, растворяться и при определенной температуре образовывать прозрачные студнеобразные массы.

Полезно употреблять желированные блюда при желудочных, кишечных, легочных и других кровотечениях. Способность желатина повышать свертываемость крови служит противопоказанием к частому включению блюд с желатином в диеты № 10, 10с. Не рекомендуют их и при оксатурии (диета № 6), так как из желатина может образовываться щавелевая кислота.

Кисели для диет № 1, 1а, 1б, 2, 4б, 4в, 5а, 5п, 6, 7, 10с, 11, 13, 15 готовят из свежих, сушеных и консервированных фруктов и ягод, из джема, варенья, соков, сиропов, пюре, молока (кроме диет № 2, 4б, 4в), отвара шиповника и др. Загустителем служат крахмалы — картофельный и кукурузный. Так как картофельный крахмал дает плотные, прозрачные студни, его вводят в плодово-ягодные кисели; студень кукурузного крахмала очень нежен, но непрозрачен, поэтому его применение ограничено молочными киселями. Для диет № 1а, 1б, 4, 4б кисели готовят на одном отваре, без плодового пюре.

Желе готовят из фруктов и ягод, соков, сиропов, чая, молока, кефира, отваров. Они бывают прозрачными, многослойными, мозаичными, с наполнителями (фруктами).

Желе из лимонов готовят для диет № 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15, желе из соков — № 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 5п, 7, 8, 9, 10, 10с, 11, 13, 15, желе из чая — № 1, 2, 4, 4б, 4в, 9, 10, 10с, 11, 13, 15), желе из простокваши — диеты № 2, 3, 4б, 4в, 5а, 5, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15). При отпуске в диетах № 2, 5, 7, 10, 11, 15 желе поливают вареньем из вишни, клубники, черной смородины.

Муссы (диеты № 1, 1а, 1б, 2, 3, 4, 4б, 4в, 5, 5а, 5п, 6, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15) представляют собой взбитые в пену фруктовые или ягодные желе. Готовят их на желатине или манной крупе (диета № 6) по традиционной технологии.

Самбук в отличие от мусса готовят на основе фруктовых пюре (из яблок, слив, абрикосов), содержащих много пектиновых веществ. Для придания большей пышности вводят яичные белки. Самбук из слив рекомендуют для диет № 2, 3, 4в, 5, 5а, 7, 9, 10, 10с, 11, 13, 15

Кремы (диеты № 1, 1б, 2, 5, 6, 7, 10, 11, 13, 15) представляют собой взбитые в пышную пену сливки на желирующей основе. Кроме сливок, в качестве основы используют взбитую сметану или простоквашу (диеты № 4б, 4в). Ароматизируют изделия ванилином, добавляют фруктово-ягодное пюре.

Суфле — воздушный пирог, который подают в горячем виде. Основой служат взбитые яичные белки, которые смешивают с горячим фруктово-ягодным пюре или со сладким яично-молочным соусом (ванильное,

шоколадное, ореховое суфле). Рекомендуют для диет № 1, 2, 3, 4в, 5п, 6, 7, 10, 11, 13, 15.

Пудинги относятся к легкоусвояемым сладким горячим блюдам. Нежную и пышную консистенцию им придают взбитые белки яйца. Хлебный пудинг с яблоками готовят для диет № 3, 5, 6, 7, 10, 11, 15, пудинг из черствого хлеба со сметаной — № 3, 5, 6, 8, 10с, 11, 15, пудинг творожный — № 2, 4в, 5, 6, 7, 9, 10, 11, 15.

Сладкие блюда с пищевой метилцеллюлозой. Для низкокалорийных блюд (диета № 8, 9 и др.) в качестве наполнителя используют пищевую метилцеллюлозу (марки МЦ-100). Это волокнистое или порошкообразное вещество желтовато-серого цвета, растворимое в воде (не менее 98 %); водные растворы устойчивы (1 %-й раствор хранится от 2 до 3 нед. при 16-18 °С). Она безвредна, в желудочно-кишечном тракте не подвергается превращениям, не имеет энергетической ценности. Благодаря диспергирующим, пенообразующим и эмульгирующим свойствам ее водные растворы используют в технологии различных кулинарных изделий как загуститель вместо крахмала в киселях (0,75 %-й раствор) и фруктовых супах (0,4 %-й раствор), как пенообразователь в ягодных и фруктовых кремах (0,8-1 %-й раствор) и лечебных коктейлях (0,5-5 %-й раствор). В композиции с крахмалом (1,5:1 на 100 г воды) метил-целлюлоза заменяет желатин в муссах и самбуках; в качестве наполнителя — в производстве низкокалорийных изделий из теста (0,5 % к массе муки); в масляных и сметанных кремах (заменяет до 40 % сливочного масла или сметаны).

Крем из свежих ягод (диеты № 3, 5, 6, 9, 10, 10с). Из подготовленных сырых ягод отжимают сок и ставят на холод, мезгу заливают водой, проваривают от 5 до 6 мин, процеживают, растворяют сахар (ксилит), вводят крахмал (разведенный охлажденным сиропом), доводят до кипения, добавляют сок и охлаждают. Затем соединяют с холодным раствором метилцеллюлозы (метилцеллюлозу заливают водой, доводят до кипения и охлаждают, периодически перемешивая до получения однородного раствора) и взбивают во взбивальной машине (при 700 об/мин) от 10 до 15 мин до получения густой пышной массы. Крем выкладывают в креманки или вазочки, поливают сиропом и охлаждают.

Крем из свежих фруктов (диеты № 3, 5, 6, 9, 10, 10с). Из яблок, слив, абрикосов готовят пюре. В часть пюре (1/3-1/5) вводят крахмал, перемешивают, соединяют с оставшимся пюре, доводят до кипения, добавляют сахар (ксилит), снова кипятят и охлаждают до 10-14 °С. Затем вводят подготовленный раствор метилцеллюлозы и взбивают во взбивальной машине. Так же готовят крем из консервированных пюре. Крем отпускают в креманках с фруктовыми сиропами.

8.1.1 Карточки-раскладки на сладкие блюда

Карточка-раскладка № 154 - Яблоко печеное
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 46, 5, 6, 7, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Яблоки		135	119
Масса запеченных яблок		-	95
Сахар		5	5
Выход с сахаром (100 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
0,4	-	16,6	67,9
Выход без сахара (95 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
0,4	-	11,6	49

Технология приготовления. Яблоки промыть, удалить семенные гнезда; в образовавшиеся отверстия засыпать сахар, яблоки уложить в противень, налить немного воды и запечь в духовом шкафу. При отпуске положить на десертную тарелку или вазочку.

Карточка-раскладка № 155 - Отвар шиповника
(рекомендуемые диеты 1а, 1б, 2, 3, 4, 46, 4в, 5, 5а, б, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Шиповник сушеный		20	20
Вода		200	200
Выход		-	200
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
0,8	-	10	44

Технология приготовления. Сушеные (очищенные от семян, волосков и измельченные) плоды шиповника промыть холодной водой, залить кипятком из расчета 20 г плодов на 200 г воды. Кипятить 10 мин в нержавеющей посуде с плотно закрытой крышкой. Настаивать от 3 до 4 ч в прохладном месте и затем процедить. Неизмельченные плоды шиповника после варки настаивают от 8 до 10 ч.

Карточка-раскладка № 156 - Компот из яблок протертый
(рекомендуемые диеты 1, 2, 4б, 5а)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Яблоки		57	40
Сахар		20	20
Вода		150	150
Выход			200
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
0,16	-	23,8	92

Технология приготовления. Яблоки промыть, очистить от кожицы и семенных гнезд, мелко нашинковать, залить водой, довести до кипения, протереть вместе с жидкостью, добавить сахар, довести до кипения.

Карточка-раскладка № 157 - Компот из смеси сухофруктов
(рекомендуемые диеты 3, 5, б, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сухофрукты:			
Курага		10	10
Чернослив		13	13
Сахар-песок		20	20
Вода		180	180
Выход с сахаром (200 г)			
Белки	Жиры	Углеводы	Килокалории
0,7	-	31,2	123
Выход без сахара (380 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
0,7	-	11,2	47

Технология приготовления. Сушеные плоды перебрать, промыть, залить горячей водой, нагреть до кипения, добавить сахар, варить груши — от 1 до 2 ч, яблоки — от 20 до 30 мин, чернослив, урюк, курагу — от 10 до 20 мин, изюм — от 5 до 10 мин.

Карточка-раскладка № 158 - Кисель из виноградного сока
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4, 4б, 4в, 5, 5а, б, 7, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
1		2	3
Сок виноградный		60	60
Сахар-песок		20	20

Продолжение карточки-раскладки № 158

1		2	3
Крахмал картофельный		10	10
Вода		130	130
Выход		-	200
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
0,2	-	38,8	151

Технология приготовления. Половину сока развести горячей водой, добавить сахар, довести до кипения, влить крахмал, разведенный в холодной воде, добавить остальной сок и довести до кипения.

Карточка-раскладка № 159 - Желе из виноградного сока
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г	
Сок виноградный	50	50	
Сахар-песок	20	20	
Желатин	4	4	
Вода	100	100	
Выход с сахаром (150 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,6	-	29	126
Выход без сахара (130 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,6	-	9,1	50

Технология приготовления. В кипящую воду с сахаром влить фруктовый сок, соединить с желатином, замоченным в охлажденной кипяченой воде, разлить в формочки и поставить на холод.

Карточка-раскладка № 160 - Желе молочное
(рекомендуемые диеты 1, 3, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты	Брутто, г	Нетто, г
Молоко пастеризованное	126	120
Сахар-песок	20	20
Желатин	4	4
Ванилин	0,05	0,05
Вода для желатина	20	20
Выход с сахаром (150 г)		

Продолжение карточки-раскладки № 160

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,8	3,8	25,6	159
Выход без сахара (130 г)			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
6,8	3,8	5,6	84

Технология приготовления. В горячее молоко добавить сахар, ванилин, влить замоченный в холодной кипяченой воде и растворенный желатин, довести до кипения, разлить в формочки и поставить на холод на 1-2 ч для застывания.

Карточка-раскладка № 161 - Мусс из фруктового сока
(рекомендуемые диеты 1, 2, 3, 4б, 4в, 5, 5а, 6, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Сок фруктовый, виноградный		50	50
Сахар-песок		15	15
Желатин		4	4
Вода		100	- 100
Выход		-	150
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,6	-	24	107

Технология приготовления. В горячую воду положить сахар и фруктовый сок, довести до кипения, добавить предварительно замоченный в холодной воде желатин, размешать, процедить, охладить до 30-40 °С и взбить в густую пену. Когда масса увеличится в 2-3 раза, выложить в формочки и поставить на холод на 1-2 ч.

Карточка-раскладка № 162 - Крем из яблочного пюре с метилцеллюлозой
(рекомендуемые диеты 3, 5, 6, 9, 10, 10с)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Яблочное пюре		48	48
Ксилит		25	25
Крахмал картофельный		1	1
Метилцеллюлоза (МЦ-100)		0,7	0,7
Сироп фруктово-ягодный		25	25
Выход		-	100/25
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
3,6	-	24	107

Технология приготовления. В часть пюре (1/2-1/3) вводят крахмал, перемешивают, соединяют с оставшимся пюре, доводят до кипения, добавляют

ксилит, снова кипятят и охлаждают до 10-14 °С. Затем вводят подготовленный раствор метилцеллюлозы и взбивают во взбивальной машине.

8.2 Напитки

Использование чая и кофе в лечебном питании определяется вкусовыми достоинствами и тонизирующим действием кофеина (от 2 до 3 %). Крепкие настои чая, содержащие много танина, применяют при воспалительных заболеваниях кишечника (диеты № 4, 4б, 4в). Для многих диет рекомендуют некрепкий чай (черный байховый или зеленый), чай с молоком (№ 1, 1а, 1б, 2, 3, 4в, 5, 5а, 5п, 6, 8, 9, 10с, 11, 13).

Некрепкий кофе на молоке дают в диетах № 1, 2, 3, 4в, 5, 5а, 7, 9, 11, 13, 15 или на воде в диетах № 2, 4, 4а, 14; в диетах № 8, 10, 10с кофе заменяют кофейным суррогатом.

Какао в лечебном питании готовят некрепким на молоке (диеты № 1, 2, 3, 4в, 9, 11, 15), воде или рисовом отваре (диеты № 4б, 4в).

Готовят горячие напитки по традиционной технологии.

Холодные напитки. К ним относят соки, отвары, настои, напитки (в отличие от соков напитки менее концентрированы - воды до 75 %), коктейли, которые готовят по традиционной технологии, а также молоко и кисломолочные напитки.

Молоко по своему химическому составу занимает исключительное место среди продуктов животного происхождения, используемых в лечебном питании больного человека. Благоприятное соотношение аминокислот молочного белка, в том числе незаменимых, хорошая усвояемость жира, находящегося в состоянии тонкой эмульсии, особые свойства молочного сахара, витамины и минеральные вещества делает молоко необходимым продуктом диетического питания. Используется коровье, козье, верблюжье, кобылье, буйволиное молоко и др. В лечебном же питании на первом месте стоит коровье.

Белки молока состоят преимущественно из казеина (от 2,5 до 3 %), лактальбумина (от 0,5 до 1 %) и лактоглобулина (0,1 %). Благодаря наличию в молочном белке метионина, лецитина, фосфора, содержащегося в количестве 0,85% в казеине и ферментных группах, молоко и молочные продукты отличаются выраженным липотропным действием, препятствуют жировому поражению печени. При этом следует отметить благоприятное соотношение лецитина и холестерина в жирах молока.

В молочном белке лизин и триптофан содержатся в соотношении, улучшающим усвоение белка организмом. Лактальбумин и казеин являются эффективными стимуляторами синтеза белков в плазме крови и уступают в этом отношении только самой плазме. Молочный белок, обогащая лизином аминокислотный состав злаков, повышает питательную ценность и усвояемость хлеба, который относительно беден лизином. Молоко, особенно теплое, усваивается организмом при минимальном напряжении пищеварительной системы и быстро покидает желудок (200 мл кипяченого молока через 1-2 ч).

Белки молока быстрее всего расщепляются ферментами желудочного сока пепсином и трипсином.

В молоке относительно много калия и легко усвояемого кальция, железа немного, но оно хорошо всасывается. Натрия относительно мало, но соотношение его и калия (1:2,5) значительно выше, чем в растительных продуктах. В сочетании с последними молоко используется для повышения выделения мочи (диуреза). Зольный остаток молока имеет щелочную реакцию. Тепловая обработка молока приводит к потере части лизина и триптофана.

Молочный сахар лактоза (4,7 %) в кишечнике распадается на глюкозу и галактозу. Непереносимость молока у некоторых взрослых людей бывает связана с отсутствием фермента, расщепляющего лактозу. Молоко — основной источник кальция, усвояемого лучше, чем из любых других продуктов. Молоко бедно железом и другими кроветворными микроэлементами, это необходимо учитывать, особенно в детском питании. Необходимо отметить, что летнее молоко богаче витаминами А, О и Е, а зимнее — витаминами группы В.

Молоко в натуральном виде и для приготовления различных блюд незаменимо в диетотерапии многих заболеваний. Свежее цельное молоко исключают или резко ограничивают при его непереносимости, обусловленной врожденным или приобретенным (чаще всего вследствие заболеваний желудочно-кишечного тракта) недостатком или отсутствием фермента лактазы в кишечнике. В этих случаях используют кисломолочные продукты. Реже непереносимость молока связана с повышенной чувствительностью (аллергией к белку молока).

Сливки (10, 20 и 35 % жирности) используют при заболеваниях полости рта, пищевода, желудка (с повышенной секрецией) и т.д. В сливках больше лецитина и меньше белков и лактозы, чем в молоке. В диетическом питании можно применять сухие цельные и обезжиренные, а также сгущенные молочные продукты. Химический состав сухого молока почти не отличается от свежего. Из сухого молока готовят восстановленное молоко, особенно в зимний период. В молоке и сливках, сгущенных с сахаром, соответственно 8,5 % и 19 % жира, 43 % и 37 % сахарозы. Для обогащения рациона белками и другими пищевыми веществами без увеличения количества жиров используют обезжиренное молоко, молочную сыворотку, образуемую при изготовлении творога и сыра (содержит 1 % белков, 4,6 % лактозы) или пахту, получаемую при сбивании сливок на масло. В пахте 0,3-0,5 % жира, но в 4-5 раз больше лецитина, чем в цельном молоке. Изделия из пахты рекомендуют при атеросклерозе, болезнях нервной системы и печени, малокровии.

Велика роль в лечебном питании кисломолочных напитков, получаемых в результате молочнокислого, а иногда и спиртового брожения. В сквашенных продуктах увеличивается кислотность, повышается содержание витаминов группы В, появляются антибиотические свойства. Эти продукты лучше и быстрее усваиваются, стимулируют секрецию пищеварительных желез, нормализуют моторику кишечника и подавляют гнилостную флору. Кефир готовят из цельного, обезжиренного, 1 % и 6 % жирности молока. По срокам созревания различают слабый, средний и крепкий или одно-, двух- и

трехдневный кефир. Наименьшая кислотность (80-90 градусов) у слабого кефира. Эти качества определяют применение кефира: слабый кефир рекомендуют при запорах, гастритах с пониженной кислотностью, обезжиренный кефир — при избыточной массе тела и ожирении.

Ацидофильные продукты — ацидофилин, ацидофильное и ацидофильно-дрожжевое молоко, ацидофильная паста (содержит сахар, имеет высокую кислотность), обладают отчетливыми антибиотическими свойствами, их используют при гастритах, язвенных колитах, дизентерии, фурункулезе, туберкулезе и т.д.

Простокваши, обыкновенная, мечниковская (на особой закваске), ряженка (из прогретой смеси молока и сливок с 6 % содержанием жира), варенец (из топленого молока). Во избежание пищевых отравлений запрещено изготавливать простоквашу самозаквашиванием. Разновидностью простокваши является йогурты разной жирности и с разными добавками и наполнителями.

Кумыс, изготавливаемый из кобыльего или коровьего молока, беден жиром (1 %), содержит от 0,4 до 2 % спирта, молочную и угольную кислоты. Кумыс тонизирует организм, активизирует обмен веществ, улучшает пищеварение, повышает аппетит. Применяют при туберкулезе, гастритах с пониженной секрецией, колитах и других заболеваниях.

Сметану получают из заквашенных сливок. В ее высшем сорте 36 % жира, во II сорте — 30 % жира и большая кислотность.

В столовой сметане 20 % жира, а в диетической — 10 %. В лечебном питании сметану используют для улучшения вкуса блюд.

В лечебное питание следует внедрять новые молочные продукты. При атеросклерозе, болезнях печени можно применять «диетическое ацидофильное молоко», приготовленное из обезжиренного молока с добавлением 2 % кукурузного масла и 7 % сахара. Институтом питания РАМН установлено благоприятное действие кефира, обогащенного растительными маслами как источниками незаменимых жирных кислот, при язвенной болезни, ожирении, ишемической болезни сердца. Уменьшенное количество жира и увеличенное содержание белка и минеральных солей характерно для «белкового молока». В 100 мл витаминизированного молока содержится 10 мг витамина С. Высокими диетическими и вкусовыми свойствами обладают молочно-белковая паста «Здоровье», кисломолочные продукты «Молодость», «Снежок», «Столичная» и др.

В последнее время стали производить кисломолочные продукты с использованием заквасок чистых живых культур бифидобактерий, которые являются естественным обитателем толстого кишечника. В детском питании получили широкое использование такие продукты, как «Бифилин», «Бифидок» и другие, в лечебном питании при нарушении естественной микрофлоры кишечника (дисбактериозе) употребляют «Бифидокефир», «Бифидоряженку» и т.п.

Список использованных источников

- 1 **Глебов, М. Н.** Все о диетах / М. Н. Глебов. - СПб.: ИК «Невский проспект», 2004.- 304 с. - (Серия «Энциклопедия»).
- 2 **Доценко, В. А.** Диетическое питание: справочник / В. А. Доценко, Е. В. Литвинова., Ю. Н. Зубцов– СПб.: Издательский дом «Нева»; М.: «Олма-Пресс», 2002.- 352 с. - ISBN 5-7654-1561-X.
- 3 **Доронин, А. Ф.** Функциональное питание / А. Ф. Доронин, Б. А. Шендоров. - М.: ГРАНЬ, 2002. - 296 с. - ISBN 5-89135-219-2.
- 4 **Лебедь, В. А.** Лечебные диеты: учеб. пособие / В. А. Лебедь, Д. А. Крюкова. - Ростов н/Д:Феникс, 2004.- 320 с.- (Серия «Медицина для всех»).
- 5 **Мартинчик, А. Н.** Физиология питания, санитария и гигиена: учеб. пособие для студентов учреждений среднего профессионального образования: учеб. пособие для образовательных учреждений начального профессионального образования / А. Н. Мартинчик, А. А. Королев, Л. С. Трофименко.- 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 192 с. - ISBN 5-7695-1907-X.
- 6 **Матюхина, З. П.** Основы физиологии питания, гигиены и санитарии: учеб. для начального профессионально образования: учеб. пособие для среднего профессионального образования / З. П. Зинаида. – 2-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. - 184 с. - ISBN 5-7695-1138-9.
- 7 **Панченко, Л. Ф.** Клиническая биохимия микроэлементов / Л. Ф. Панченко, И. В. Маев, К. Г. Гуревич. - М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2004. - 368 с. - ISBN 5-89004-077-4.
- 8 **Покровский, В. И.** Политика здорового питания. Федеральный и региональные уровни / В. И. Покровский. - Новосибирск: Сибирский университет, 2002. - 340 с.
- 9 **Смоленский, Б. Л.** Справочник по лечебному питанию для диетсестер и поваров / Б. Л. Смоленский, Ж. И. Абрамова. - Л.: [б.и.], 1984. – 352 с.
- 10 Справочник по диетологии / под ред. М. А. Самсонова, А. А. Покровского. - М.: [б.и.], 1992. – 289 с.
- 11 **Спиричев, В. Б.** Биологическая роль жирорастворимых витаминов / В. Б. Спиричев, И. Я. Конь //Итоги науки и техники. Серия «Физиология человека и животных». – 1989.- Т.37. - 220 с.
- 12 Физиологические основы здоровья человека / под ред. Б. И. Ткаченко. - Санкт-Петербург; Архангельск: Издательский центр Северного государственного медицинского университета, 2001. – 728 с. - ISBN 5-86279-025-X.
- 13 **Bertran, H. P.** Spurenelement. Analytik, Okotoxikologische und medizinischklinische Bedeutung / H. P. Bertran. – Muenchen, Wien, Baltimore: Urban und Schwarzenberg, 1992. - 207 p.

- 14 **Davis A.** Нутрицевтика. Питание для жизни, здоровья и долголетия / A. Davis. - М.: Саттва, 2004. - 544 с.
- 15 **Krause, S.** Food, nutrition and therapy / S. Krause; ed by K. Mahan, S. Escott -Stamp. Philadelphia: [s.n.], 2000. - 1194 p.
- 16 **Oberleas, D.** Minerals: Nutrition and metabolism / D. Oberleas, B. F. Harland, D. Y. Bobylya. – New York: Vantage Press, 1999. - 244 p.
- 17 **Schwarz, K. B.** Vitamins in: pediatrics / K. B. Schwarz. - ed by Walker, Walkins, Deeker, Ins. Publ., Hamilton L. 1997. - P.115 - 136.

Приложение А (справочное)

Должностные обязанности работников пищеблока

А.1 Заведующий производством (шеф-повар)

Должностные обязанности. Организует работу производства, обеспечивает выполнение плана выпуска продукции собственного производства высокого качества. Разрабатывает рецептуру новых блюд. Обеспечивает на основе изучения спроса разнообразие ассортимента блюд, кулинарных изделий. Подготавливает заявку на необходимые продовольственные товары, полуфабрикаты, обеспечивает своевременное получение продуктов со склада. Постоянно контролирует качество сырья, поступающего в производство, строгое соблюдение технологии приготовления пищи, норм закладки сырья и санитарных правил. Проводит ежедневно с членами бракеражной комиссии бракераж готовой пищи. Осуществляет правильную организацию производственного процесса, обеспечивает применение нового оборудования и прогрессивной технологии, внедрение рациональной организации труда рабочих и передовых методов работы и форм обслуживания. Принимает меры по повышению производительности труда и эффективному использованию оборудования. Распределяет обязанности среди поваров, составляет графики выхода на работу работников производства, проводит инструктаж по технологии приготовления пищи и другим производственным вопросам. Составляет и определяет отчеты в установленном порядке. Систематически проводит работу по повышению квалификации поваров, инструктаж по охране труда и технике безопасности. Организует социалистическое соревнование работников производства.

Должен знать:

- 1) планирование и технологию производства;
- 2) требования к качеству блюд и кулинарных изделий;
- 3) основы рационального питания; правила пользования Сборником рецептур блюд;
- 4) порядок составления меню, учета продуктов, блюд и кулинарных изделий;
- 5) нормы расхода сырья и полуфабрикатов;
- 6) калькуляцию блюд;
- 7) требования ГОСТов и технических условий на продукты и сырье;
- 8) правила хранения сырья, полуфабрикатов и готовой продукции;
- 9) современные виды технологического оборудования и принципы его работы;
- 10) требования к производственным помещениям, оборудованию, инвентарю, посуде и т.п.;
- 11) прогрессивные методы организации производства и обслуживания;

- 12) основы организации, нормирования и оплаты труда работников производства;
- 13) правила по охране труда, технике безопасности, производственной санитарии и гигиене.

Квалификационные требования: высшее образование и стаж работы на производстве не менее 3 лет или среднее специальное образование и стаж работы на производстве не менее 5 лет.

А.2 Повар (3-й разряд)

Характеристика работ. Варка картофеля и других овощей, бобовых, макаронных изделий, каш; жарка картофеля, овощей, изделий из котлетной массы (мясной, рыбный, овощной), блинов, оладий, блинчиков, запекание овощей и крупяных изделий, формовка пирожков, пончиков, булочек, жарка и выпечка их. Формовка и панировка полуфабрикатов из котлетной массы (из рыбы, мяса, овощей и круп). Проведение вспомогательных работ по приготовлению блюд и кулинарных изделий (процеживание, протираание). Ведение процессов первичной кулинарной обработки сырья: овощей, круп, мясных и рыбных продуктов (промывка, очистка и нарезка овощей и зелени; размораживание мяса, рыбы, потрошение дичи, птицы, рыбы, разделка сельди, кильки; обработка субпродуктов и др.) Приготовление блюд из концентратов. Порционирование, раздача блюд массового спроса.

Должен знать:

- 1) правила тепловой обработки различных пищевых продуктов и полуфабрикатов;
- 2) правила, приемы и последовательность выполнения операций по первичной обработке мяса, рыбы, овощей, круп и других продуктов;
- 3) ассортимент полуфабрикатов из котлетной массы и приемы их приготовления;
- 4) виды каш и правила их варки;
- 5) приемы варки овощей;
- 6) кулинарное назначение отдельных пищевых продуктов;
- 7) признаки доброкачественности продуктов и органолептические методы их определения;
- 8) назначение оборудования, производственного инвентаря, инструментов, измерительных приборов, посуды, тары, правила пользования и ухода за ними;
- 9) правила приготовления блюд из концентратов;
- 10) правила раздачи блюд массового спроса.

Примечание - Должен иметь специальную подготовку в объеме индивидуально-бригадного обучения.

А.3 Повар (4-й разряд)

Характеристика работ. Приготовление холодных, первых, вторых, третьих блюд и кулинарных изделий массового спроса: выпуск холодных блюд, закусок (салатов овощных, с мясом, винегретов, рыбы под маринадом; студня, сельди натуральной с гарниром); варка бульонов (мясных, мясо-костных, рыбных, грибных), супов (заправочных, пюре-образных, холодных, сладких, молочных); приготовление различных видов пассировок, соусов (томатного, лукового, парового, молочного и др.); вторых блюд из мяса, рыбы, овощей, круп в вареном, тушеном, запеченном, жареном виде (мяса отварного, рагу, гуляша, тефтелей, биточков в соусе; рыбы отварной, жареной, паровой; овощей фаршированных, запеканок из овощей, круп; молочных блюд и др.); горячих и холодных напитков, сладких блюд; замешивание теста (пресного и дрожжевого) и выпечка изделий из него (расстегаи, кулебяки, пирожки, лапша домашняя), заправка птицы для варки и жарки; подготовка рыбы осетровых пород для тепловой обработки; нарезка на порции рыб частиковых пород; изготовление порционных полуфабрикатов из говядины, баранины, свинины.

Раздача приготовленных блюд.

Должен знать:

- 1) технологию приготовления первых, вторых, холодных, сладких блюд и изделий из теста в ассортименте массового спроса;
- 2) режим и продолжительность процессов тепловой обработки (варки, жарки, припускания, выпечки);
- 3) приготовление различных видов пассировок; нормы, соотношение и последовательность закладки сырья, правила изготовления порционных полуфабрикатов из говядины, баранины, свинины, птицы;
- 4) порядок обработки рыб осетровых пород;
- 5) правила бракеража и порядок сдачи сырья и готовых изделий на лабораторный анализ;
- 6) правила составления меню;
- 7) порядок пользования сборником рецептуры;
- 8) основные виды сырья и их кулинарное назначение;
- 9) признаки доброкачественности сырья и органолептические методы их определения;
- 10) выход готовых изделий, проценты уварки, уварки, упека и увеличения объема;
- 11) условия, сроки хранения и реализации готовой продукции и полуфабрикатов;
- 12) основные типы механического, теплового, весоизмерительного и холодильного оборудования.

Примечание - Должен иметь специальную подготовку в объеме школы торгово-кулинарного ученичества или профессионально-технического училища. При подготовке в объеме индивидуально-бригадного обучения требуется 1 год стажа работы поваром 3-го разряда; без специальной

подготовки (из числа практических работников) должен иметь 2 года стажа работы поваром 3-го разряда.

А.6 Повар (5-й разряд)

Характеристика работ. Приготовление и оформление блюд и кулинарных изделий, требующих наиболее сложной кулинарной обработки: холодных блюд (заливных, ассорти мясного, рыбного, салатов из дичи и т.д.); супов прозрачных (из мяса, птицы, рыбы с кореньями, зеленью, яйцом), заправочных, холодных (окрошек, сборной, мясной и др.); вторых блюд из мяса, птицы, рыбы (под разными соусами и др.); соусов, сладких блюд; приготовление теста и изделий из него. Приготовление, оформление и отпуск различных диетических блюд. Раздача порционных блюд. Инструктаж поваров низших разрядов.

Должен знать:

- 1) технологию приготовления диетических блюд, а также блюд и кулинарных изделий, требующих сложной обработки;
- 2) основы диетического питания, виды и способы обработки сырья для диетических блюд, способы сокращения потерь и сохранения питательной ценности при тепловых процессах (применение различных способов обогрева, создание определенной среды — кислой, соленой и т.д.);
- 3) ароматические вещества, способствующие улучшению вкусовых качеств изготавливаемой продукции;
- 4) основные требования стандартов и технических условий на используемое сырье и полуфабрикаты; способы устранения недостатков в готовой продукции;
- 5) правила составления меню (праздничного, ежедневного);
- 6) рациональный режим работы различных видов оборудования.

Примечание - Должен иметь специальную подготовку в объеме школы торгово-кулинарного ученичества или профессионально-технического училища и 3 года стажа работы поваром 4-го разряда. При подготовке в объеме индивидуально-бригадного обучения требуется 4 года стажа работы поваром 4-го разряда. Без специальной подготовки (из числа практических работников) должен иметь 5 лет стажа работы поваром 4-го разряда.

А.7 Повар (6-й разряд)

Характеристика работ. Приготовление и оформление порционных и заказных блюд: холодных (поросенка заливного, филе птицы и дичи под майонезом, курицы, поросенка фаршированного), фирменных закусок, супов прозрачных (бульонов с профитролями, ботвиньи и др.), ухи рыбацкой, окрошек (из дичи, телятины), супа с крабами; вторых блюд — тушеных, жареных, запеченных, отдельными порциями, соусов, обладающих специфическими вкусовыми качествами, сладких блюд (кремов, пудингов,

парфе), приготовление теста и изделий из него (профитроли, меренги и т.п.). Изготовление блюд национальных и иностранных кухонь. Инструктаж поваров низшего разряда.

Должен знать:

- 1) технологию приготовления всех видов блюд и кулинарных изделий;
- 2) особенности приготовления национальных, фирменных блюд и блюд иностранных кухонь, изменения, происходящие при тепловой обработке с белками, жирами, углеводами, витаминами, красящими и другими веществами, содержащимися в пищевых продуктах;
- 3) правила гарнировки, оформления и подачи порционных и заказных блюд;
- 4) правила составления меню (праздничного, банкетного и др.) требования стандартности технических условий на используемое сырье и полуфабрикаты;
- 5) устройство и рациональный режим работы используемого оборудования.

Примечание - Должен иметь специальную подготовку в объеме школы торгово-кулинарного ученичества или профессионально-технического училища и четыре года стажа работы поваром 5-го разряда. При подготовке в объеме индивидуально-бригадного обучения требуется пять лет стажа работы поваром 5-го разряда. Без специальной подготовки (из числа практических работников) должен иметь 6 лет стажа работы поваром 5-го разряда.

А.7 Кладовщик

Характеристика работ. Прием на склад, взвешивание, хранение и выдача со склада различных материальных ценностей: сырых продуктов, полуфабрикатов, готовой продукции, топлива, деталей, инструментов и т.д. Проверка соответствия принимаемых ценностей сопроводительным документам. Перемещение материальных ценностей к местам хранения вручную или при помощи штабеллеров и других механизмов с раскладкой (сортировкой) их по видам, качеству, назначению и другим признакам. Организация хранения материалов и продукции с целью предотвращения порчи и потерь. Руководство работой по погрузке и выгрузке и размещению грузов внутри склада. Комплектовка партий материальных ценностей по заявкам потребителей. Составление дефектных ведомостей на неисправные инструменты, приборы и т.д., актов на их ремонт и списание, а также на недостачу и порчу материалов. Учет наличия на складе хранящихся материальных ценностей и ведение отчетной документации по их движению.

Участие в проведении инвентаризаций.

Должен знать:

- 1) номенклатуру, ассортимент хранящихся материальных ценностей, их свойства и назначение;
- 2) правила ведения складского хозяйства;

- 3) правила учета, хранения, движения материальных ценностей на складе, а также правила оформления сопроводительных документов на них;
- 4) правила комплектования партий различных материальных ценностей по технологическим документам;
- 5) способы проверки рабочего инструмента, приборов, приспособлений на пригодность их к работе;
- 6) правила работы складского измерительного инструмента, приспособлений и механизмов;
- 7) способы предохранения продукции и сырья от порчи при разгрузке, погрузке и хранении на складе;
- 8) правила проведения инвентаризации.

Примечание - К рабочим относятся кладовщики, которые наряду с функциями учета и распоряжений по приему, отправке и хранению топлива, сырья, полуфабрикатов, готовой продукции, деталей, инструментов и других кладей непосредственно выполняют и физические работы по их перемещению и укладке. Кладовщики, преимущественно занятые оформлением документов по приему, хранению и выдаче грузов, относятся к служащим.

Приложение Б

(справочное)

Рекомендации по оборудованию пищеблока и буфетных, а также по транспортировке готовой пищи

Технологическое оборудование пищеблока разделяется на механическое, тепловое и холодильное:

1) **Механическое оборудование** применяется для первичной обработки продуктов, к нему относятся:

— машины для обработки картофеля и овощей (картофелечистки, овощерезки, шинковальные и протирочные машины, соковыжималки);

— машины для обработки мяса и рыбы (мясорубки, фаршемешалки, специальные устройства для очистки рыбы от чешуи, котлетный автомат, пилы для распилки мясных туш);

— машины для приготовления теста (просеиватели, тестомешалки, механизмы для раскатки и деления теста).

Примечание - На небольших пищеблоках удобно и целесообразно пользоваться универсальным приводом с комплектом машин с небольшой производительностью, так как он занимает мало места, экономичен, при этом максимально используется как сам электродвигатель, так и комплект машин:

— машины для мытья посуды (или ванны для ручного мытья столовой посуды и ванны для мытья кухонной посуды);

— машины для резки хлеба, яйцерезки;

— взбивальная машина для жидких смесей.

2) **Тепловое оборудование** предназначается для тепловой обработки продуктов (варка, жарка и комбинированная обработка продуктов):

— к варочной аппаратуре относятся пищеварочные котлы, соусные котлы, пароварочные шкафы, аппараты для варки яиц, сосисок;

— к жаровочной аппаратуре относятся электросковородки, электротигли, электроплиты, жарочные шкафы (с температурой от 150 до 200 °С), шкафы для просушки (с температурой от 100 до 150 °С), шкафы для выпечки (с температурой до 300 °С);

— кипятильники, мармитные плиты.

3) **Немеханизированное оборудование:**

— разделочные столы и доски, стеллажи, тележки, весы, шкафы для хранения кухонной посуды и приборов, лари, разрубочные колоды;

— кастрюли, ведра, противни, сковородки, сита, веселки, чайники;

— инвентарь (ножи, волки, лопатки, ступки, формочки, cedилки, шумовки и др.).

4) **Холодильное оборудование** представлено холодильными камерами и холодильными шкафами.

5) **Помещения** буфетных при отделениях лечебно-профилактического учреждения должны быть обеспечены:

— холодной и горячей проточной водой, независимо от наличия сети горячего водоснабжения; буфетные должны быть оборудованы электрическими кипятильниками непрерывного действия;

— двухсекционными моечными ваннами, которые подключаются к канализации; баком для замачивания (дезинфекции) или кипячения посуды;

— моющими и дезинфицирующими средствами;

— сетками для сушки посуды;

— шкафами для хранения столовой посуды, приборов и продуктов (хлеба, соли, сахара);

— шкафом для хранения хозяйственного инвентаря;

— мармитной установкой или электроплитой для подогревания пищи;

— столом с гигиеническим покрытием для раздачи пищи;

— комплектом посуды из расчета на одного больного: тарелки (глубокая, мелкая и десертная), вилка, ложки (столовая и чайная); кружка, а в детских отделениях с запасом согласно табелю оснащения;

— уборочным инвентарем (ведра, ветошь, щетки и т.п.) с маркировкой «для буфетной».

б) Транспортировка продуктов и готовой пищи:

— при отсутствии централизованной кольцевой доставки пищевых продуктов и хлеба выделяют для их перевозки специальный транспорт (крытый), который не реже одного раза в год подвергается паспортизации в учреждениях санэпидстанции. Категорически запрещается использование этого транспорта для перевозки белья, оборудования, больных и т.п.;

— для транспортировки готовой пищи в буфетные отделения больницы используют термосы, тележки-термосы, мармитные тележки или плотно закрывающуюся посуду. Мытье и хранение их надлежит осуществлять в специально выделенном для этих целей помещении при пищевом блоке.

Приложение В (справочное)

Санитарно гигиенический режим пищеблока

1) В пищевых блоках лечебно-профилактического учреждения должны строго соблюдать:

— требования по устройству пищеблока, санитарному содержанию и технологии приготовления пищи, предусмотренные действующими санитарными правилами для предприятий общественного питания «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания, изготовлению и оборотоспособность в них продовольственного сырья и пищевых продуктов» (СанПин 2.3.6.959-00).

— приказ Министра здравоохранения СССР от 24.08.72г. № 695 «О дальнейшем улучшении проводимой в СССР обязательной С-витаминации питания в лечебно- профилактических и других учреждениях (см. форму журнала);

— санитарные правила «Условия, сроки хранения особо скоропортящихся продуктов», утвержденные главным государственным санитарным врачом СССР 20.06.86 г. (СанПин 42-123-4117-86);

— требования действующей Инструкции об обязательных профилактических и медицинских обследованиях работников пищеблока, раздаточных и буфетных.

Категорически запрещается в помещениях пищеблока проводить мытье столовой посуды из отделений лечебно-профилактического учреждения. Мытье столовой посуды проводят только в моечных буфетов отделений с соблюдением режима обеззараживания посуды: кипячение (15 мин); 0,5 % хлорамина (30 мин погружение), 0,1 % сульфохлорантин (30 мин погружение); 1 % «Дихлор-1» (30 мин); 0,5 % «Дезоксон-1» (30 мин).

Раздачу готовой пищи производят не позднее 2 часов, прошедших после ее изготовления, включая и время доставки пищи в отделение.

Категорически запрещается оставлять в буфетных остатки пищи после ее раздачи, а также смешивать пищевые остатки со свежими блюдами.

Раздачу пищи больным производят буфетчицы и дежурные медицинские сестры отделения, которые должны быть только в халате с маркировкой «для раздачи пищи». Технический персонал, занятый уборкой палат и других помещений отделения, к раздаче пищи не допускается.

Питание всех больных отделения, за исключением тяжелобольных, проводят в специально выделенном помещении — столовой. Личные продукты питания больных (передачи из дома) хранят в шкафу, тумбочке (сухие продукты) и в специальном холодильном шкафу (скоропортящиеся продукты). Передачи больным принимаются только в пределах разрешенного врачом ассортимента и количества продуктов.

После каждой раздачи пищи производят тщательную уборку буфетной и столовой с применением раствора дезинфицирующих средств.

Уборочный материал после мытья заливают 0,5 %-м осветленным раствором хлорной извести или 1 %-м раствором хлорамина на 60 мин, далее прополаскивают в проточной воде и сушат. Следят, чтобы инвентарь использовался строго по назначению.

Персонал пищеблока в буфетных обязан строго соблюдать правила личной гигиены: перед посещением туалета обязан снять халат, после посещения— обеззараживать руки в течение 2 мин 0,1 %-м раствором «Дезоксона-1» или 0,2 %-м раствором хлорамина.

Ответственность за правильность оборудования пищеблока и буфетных отделений лечебно-профилактического учреждения несет заместитель главного врача по АХЧ и врач-диетолог.

Ответственными за соблюдение санитарных требований при приготовлении и отпуске готовой пищи являются старший повар и санитарки-буфетчицы отделений; контроль за соблюдением работниками пищеблока санитарных требований осуществляет врач-диетолог и диетическая медицинская сестра.

Приложение Г (справочное)

Медицинская документация

1) Личная медицинская книжка работника пищеблока оформляется по форме № 1-лп

2) Журнал «Здоровье» оформляется в соответствии с формой № 2-лп (рисунок 1)

№/п	Дата	Ф.И.О.	Профессия	Отметка об отсутствии у работника ангины и гнойничковых заболеваний кожи	Контроль за больничными листами по уходу (диагноз)	Допуск к работе

Рисунок 1- Форма № 2-лп

3) Журнал С-витаминизации блюд оформляется в соответствии с формой № 3-лп (рисунок 2)

№/п	Дата	Число витаминизированных порций	Содержание аскорбиновой кислоты в таблетке	Количество аскорбиновой кислоты в миллиграммах, введенной в общую массу блюда	Ответственное лицо за С - витаминизацию

Рисунок 2- Форма № 3-лп

4) Журнал по отбраковке консервов на складе и пищеблоке оформляется в соответствии с формой № 4-лп (рисунок 3)

Дата	Наименование	Шифр, индекс	Причина отбраковки	Рекомендации	Подпись

Рисунок 3- Форма № 4-лп

5) Журнал по контролю за доброкачественностью особо скоропортящихся продуктов, поступающих на пищеблок оформляется в соответствии с формой № 5-лп (рисунок 4)

Дата	Перечень продуктов, поступающих на пищеблок	Качество проверяемых продуктов	Последний срок реализации продуктов	Подпись

Рисунок 4- Форма № 5-лп

б) Журнал по контролю за качеством готовой пищи (бракеражный) оформляется в соответствии с формой № 6-лп (рисунок 5)

Дата	Наименование готовой продукции (завтрак, обед, ужин)	Оценка				Разрешение дежурного врача на выдачу и данные указания, Ф. И. О. врача	Подпись снявшего пробу
		выполнения меню	доброкачественности	правильности выхода (вес порции)	санитарного состояния пищеблока		
	Завтрак						
	Обед						
	Ужин						

Рисунок 5- Форма № 6-лп

Приложение Д (справочное)

Порядок выписки питания для больных в лечебно-профилактических учреждениях

1) Правильная организация выписки лечебного питания больным в лечебно-профилактических учреждениях имеет существенное значение в организации диетотерапии и осуществляется под руководством врача-диетолога, при участии бухгалтера и под общим контролем главного врача.

Примечание - В лечебных учреждениях, где должность врача-диетолога не предусмотрена, к выписке питания привлекаются диетическая медицинская сестра и старший повар, а также старший бухгалтер.

2) При поступлении больного в лечебное учреждение назначает лечебное питание дежурный врач, принимающий больного. Назначенная диета вносится в историю болезни и одновременно в установленном порядке направляется заказ на питание на кухню. В дальнейшем питание выписывается отделениями.

3) Учет диет ведется палатными медицинскими сестрами, которые ежедневно сообщают старшей медицинской сестре соответствующего отделения.

4) На основании сообщения палатных сестер старшая медицинская сестра составляет заказ на питание больных отделения и передает его в установленном порядке для исполнения.

5) Заказы отделений просматриваются диетической медицинской сестрой учреждения и вместе с меню передаются в счетную часть для проведения расчета продуктов и выписки накладных в кладовую.

6) Выписка продуктов на кухню и в отделения производится на основании меню-порционника, который ежедневно составляется диетической медицинской сестрой учреждения, старшим поваром и счетным работником под руководством врача-диетолога. Меню-порционник ежедневно утверждается главным врачом учреждения.

7) Меню-порционник составляется по нижеприведенной форме с учетом установленных для лечебно-профилактических учреждений норм питания (см. рисунок 6).

Меню-порционник на 20 г.

«Утверждаю»								
Главный врач _____								
№ блюдо по карто- теке	Наименование приема пищи (завтрак, обед, ужин) и блюда	№ Диет	Количество порций	Наименование и количество продуктов	Вес готовой продукции		Фамилия повара, изготовившего пищу	Оценка блюда снявшим пробу
				масло	по	фактически		
				ло	нор	-		
					ме	чески		
Врач-диетолог _____ (подпись)							Зав.	
кухней _____ (подпись)								

Рисунок 6 – Форма бланка

8) На каждое блюдо, изготовленное в лечебно-профилактическом учреждении, должна быть составлена карточка-раскладка в двух экземплярах, из которых один хранится в счетной части, а второй — у медицинской диетической сестры.

9) Отпуск продуктов, поступающих из кладовой непосредственно в буфетные при отделениях (хлеб, сахар, чай и др.) производится по отдельным накладным, выписываемым счетной частью для каждого отделения соответственно поступившему из отделения заказа по установленным врачом-диетологом и утвержденным главным врачом нормам на каждую диету.

Приложение Е (справочное)

Порядок контроля за качеством готовой пищи в лечебно-профилактических учреждениях

1) Проверка готовой пищи перед отправкой в отделения производится дежурным врачом, а также врачом-диетологом и периодически главным врачом лечебно-профилактического учреждения в различное время и вне зависимости от пробы, производимой дежурным врачом.

2) Проверка готовой пищи на кухне перед отпуском производится в следующем порядке:

а) непосредственно из котла, в соответствии с перечнем блюд, указанных в меню-раскладке.

Примечание - Объем первых блюд устанавливается на основании данных емкости кастрюли или котла и количества заказанных порций: вес вторых блюд (каша, пудинги и т.п.) определяется путем взвешивания всего количества в общей посуде, с вычетом веса тары и выяснения таким образом веса одной порции; из порционных вторых блюд (котлеты, битки, мясо куском и т.п.) взвешивается 10 порций в отдельности и устанавливается равномерность распределения и средний вес одной порции.

б) путем пробы оформленных блюд одной из наиболее массовых диет.

3) Результаты пробы пищи записываются по каждому блюду в меню-порционнике, а общая оценка — в журнале готовой пищи, по следующей форме (см. рисунок 5).

4) Отбор готовых блюд для лабораторного анализа, в целях установления химического состава и калорийности, осуществляется санэпидстанцией в плановом порядке и должен проводиться в буфетных в присутствии врача-диетолога. Отбору не подлежат блюда, приготовленные из промышленных изделий, как например колбаса, сыр, сосиски и т.п., а также такие блюда, как курица куском, рагу из баранины с костями, в отношении которых можно ограничиться показателем веса. На исследования посылаются отдельные блюда разных диет или полный обед (завтрак или ужин) той или иной диеты, причем для этих целей отбираются средние по весу порции.

Приложение Ж

(справочное)

Приложение к приказу МЗ СССР от 14.06.89. № 369

Ж.1 Приложение 1 к Приказу МЗ СССР от 14.06.89 № 369

Таблица Ж.1 - Среднесуточный набор продуктов для одного больного в лечебно-профилактических учреждениях

Наименование продуктов	Количество продуктов в граммах					
	для общих отделений больниц	для онкологических отделений	для нефрологических отделений	для газгроэнтерологических отделений	для эндокринно-логических отделений	для гематологических отделений
1	2	3	4	5	6	7
Хлеб ржаной	150	150	150	100	200	150
Хлеб пшеничный, отрубной, безбелковый	200	200	200	250	150	200
Мука пшеничная	15	15	5	10	15	15
Крахмал картофельный	5	5	10	10	-	5
Макаронные изделия	20	20	20	30	-	20
Крупы всего:	80	80	80	80	70	80
гречневая	15	15	20	15	30	15
геркулес						
овсяная	15	20	20	15	20	15
манная	15	15	10	20	5	20
рисовая	15	15	10	15	5	15
пшеничная	5	5	5	5	-	5
перловая	5	5	5	5	5	5
пшеничная	5	5	-	-	5	5
полтавская						
кукурузная	3	-	-	5	-	-
саго	2	-	10	-	-	-
Картофель	400	400	400	300	250	400
Овощи всего:	400	400	60	515	790	400
свекла	55	65	100	115	70	55

Продолжение таблицы Ж.1

1	2	3	4	5	6	7
капуста свежая						
квашеная	200	100	200	200	350	200
лук репчатый	20	20	20	15	30	20
лук зеленый	15	20	15	15	10	15
петрушка	15	15	15	15	15	15
укроп						
сельдерей						
морковь	60	160	230'	135	240	60
огурцы, помидоры соленые	10	-	-	-	50	10
горошек зеле- ный консер- вированный	25	25	20	20	25	25
Свежие фрукты	100	120	200	150	150	200
Сухофрукты	30	30	20	10	40	30
Соки фрукто- вые, овощные	100	100	100	100	-	100
Говядина II кат., субпродукты	125	125	75	150	125	125
Птица	25	25	25	25	25	25
Колбаса, сосиски	10	12	-	-	20	-
Рыба, рыбодукты	100	100	100	100	100	100
Творог	70	90	100	100	150	100
Сыр	15	15	-	15	20	25
Яйцо	1 шт.	1 шт.	1 шт.	1,75 шт.	1 шт.	1 шт.
Кефир	100	200	200	100	200	200
Молоко	300	200	200	300	300	200
Масло сливоч- ное топленое	40	40	60	40	30	40
Масло растительное	20	20	40	20	20	20
Сметана	20	20	40	30	30	30

Продолжение таблицы Ж.1

1	2	3	4	5	6	7
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	60	60	60	60	15	60
Чай	2	2	2	2	2	2
Масло растительное	20	20	40	20	20	20
Сметана	20	20	40	30	30	30
Сахар, варенье, печенье, кондитерские изделия	60	60	60	60	15	60
Чай	2	2	2	2	2	2
Кофе, какао	1	-	1	-	1	1
Желатин	0,5	0,5	-	0,5	0,5	0,5
Дрожжи	1	1	1	1	1	1
Соль	6	6	6	6	6	6
Томат-пюре, томат-паста	3	3	5	-	5	-
Шиповник	20	20	6	20	20	20
Специи	-	-	-	-	-	-

Примечание—Рекомендуемые среднесуточные наборы продуктов являются основой для составления диет и предназначены для заказа продуктов на торгово-закупочной базе. В зависимости от наличия продуктов на пищеблоке лечебно-профилактического учреждения возможна их замена.

Среднесуточные наборы продуктов не могут использоваться в качестве критериев для оценки правильности проводимой диетотерапии, так как фактические среднесуточные наборы продуктов для различных диет могут значительно отличаться как от среднесуточного примерного набора, так и друг от друга ввиду сезонности фактического набора продуктов (зима, лето, весна, осень), а также в связи с различными показаниями выбора продуктов на различные диеты. Контроль правильности проводимой диетотерапии должен осуществляться путем проверки соответствия получаемых больными диет (по набору продуктов и блюд, технологии приготовления, химическому составу и энергетической ценности), рекомендуемым характеристикам их и путем проверки равномерного использования ассигнований по кварталам года.

Норма хлеба может быть уменьшена в соответствии с фактическим его потреблением. Оставшиеся от хлеба ассигнования должны быть использованы для эквивалентной замены его другими продуктами.

Фактическая стоимость некоторых диет может колебаться в зависимости от медицинских показаний в пределах ассигнований на питание в данном лечебном учреждении.

Ж.2 Приложение 2 к Приказу МЗ СССР от 14.06.89 № 369

Таблица Ж.2 - Взаимозаменяемости продуктов при приготовлении диетических блюд

Заменяемый продукт	Масса продукта, брутто, кг	Заменяющий продукт	Эквивалентная масса продукта, брутто, кг	Кулинарное использование
1	2	3	4	5
Яйца без скорлупы	1,00	Яичный меланж	1,00	В блюдах из яиц
То же	1,00	Яичный порошок	0,28	То же
Масло коровье несоленое	1,00	Масло крестьянское	1,13 ¹	В кулинарных изделиях и блюдах
То же	1,00	Масло коровье любительское	1,06	То же
То же	1,00	Масло коровье соленое (с уменьшением закладки соли на 0,02 кг ²)	1,00	В фаршах
То же	1,00	Масло коровье топленое	0,84	В фаршах и для заправки кулинарных изделий
Масло подсолнечное	1,00	Масло арахисовое, кукурузное, соевое, хлопковое, оливковое	1,00	
Масло подсолнечное рафинированное	1,00	Масло подсолнечное нерафинированное	1,00	В холодных, овощных, рыбных блюдах

Продолжение таблицы Ж.2

1	2	3	4	5
Молоко коровье пастеризованное	1,00	Молоко коровье пастеризованное нежирное (с увеличением закладки масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	1,00	В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, кашах
Молоко коровье пастеризованное	1,00	Молоко коровье цельное сухое	1,12	В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, кашах
Молоко коровье пастеризованное	1,00	Молоко коровье обезжиренное сухое (с увеличением закладки масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	0,09	В супах, соусах, блюдах из яиц, сладких блюдах, кашах
Молоко коровье пастеризованное	1,00	Сливки сухие (с уменьшением закладки масла коровьего несоленого на 0,04 кг)	0,16	В молочных кашах
Тоже	1,00	Молоко цельное сгущенное с сахаром (с уменьшением закладки сахара на 0,17 кг)	0,38	В сладких блюдах, соусах, напитках
Тоже	1,00	Молоко сгущенное стерилизованное в банках	0,46	В супах, соусах, сладких блюдах и напитках

Продолжение таблицы Ж.2

1	2	3	4	5
Тоже	1,00	Сливки сгущенные с сахаром (с уменьшением закладки масла коровьего несоленого на 0,07 кг и сахара на 0,18 кг)	0,48	В молочных кашах
Сахар-песок	1,00	Ксилит, сорбит ³	1,00	В сладких блюдах, напитках
Тоже	1,00	Мед натуральный	1,00	В сладких блюдах, напитках, киселях, муссах, желе
Тоже	1,00	Рафинадная пудра	1,00	В сладких блюдах, запеканках, пудингах
Повидло, джем	1,00	Мармелад фруктово-ягодный (резной)	0,84	В сладких блюдах
Тоже	1,0	Варенье без косточек	1,00	То же
Крахмал картофельный сухой (20% влажности)	1,0	Крахмал картофельный (сырец 50% влажности)	1,60	В киселях, сладких блюдах
Крахмал картофельный	1,0	Крахмал кукурузный	1,50	В молочных киселях, желе
Дрожжи хлебопекарные, прессов	1,0	Дрожжи хлебопекарные, сухие	1,0	Для приготовления напитков
Чай черный байховый нерасфасованный	1,0	Чай плиточный черный	1,00	То же
Кофе натуральный	1,0	Кофе натуральный растворимый	0,35	То же
Ванилин	1,0	Ванильный сахар	20,00	В сладких блюдах
То же	1,0	Ванильная эссенция	12,7	Тоже
Желатин	1,0	Агароид	0,70	В сладких желе-рованных блюдах

Продолжение таблицы Ж.2

1	2	3	4	5
Горошек зеленый (консервы)	1,0	Горох овощной (лопатка) свежий	0,82	В холодных блюдах, супах, овощных блюдах, гарнирах
То же	1,0	Фасоль овощная (лопатка) свежая	0,82	Тоже
То же	1,0	Зеленый горошек свежий быстрозамороженный	0,71	Тоже
Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая	1,00	Зелень укропа, петрушки, сельдерея измельченная соленая (с уменьшением закладки соли на 0,22 кг)	0,76	Для ароматизации бульонов, супов, соусов
Зелень укропа, петрушки, сельдерея свежая	1,00	Зелень укропа, петрушки, сельдерея веточками быстрозамороженная	0,76	Тоже
Пастернак, петрушка, сельдерей, корневые свежие	1,00	Белые коренья петрушки, сельдерея и пастернака сушеные	0,15	В супах, соусах, при тушении мяса, рыбы, овощей
Щавель свежий	1,00	Пюре из щавеля (консервы)	0,40	В супах с использованием щавеля
Шпинат свежий	1,00	Пюре из шпината (консервы)	0,40	В супах с использованием шпината в овощных блюдах
Помидоры (томаты) свежие	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	0,46	В супах, соусах при тушении овощей
Помидоры (томаты) свежие	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 15 %	0,37	В супах, соусах при тушении овощей

Продолжение таблицы Ж.2

1	2	3	4	5
То же	1,00	Сок томатный натуральный	1,22	То же
Помидоры (томаты) свежие	1,00	Консервы Томаты натуральные целые (округлые плоды)	1,70	В холодных блюдах и гарнирах
Помидоры (томаты) свежие	1,00	Консервы Томаты натуральные целые (сливовидные плоды)	1,42	В холодных блюдах и гарнирах
Лук-порей свежий	1,00	Лук зеленый свежий	0,95	В супах, холодных блюдах, карнирах, блюдах из овощей
Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,00	Сок томатный натуральный ⁴	2,66	В супах, соусах при тушении овощей, рыбы, мяса
Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,00	Томатное пюре с содержанием сухих веществ 15 %	0,80	В супах, соусах при тушении овощей, рыбы, мяса
Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,00	Томатная паста с содержанием сухих веществ от 25 до 30 %	0,40	В супах, соусах при тушении овощей, рыбы, мяса
Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,00	Томатная паста с содержанием сухих веществ от 35 до 40 %	0,30	В супах, соусах при тушении овощей, рыбы, мяса
Томатное пюре с содержанием сухих веществ 12 %	1,00	Томатная паста соленая с со- держанием сухих веществ 37 % (с умень- шением закладки соли на 0,03 кг)	0,40	В супах, соусах, при тушении овощей, рыбы, мяса

Продолжение таблицы Ж.2

1	2	3	4	5
Яблоки свежие	1,00	Яблоки целые, половинками, четвертушками (бланшированные в сахарном сиропе), быстрозамороженные	0,8/0,73 ⁵	В сладких блюдах
Брусника свежая	1,00	Клюква свежая	1,00	В салатах из капусты и в сладких блюдах
Урюк	1,00	Курага, кайса	0,75	В пудингах, сладких соусах и блюдах
Виноград сушенный (изюм, сабза)	1,00	Цукаты, кайса, курага	1,00	То же
Ядро ореха, миндаля сладкого	1,00	Ядро грецких орехов, фундука, арахиса	1,00	В пудингах, сладких блюдах
Кислота лимонная ⁶ пищевая	1,00	Кислота винная ⁶ пищевая	1,00	В блюдах, где используется лимонная кислота
То же	1,00	Сок лимона	8,00	То же
То же	1,00	Уксус спиртовой натуральный 3 %	33,36	То же

¹ При использовании масла сливочного для заправки при отпуске блюд одинаково количество заменяемого и заменяющего масла других видов.

² Здесь и далее при диетах с исключением или ограничением поваренной соли (№ 7,10) замена на подобные продукты не производится.

³ Несмотря на то, что сорбит в 2 раза менее сладок, чем сахароза, норма его заменяемости 1:1.

⁴ Расчет нормы замен произведен в соответствии с ГОСТом 937-72.

⁵ Числитель — масса яблок при размораживании полуфабриката на воздухе, знаменатель — масса яблок при размораживании полуфабриката в сахарном сиропе.

⁶ Лимонная кислота заменяется на уксус в диетах № 7, 8.

Ж.3 Приложение 3 к Приказу МЗ СССР от 14.06.89 № 369

Таблица Ж.3 - Замены продуктов по белку и углеводам

Наименование продуктов	Количество нетто продуктов, г	Химический состав		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г
1	2	3	4	5
Замена хлеба (по белку и углеводам)				
Хлеб пшеничный из муки 1 сорта	100	7,5	0,9	49,7
Хлеб ржаной простой формовой	150	8,26	1,5	48,1
Мука пшеничная 1 сорта	70	7,42	0,84	48,16
Макароны, вермишель 1 сорта	70	7,49	0,91	48,72
Крупа манная	70	7,91	0,49	50,12
Замена картофеля (по углеводам)				
Картофель	100	2,0	0,4	17,3
Свекла	190	2,85	-	17,29
Морковь	240	3,12	0,24	17,04
Капуста белокочанная	370	6,66	0,37	17,39
Макароны, вермишель 1 сорта	25	2,67	0,32	17,4
Крупа манная	25	2,82	0,17	17,9
Хлеб пшеничный 1 сорта	35	2,66	0,31	17,39
Хлеб ржаной простой формовой	55	3,05	0,55	17,64
Замена свежих яблок (по углеводам)				
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8
Яблоки сушеные	15	0,48	-	9,69
Курага (без косточек)	15	0,78	-	8,25
Чернослив	15	0,34		-8,67
Замена молока (по белку)				
Молоко	100	2,8	3,2	4,7
Творог п/ж	20	3,34	1,8	0,26
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,57
Сыр	10	2,68	2,73	-

Приложение 3
(справочное)

Приложение 6 к Приказу Минторга СССР от 26.03.80 № 75

Таблица 3.1 - Нормы естественной убыли продовольственных товаров при хранении и отпуске в кладовых предприятий общественного питания

Наименование товара	Нормы убыли за год, %	
	первая зона	вторая зона
1	2	3
Мясо и мясопродукты		
Мясо мороженое всякое, кроме свинины	0,09	0,12
Свинина мороженая	0,07	0,08
Мясо охлажденное и остывшее всякое, кроме свинины	0,19	0,21
Свинина охлажденная и остывшая	0,18	0,20
Мясо птицы (кроме упакованного в полимерную пленку) и кроликов мороженое	0,07	0,09
Мясо птицы, упакованное в полимерную пленку, мороженое	Нормы не применяются	
Мясо птицы и кроликов охлажденное	0,15	0,15
Печень мороженая	0,15	0,16
Печень охлажденная	0,27	0,30
Прочие субпродукты мороженые	0,11	0,13
Прочие субпродукты охлажденные	0,25	0,28
Жир-сырец мороженный	0,05	0,05
Жир-сырец охлажденный	0,15	0,15
Жиры топленые (говяжий, свиной и пр.)	0,02	0,03
Колбасные изделия		
Колбасы вареные, фаршированные, зельцы, ливерные и мясо-растительные, мясные хлебы	0,18	0,20
Сосиски и сардельки	0,18	0,20
Колбасы полукопченые	0,11	0,12
Колбасы варено-копченые	0,06	0,07
Колбасы сырокопченые	Нормы не применяются	
Мясокопчености		
Сырокопченые	0,06	0,07
Копчено-вареные, копчено-запеченные, вареные (включая прессованные), запеченные и жареные	0,05	0,06
Шпик свиной и продукты из шпика	0,04	0,05

Продолжение таблицы 3.1

1	2	3
Рыба и рыбопродукты		

Рыба охлажденная	0,09	0,14
Рыба мороженая неглазированная	0,05	0,06
Рыба и филе мороженые глазированные	Нормы не применяются	
Рыба соленая всякая в сухой таре	0,10	0,10
Рыба соленая, маринованная и пряная всякая в тузлуке	Нормы не применяются	
Рыба всякая и балычные изделия горячего копчения	0,07	0,08
Рыба всякая и балычные изделия холодного копчения	0,05	0,08
Рыба солено-сушеная и вяленая	0,03	0,03
Икра осетровых, лососевых и прочих рыб	0,03	0,05
Молочно-жировые товары		
Масло сливочное	0,02	0,02
Масло топленое	0,04	0,04
Маргарин кулинарный (сало растительное и др.) и кондитерские жиры	0,04	0,06
Сметана	0,05	0,10
Творог и творожная масса	0,10	0,14
Сыры твердые непарафинированные: швейцарский, латвийский, волжский и др.;	0,06	0,06
твердые парафинированные: советский, алтайский, российский, пошехонский, голландский, костромской, ярославский, эстонский, степной, угличский, украинский, литовский, минский, таргусский, вырусский и др.; а также в полимерной пленке: голландский, российский, чеддер, литовский и др.;	Нормы не применяются	
мягкие: рокфор, смоленский и др.	0,14	0,14

Таблица 3.2 – Нормы естественной убыли продовольственных товаров при хранении и отпуске в кладовых предприятий общественного питания

Наименование товара	Нормы убыли		
	в холодный период года для первой и второй зон	в теплый период года, %	
		первая зона	вторая зона
1	2	3	4
Кондитерские изделия			
Карамель, ирис и драже	0,02	0,02	0,02
Конфеты глазированные	0,03	0,03	0,05
Конфеты неглазированные	0,05	0,05	0,10
Какао и шоколад в порошке	0,02	0,03	0,03
Мармелад	0,05	0,05	0,05
Пастила и зефир	0,10	0,15	0,15
Халва	0,15	0,20	0,20
Цукаты, глазированные фрукты	0,02	0,02	0,02
Мед	0,05	0,08	0,10
Печенье, галеты и вафли	0,01	0,02	0,03
Пряники и коврижки	0,08	0,12	0,12
Пряники и коврижки	0,08	0,12	0,12
Сухари и сушки	0,07	0,08	0,10
Прочие весовые кондитерские товары	0,02	0,03	0,03
Бакалейные товары			
Мука и крупа, включая зернобобовые и саго	0,03	0,03	0,04
Макаронные изделия	0,02	0,03	0,04
Крахмал и кисель сухой	0,03	0,03	0,03
Сахар-песок и сахар-рафинад	0,01	0,01	0,01
Сахарная пудра	0,03	0,03	0,03
Кофе в зернах	0,02	0,04	0,04
Соль поваренная	0,10	0,14	0,18
Горчица сухая	0,02	0,06	0,06
Масло растительное в бочках	0,02	0,04	0,04
Дрожжи прессованные	0,30	0,50	0,50
Прочие весовые бакалейные товары	0,02	0,02	0,03

Продолжение таблицы 3.2

1	2	3	4
Фрукты, овощи и грибы переработанные			

Фрукты сушеные	0,02	0,02	0,02
Фрукты и овощи замороженные	0,15	0,30	0,30
Повидло	0,05	0,08	0,10
Орехи всякие	0,08	0,08	0,08
Овощи и зелень сушеные	0,01	0,01	0,01
Овощи соленые и квашеные	0,04	0,04	0,08
Грибы сушеные	0,07	0,07	0,09
Грибы соленые и маринованные	0,10	0,20	0,20
Томат-паста и томат-пюре	0,05	0,05	0,07

Примечания 1 - На муку, крупу, крахмал и сахар-песок, поступающие в кладовые предприятий общественного питания стандартной массой и отпускаемые фактической массой, дополнительно применяются нормы естественной убыли, установленные приказом Министерства торговли СССР № 127 от 15.07.75 г.

Примечания 2 - При перекачке масла растительного из бочки в мелкую тару применяется норма естественной убыли в размере 0,03 %.

Таблица 3.3 - Нормы естественной убыли продовольственных товаров при хранении и отпуске в кладовых предприятий общественного питания

Наименование товара	Нормы убыли, %			
	осень	зима	весна	лето
1	2	3	4	5
Картофель, овощи и плоды свежие				
Картофель поздний	0,2	0,1	0,2	0,2
Картофель ранний	0,4	-	-	0,5
Капуста белокочанная средняя и поздняя, краснокочанная	0,6	0,4	0,8	0,9
Капуста белокочанная ранняя, цветная, брюссельская и савойская	1,0	-	1,0	1,2
Корнеплоды обрезные (свекла, морковь)	0,5	0,3	0,4	0,6
Лук репчатый	0,5	0,2	0,3	0,9
Чеснок	0,4	0,2	0,4	1,0
Зелень свежая (салат, шпинат и др.)	0,6	0,5	0,6	0,8
Спаржа и ревень	1,4	1,4	1,5	2,0
Лук зеленый и лук-порей	0,3	0,3	0,3	0,4
Огурцы грунтовые и парниковые	0,4	-	0,4	0,6

Продолжение таблицы 3.3

1	2	3	4	5
Молодые корни (продирка)	0,4	-	0,4	0,4

Редис весовой	0,4	-	0,8	0,6
Томаты (красные, розовые и бурые), баклажаны, перец сладкий и горький, стручковый, патиссоны	0,6	0,3	0,9	0,9
Кукуруза в початках молочно-восковой спелости	-	-	-	2,2
Бахчевые (арбузы, дыни, тыква и кабачки)	0,3	0,3	0,4	0,5
Бобовые (горох, фасоль, бобы в стручках)	0,5	-	-	0,5
Семечковые (яблоки, груши, айва и др.)	0,3	0,1	0,1	0,4
Косточковые (черешня, вишня, сливы и др.)	0,2	-	-	0,4
Ягоды				
малина, земляника и клубника	1,2	-	-	1,4
виноград, смородина, крыжовник и др.	0,3	0,3	0,3	0,4
дикорастущие (клюква, брусника и др.)	0,3	0,3	0,3	0,3
Цитрусовые (апельсины, мандарины)	—	0,1	0,1	0,1
Грибы свежие всех видов	0,2	0,2	0,2	0,2

В районах, расположенных севернее 50° северной широты, теплый период года считать с 1 мая по 30 сентября.

В районах, расположенных южнее 50° северной широты, теплый период года считать с 1 апреля по 31 октября.

Приложение И (справочное)

Перечень разрешенных для передачи продуктов, правила хранения и сроки реализации особо скоропортящихся продуктов

К особо скоропортящимся относятся продукты, в которых при нарушении температурных условий и сроков реализации могут размножиться микроорганизмы, вызывающие порчу продуктов, острые кишечные инфекции и пищевые отравления (мясные, рыбные, творожные, овощные блюда, молоко, кисломолочные продукты, вареные колбасы, кулинарные изделия, кремовые кондитерские изделия, изделия из крови и субпродуктов).

Запрещается передача пациентам, находящимся на стационарном лечении в больнице, следующих продуктов:

- кур, цыплят (отварных);
- паштетов, студней, заливных (мясных, рыбных);
- пельменей, блинчиков, беляшей с мясом;
- заправленных винегретов, салатов (овощных, рыбных, мясных);
- кондитерских изделий с заварным кремом и кремом из сливок; — бутербродов с колбасой, ветчиной, рыбой и т.д.;
- простокваши (самоквасов);
- сырых яиц.

Хранение скоропортящихся продуктов в отделении допускается только с разрешения лечащего врача, в соответствии с назначенной диетой, при условии соблюдения температурного режима (не выше +6 °С) и сроков реализации, приведенных ниже:

Таблица И.1 – Сроки хранения скоропортящихся продуктов

Наименование товара	Срок хранения
Мясо, язык, печень отварные	Не более 12 часов (с момента приготовления)
Птица отварная (тушками)	18
Мясо, печень, птица (жареные)	36
Буженина, рулет отварной, бекон и ветчина	72
Колбасы вареные, мясные хлебы, колбасы из мяса птицы:	
— высшего сорта	72
— первого, второго сорта	48
Фасованные колбасные изделия (колбасы, окорока, рулеты и др.), вареные, упакованные под вакуумом в полимерные пленки	48
Паштеты из мяса, печени и птицы (вырабатываемые промышленностью, в фабричной упаковке)	Сроки реализации указаны на упаковке

Рыба (всех наименований):	
— печеная	48
— жареная	36
— отварная	24
Рыба и рулеты горячего копчения	72
Крабовые палочки	48
Сосиски, сардельки мясные, из птицы первого сорта	48
Колбаса и сосиски рыбные	48
Масла рыбные и икорные всех наименований, пасты рыбные в полимерной упаковке	24
Молочные и кисломолочные продукты (фасованные, в заводской упаковке)	
— молоко пастеризованное, пахта, сливки, ацидофилин, кефир, сырково-творожные изделия, сыр домашний	36
— кумыс (из кобыльего и коровьего молока)	48
— простокваша	24
— сметана	72
— диетическая сметана	48
— творог крестьянский 5 %	24
— творожные изделия кулинарные (запеканки, пудинги, зразы и т.д.)	24
— сыры сливочные (в полимерной упаковке)	48
Овощные изделия, прошедшие тепловую обработку (запеканки, биточки, и т.д.)	18
Салаты (мясной, рыбный, столичный) в незаправленном виде	12
Овощи отварные очищенные:	
— морковь, свекла	18
— картофель	12
Кулинарные изделия:	
— ватрушки, сочники, пироги с творогом, повидлом и фруктовыми начинками	24
— пудинг молочный, рисовый, крупеники с творогом, плов фруктовый	24
— запеканки (манная, рисовая, с творогом)	24
Яйца отварные	24
Безалкогольные газированные напитки:	
— минеральная вода	48
— соки (в заводской упаковке)	48

Приложение К (обязательное)

Вопросы к зачету по дисциплине «Современная диетология»

- 1 Предмет, методы и задачи науки диетологии.
- 2 Дать определение понятию лечебное и диетическое питания.
- 3 Что такое пищевой рацион?
- 4 Что такое усвояемость пищи и так высчитывается количественная способность к всасыванию?
- 5 Что такое удобоваримость пищи и чем она определяется?
- 6 Дать характеристику рационального питания.
- 7 Перечислить основные требования, предъявляемые к рациональному питанию.
- 8 Перечислить основные требования, предъявляемые к пищевому рациону.
- 9 Дать определение режима питания.
- 10 Перечислить физиологические нормы питания различных групп взрослого населения с учетом коэффициента физической активности?
- 11 Перечислить основные принципы построения диеты.
- 12 Перечислить физиологическую роль белков в организме человека.
- 13 Перечислить физиологическую роль жиров в организме человека.
- 14 Перечислить физиологическую роль углеводов в организме человека.
- 15 Роль макроэлементов в организме человека (кальций, калий, магний, фосфор, натрий, хлор).
- 16 Роль микроэлементов в организме человека (железо, йод, фтор, медь, цинк, марганец).
- 17 Что такое пищевая ценность продуктов питания?
- 18 Что такое энергетическая ценность продуктов питания?
- 19 Что такое биологическая ценность продуктов питания?
- 20 Что значит органолептические свойства продуктов?
- 21 Классификация пищевых продуктов.
- 22 Перечислить показатели качества молочных продуктов?
- 23 Перечислить показатели качества мясных продуктов, используемых для диетического питания.
- 24 Перечислить показатели качества рыбы, используемых для диетического питания.
- 25 Классификация и показатели качества яиц.
- 26 Перечислить показатели качества пищевых жиров, используемых для диетического питания.
- 27 Перечислить показатели качества круп, используемых для диетического питания.
- 28 Перечислить показатели качества муки, хлеба, хлебных изделий, используемых для диетического питания.

29 Дать характеристику наиболее часто употребляемых овощей и фруктов (картофель, капуста, огурцы, горох, арбузы, абрикосы, персики).

30 Общие положения организации лечебного питания в лечебно-профилактических учреждениях.

31 Перечислить функциональные обязанности старшего (шеф) повара.

32 Перечислить функциональные обязанности старшего (шеф) повара.

33 Перечислить принципы составления меню диет.

34 Составить схему 7-дневного планового меню.

35 Порядок выписки лечебного питания.

36 Перечислить документацию по контролю за качеством продуктов и готовой пищи в ЛПУ.

37 Дать характеристику органолептической оценки качества пищи по пятибалльной системе.

38 Перечислить документацию пищеблоков ЛПУ.

39 Перечислить особенности лечебного питания при заболеваниях органов пищеварения.

40 Перечислить особенности лечебного питания при заболеваниях органов сердечно-сосудистой системы.

41 Перечислить особенности лечебного питания при заболеваниях органов мочевого выведения.

42 Перечислить особенности лечебного питания при заболеваниях эндокринной системы.

43 Перечислить особенности лечебного питания при болезнях обмена веществ (ожирение, подагра).

44 Перечислить особенности лечебного питания при заболеваниях органов дыхания.

45 Перечислить особенности лечебного питания при болезнях системы крови.

46 Особенности лечебного питания при туберкулезе.

47 Особенности лечебного питания при инфекционных заболеваниях.

48 Особенности лечебного питания хирургических больных.

49 Особенности лечебного питания при аллергических реакциях.

50 Показания для назначения лечебного голодания.

51 Составить диету для больного, страдающего хроническим гастритом в стадии ремиссии.

52 Составить диету для больной женщины, страдающей хроническим холециститом.

53 Составить диету для больной страдающей гипертонической болезнью.

54 Составить диету для больного, страдающего заболеванием почек (мочекаменная болезнь).

55 Составить диету для больного, страдающего сахарным диабетом

56 Составить диету для больного, страдающего хроническим бронхитом

57 Составить диету для больного, страдающего пищевой аллергией

58 Составить диету для больного, страдающего ожирением 1 ст.

59 Составить диету для больного, страдающего туберкулезом легких.

60 Составить диету для больного, страдающего острым инфекционным заболеванием (ангина).

61 Составить диету для больного, страдающего заболеванием крови (анемия).

62 Составить диету для больного после перенесенного бронхита.

63 Составить диету для больного, страдающего хроническим заболеванием кишечника (запоры).