



Фактическое меню

Фактический рацион питания

А-ва Е. В., 01 янв 1970 г.р. Дата обследования: 30 мар 2022



День 4 (30.03.2022). Суммарная энергоценность 1996 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	250.0
	Сыр твердый 45% жирности	35.0
	Чай с лимоном без сахара	200.0
Утренний перекус	Какао с молоком	300.0
	Печенье овсяное с изюмом	50.0
Обед	Щи из свежей капусты	350.0
	Хлебцы докторские с отрубями	50.0
	Чай с лимоном без сахара	250.0
	Шоколад молочный с орехами	36.0
	Плов из птицы	300.0
Ужин	Томаты черри	100.0
	Сметана 10% жирности	30.0
	Чай ромашковый с мёдом	300.0
Вечерний перекус	Сыр твердый 45% жирности	35.0
	Груша	300.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 21%		Перекус, 17%		Обед, 21%		Ужин, 26%		Перекус, 15%
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день		
Белки, г	18.7	8.6	10.2	0.0	22.1	10.6	70.1		
Жиры, г	22.1	15.6	17.4	0.0	27.6	10.0	92.8		
Углеводы, г	33.2	39.9	50.9	0.0	44.5	40.2	208.6		
Клетчатка, г	3.3	2.1	8.3	0.0	1.7	8.4	23.8		
Соотношение Са/P	1.1	0.6	0.4	nan	0.4	1.5	0.8		
Энергоценность, ккал	416.1	342.8	410.0	0.0	527.0	300.4	1996.2		

Белки 14%

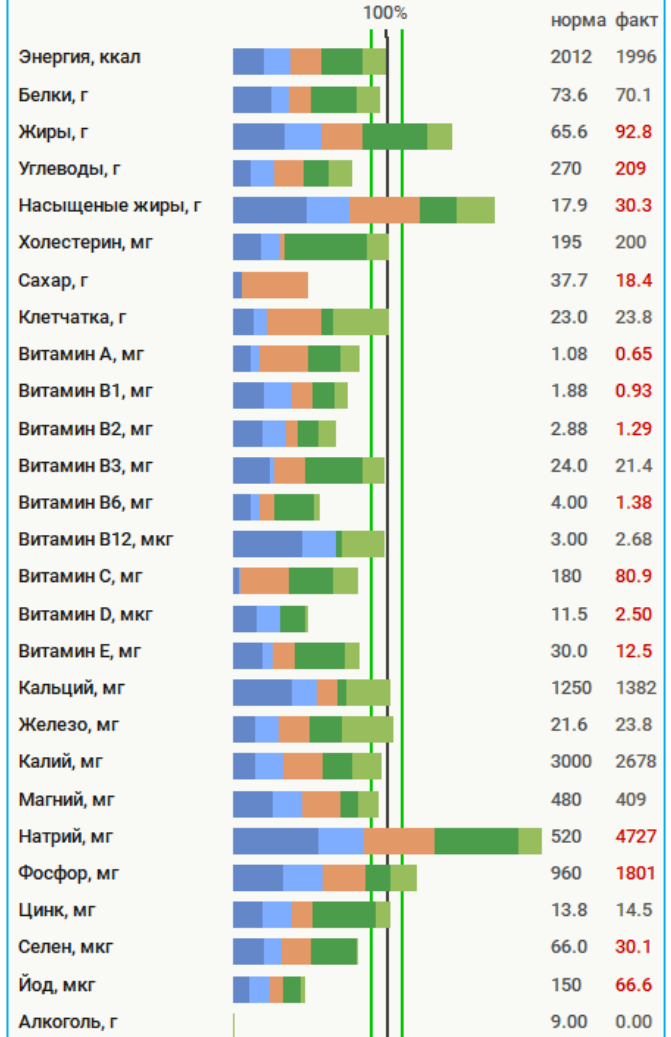
Жиры 43%

Углеводы 43%

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.3 : 3.0

На килограмм массы тела: белков 1.1 г/кг, жиров 1.4 г/кг, углеводов 3.3 г/кг

Нутриентная диаграмма



Суточная энергоценность рациона близка к оптимальной.

Соотношение БЖУ не сбалансировано: резкий избыток Ж и НЖК, резкий недостаток У.

Дефицит витаминов: А, В1, В2, В6, С, Д, Е

Избыток минералов: Na, P

Дефицит минералов: Se, J

Влияние дефицита и профицита нутриентов в рационе на состояние кожи и волос

Дефицит нутриентов:

Витамин А: ороговение поверхностного эпителия, нарушение функций потовых и сальных желез. Кожа бледная, сухая, шероховатая. Выпадение волос.

Витамин В1: выпадение волос, замедленный рост волос. Седина.

Витамин В2: шелушение кожи, трещины на губах.

Витамины В6, С и Д: нарушение защитных свойств кожи.

Витамин Е: выраженное антиоксидантное действие, профилактика старения кожи и ее придатков. Сухость и шелушение кожи, возникновение морщин.

Селен: выраженное антиоксидантное действие, профилактика старения кожи и ее придатков. Нарушение усвоения жиров, возникновение дефицита жирорастворимых витаминов, в первую очередь витамина Е.

Йод: седина.

Профицит нутриентов:

Жиры: избыток жиров в питании способствует снижению содержания витамина Е в организме.

НЖК: воспалительные процессы кожи. Волосы быстро жирнятся, выпадение волос

Натрий: отечность кожи, «мешки» под глазами.





Рекомендуемое меню

Рекомендуемый рацион питания

А-ва Е. В., 01 янв 1970 г.р. Дата обследования: 30 мар 2022



День 4 (30.03.2022). Суммарная энергоценность 2018 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев молочная	330.0
	Изюм	25.0
	Кешью	20.0
	Зародыши пшеницы	10.0
	Чай с лимоном без сахара	250.0
Утренний перекус	Какао с молоком	250.0
	Хлебцы хрустящие зерновые	30.0
Обед	Щи из свежей капусты	350.0
	Говядина постная отварная	30.0
	Хлебцы докторские с отрубями	50.0
	Чай с лимоном без сахара	350.0
	Мармелад пластовый	50.0
Обеденный перекус	Перец сладкий	170.0
	Груша	300.0
Ужин	Рис с горбушей и овощами	350.0
	Салат из свеклы с морской капустой	100.0
Вечерний перекус	Чай ромашковый с мёдом	350.0
	Отруби хрустящие	20.0

Распределение суточной энергоценности:



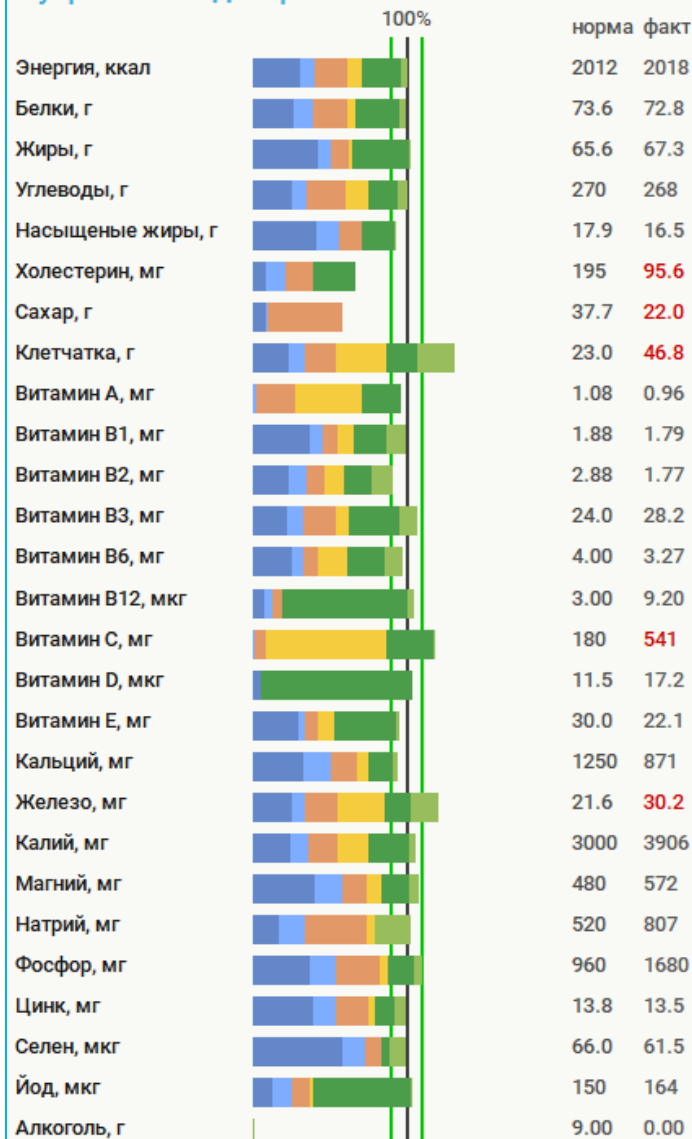
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	19.7	8.9	16.9	3.4	21.4	2.5	72.8
Жиры, г	27.9	5.8	7.4	1.1	24.8	0.4	67.3
Углеводы, г	69.2	27.2	67.3	39.2	51.3	14.2	268.4
Клетчатка, г	8.7	3.7	7.2	11.6	7.3	8.4	46.8
Соотношение Са/P	0.5	0.6	0.4	0.9	0.5	0.4	0.5
Энергоценность, ккал	621.2	201.7	413.2	184.7	525.7	72.0	2018.3



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.1 : 1.0 : 4.0

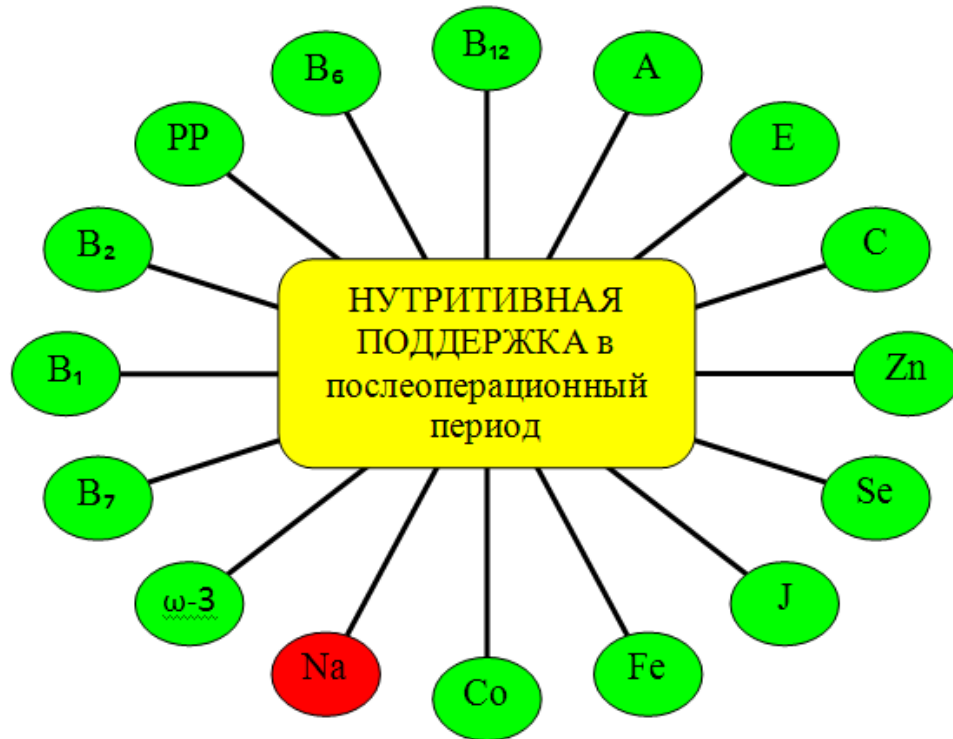
На килограмм массы тела: белков 1.1 г/кг, жиров 1.1 г/кг, углеводов 4.2 г/кг

Нутриентная диаграмма



Автоматическая оптимизация рациона по КБЖУ с последующей коррекцией витаминно-минерального состава

Особенности питания в послеоперационный период



Приготовление пищи:

- Варка
- Варка на пару
- Тушение
- Запекание

Снижение нагрузки на жевательные мышцы:

- Блюда из фарша
- Пюре и супы-пюре
- Смузи, соки с мякотью
- Запеканки
- Муссы и желе

Направления нутритивной поддержки:

- Ускорение заживления тканей лица и швов; профилактика отеков
- Профилактика нагноений и других инфекционных осложнений
- Профилактика авитаминозов группы В при антибиотикотерапии
- Нормальный биосинтез белка, нормальное кроветворение
- Повышение уровня стрессоустойчивости, хорошее самочувствие





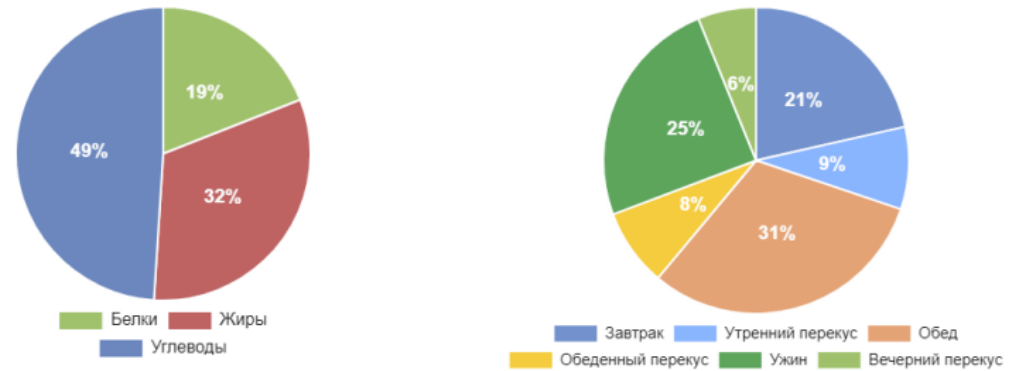
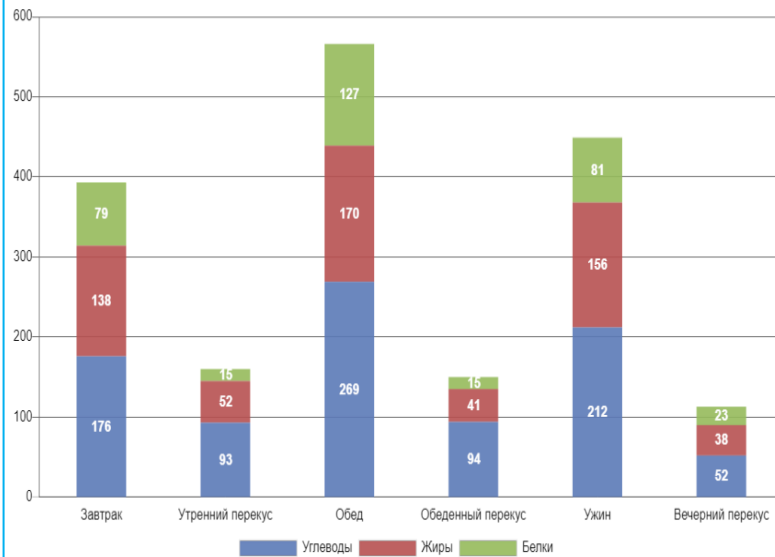
Распределение энергоценности и нутриентов по приемам пищи в рекомендуемом рационе

Насыщенные жиры, г	18.2	Витамин D, мкг	18.0
Холестерин, мг	195	Витамин E, мг	22.5
Сахар, г	35.5	Кальций, мг	1440
Клетчатка, г	25.0	Железо, мг	10.0
Витамин A, мг	0.90	Калий, мг	3125
Витамин B1, мг	1.88	Магний, мг	480
Витамин B2, мг	1.80	Натрий, мг	520
Витамин B3, мг	25.0	Фосфор, мг	1080
Витамин B6, мг	2.50	Цинк, мг	14.4
Витамин B12, мкг	3.75	Селен, мкг	66.0
Витамин C, мг	180	Йод, мкг	188

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Суточная норма
Энергия	21 % 393 ккал	9 % 159 ккал	31 % 566 ккал	8 % 150 ккал	25 % 449 ккал	6 % 113 ккал	100 % 1830 ккал
Белки, г	23 % 19 г.	4 % 4 г.	37 % 31 г.	4 % 4 г.	24 % 20 г.	7 % 6 г.	100 % 83 г.
Жиры, г	23 % 15 г.	9 % 6 г.	29 % 18 г.	7 % 4 г.	26 % 17 г.	6 % 4 г.	100 % 65 г.
Углеводы, г	20 % 43 г.	10 % 23 г.	30 % 66 г.	11 % 23 г.	24 % 52 г.	6 % 13 г.	100 % 218 г.

Распределение энергоценности по приемам пищи и БЖУ, %

Распределение энергоценности по приемам пищи и БЖУ, ккал



Индивидуальная нутриентная норма спроектирована с учетом данных по антропометрии и составу тела, уровня физической активности, особенностей образа жизни и факторов окружения, медицинского анамнеза.



Рекомендуемое послеоперационное меню

Рекомендуемый рацион питания

Б-ва С. В., 01 янв 1962 г.р. Дата обследования: 02 апр 2022



День 1 (02.04.2022). Суммарная энергоценность 1858 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Яйцо пашот	40.0
	Мусс зеленый из авокадо	70.0
	Хлебцы докторские с отрубями	50.0
	Чай с лимоном без сахара	350.0
Утренний перекус	Смузи из груши, банана и сельдерея	280.0
	Кунжут	30.0
Обед	Суп-пюре из тыквы	350.0
	Котлеты мясные паровые с молочным соусом	100.0
	Брокколи отварная без соли	300.0
Обеденный перекус	Желе из фруктово-ягодного сока	150.0
Ужин	Лосось на пару	110.0
	Рис белый отварной	200.0
	Томаты черри	100.0
	Чай травяной без сахара, ромашка	350.0
Вечерний перекус	Настой из плодов шиповника без сахара	350.0

Распределение суточной энергоценности:



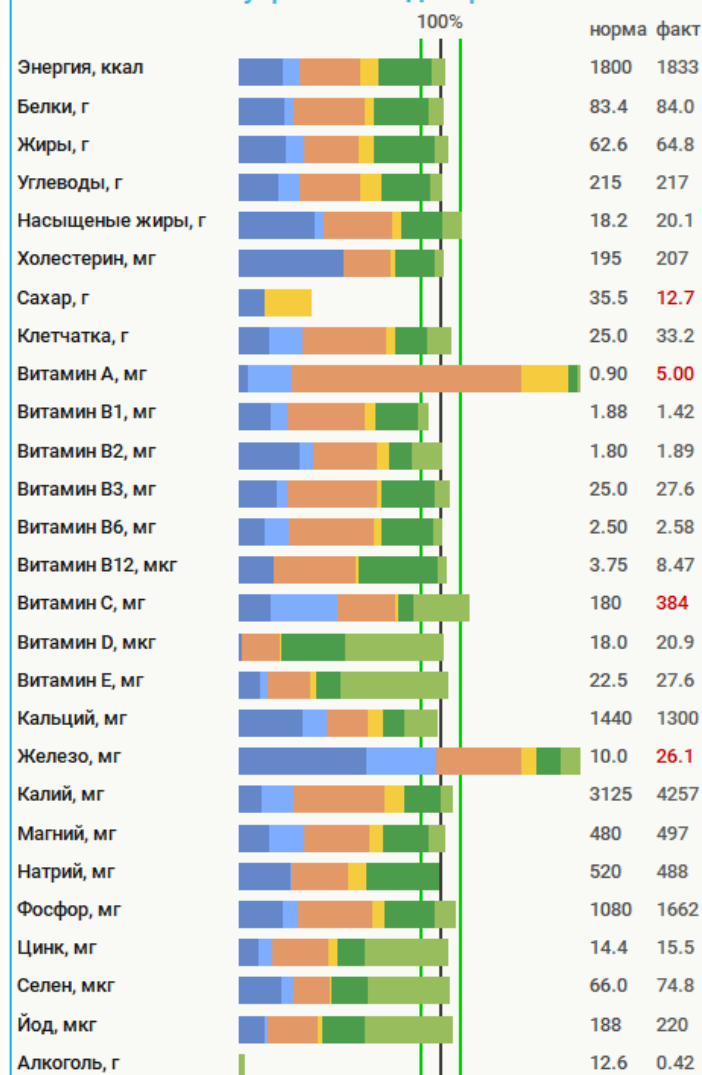
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	11.1	7.4	31.5	3.8	28.5	0.7	82.9
Жиры, г	18.2	15.7	17.1	0.0	17.2	0.3	68.6
Углеводы, г	28.5	36.9	54.9	22.2	67.1	6.7	216.3
Клетчатка, г	7.7	8.3	15.9	0.0	3.9	2.8	38.6
Соотношение Са/P	0.4	1.4	0.7	2.5	0.2	7.0	0.6
Энергоценность, ккал	329.7	325.8	512.0	106.5	550.5	33.4	1857.9



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 3.2

На килограмм массы тела: белков 1.0 г/кг, жиров 0.9 г/кг, углеводов 2.7 г/кг

Нутриентная диаграмма



Автоматическая оптимизация рациона по КБЖУ с последующей коррекцией витаминно-минерального состава



Рекомендуемое послеоперационное меню

Рекомендуемый рацион питания
Б-ва С. В., 01 янв 1962 г.р. Дата обследования: 02 апр 2022
День 1 (02.04.2022). Суммарная энергоценность: 1858 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г
Завтрак	Мусс яблочный из сливок	100
Утренний перекус	Чай с лимоном без сахара	280
Обед	Суп-пюре из тыквы	350
Обеденный перекус	Борщ с картофелем	350
Ужин	Чай травяной без сахара, ромашка	350
Вечерний перекус	Насоб из молока с сахарозаменителем	350

Рекомендуемый рацион питания
Б-ва С. В., 01 янв 1962 г.р. Дата обследования: 02 апр 2022
День 2 (02.04.2022). Суммарная энергоценность: 1831 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г
Завтрак	Запеканка из нежирного творога	130.0
Утренний перекус	Йогурт греческий	100.0
Обед	Голубика	100.0
Обеденный перекус	Напиток кофейный на молоке	350.0
Ужин	Смузи из шпината, киви и яблока	280.0
Вечерний перекус	Суп рыбный с лососем	350.0

Рекомендуемый рацион питания
Б-ва С. В., 01 янв 1962 г.р. Дата обследования: 02 апр 2022
День 3 (02.04.2022). Суммарная энергоценность: 1800 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г
Завтрак	Каша из мультизлаковых хлопьев молочная	250.0
Утренний перекус	Клубника	50.0
Утренний перекус	Чай облепиховый с апельсином (без сахара)	350.0
Обед	Киви	100.0
Обед	Борщ с картофелем	350.0
Обед	Зразы из судака	200.0
Обед	Горошек зеленый отварной без соли	200.0
Обеденный перекус	Тыква, запеченная с медом и корицей	150.0
Обеденный перекус	Кедровый орех	15.0
Ужин	Гречка с творогом, сметаной и прованскими травами	250.0
Ужин	Чай травяной без сахара, ромашка	350.0
Вечерний перекус	Кефир с корицей и бескалорийным сахарозаменителем	200.0

Рекомендуемый рацион питания

Б-ва С. В., 01 янв 1962 г.р. Дата обследования: 02 апр 2022

День 3 (02.04.2022). Суммарная энергоценность: 1800 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г
Завтрак	Каша из мультизлаковых хлопьев молочная	250.0
Завтрак	Клубника	50.0
Завтрак	Чай облепиховый с апельсином (без сахара)	350.0
Утренний перекус	Киви	100.0
Обед	Борщ с картофелем	350.0
Обед	Зразы из судака	200.0
Обед	Горошек зеленый отварной без соли	200.0
Обеденный перекус	Тыква, запеченная с медом и корицей	150.0
Обеденный перекус	Кедровый орех	15.0
Ужин	Гречка с творогом, сметаной и прованскими травами	250.0
Ужин	Чай травяной без сахара, ромашка	350.0
Вечерний перекус	Кефир с корицей и бескалорийным сахарозаменителем	200.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 23%		Обед, 34%		Ужин, 24%		Всего за день
	Завтрак	Перекус, 2%	Обед	Перекус	Ужин	Перекус, 7%	
Белки, г	10.7	0.8	38.7	3.8	21.2	6.0	81.2
Жиры, г	12.3	0.4	19.3	10.5	14.9	5.1	62.4
Углеводы, г	63.3	8.1	68.0	18.3	48.8	11.2	217.7
Клетчатка, г	3.7	3.8	16.6	4.3	1.8	2.2	32.4
Соотношение Са/P	2.9	1.2	0.3	0.4	0.6	1.6	0.8
Энергоценность, ккал	416.2	40.2	614.4	187.4	424.0	117.5	1799.6

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.3 : 1.0 : 3.5

На килограмм массы тела: белков 1.0 г/кг, жиров 0.8 г/кг, углеводов 2.7 г/кг

Рекомендуемый рацион питания

Б-ва С. В., 01 янв 1962 г.р. Дата обследования: 02 апр 2022

День 2 (02.04.2022). Суммарная энергоценность: 1831 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г
Завтрак	Запеканка из нежирного творога	130.0
Завтрак	Йогурт греческий	100.0
Завтрак	Голубика	100.0
Завтрак	Напиток кофейный на молоке	350.0
Утренний перекус	Смузи из шпината, киви и яблока	280.0
Обед	Суп рыбный с лососем	350.0
Обед	Картофельные котлеты	200.0
Обед	Сметана 10% жирности	30.0
Обеденный перекус	Коктейль молочный с бананом	150.0
Ужин	Мусака вегетарианская	350.0
Ужин	Чай с лимоном без сахара	350.0
Вечерний перекус	Йогурт с чиа и черникой	250.0

Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 24%		Обед, 31%		Ужин, 20%		Всего за день
	Завтрак	Перекус, 6%	Обед	Перекус	Ужин	Перекус, 10%	
Белки, г	36.1	2.6	22.5	3.3	9.8	10.3	84.6
Жиры, г	14.6	0.7	19.0	2.7	18.9	6.9	62.9
Углеводы, г	36.8	23.1	73.9	28.3	38.8	20.1	221.0
Клетчатка, г	3.0	3.8	6.8	0.0	9.4	5.8	28.8
Соотношение Са/P	1.0	1.2	0.6	1.4	0.7	1.1	0.9
Энергоценность, ккал	432.6	111.6	570.4	154.6	373.3	188.7	1831.2

Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.3 : 1.0 : 3.5

На килограмм массы тела: белков 1.1 г/кг, жиров 0.8 г/кг, углеводов 2.8 г/кг

Индивидуализированное меню составлено с учетом пищевых предпочтений клиента и особенностей питания, связанных с оперативным вмешательством

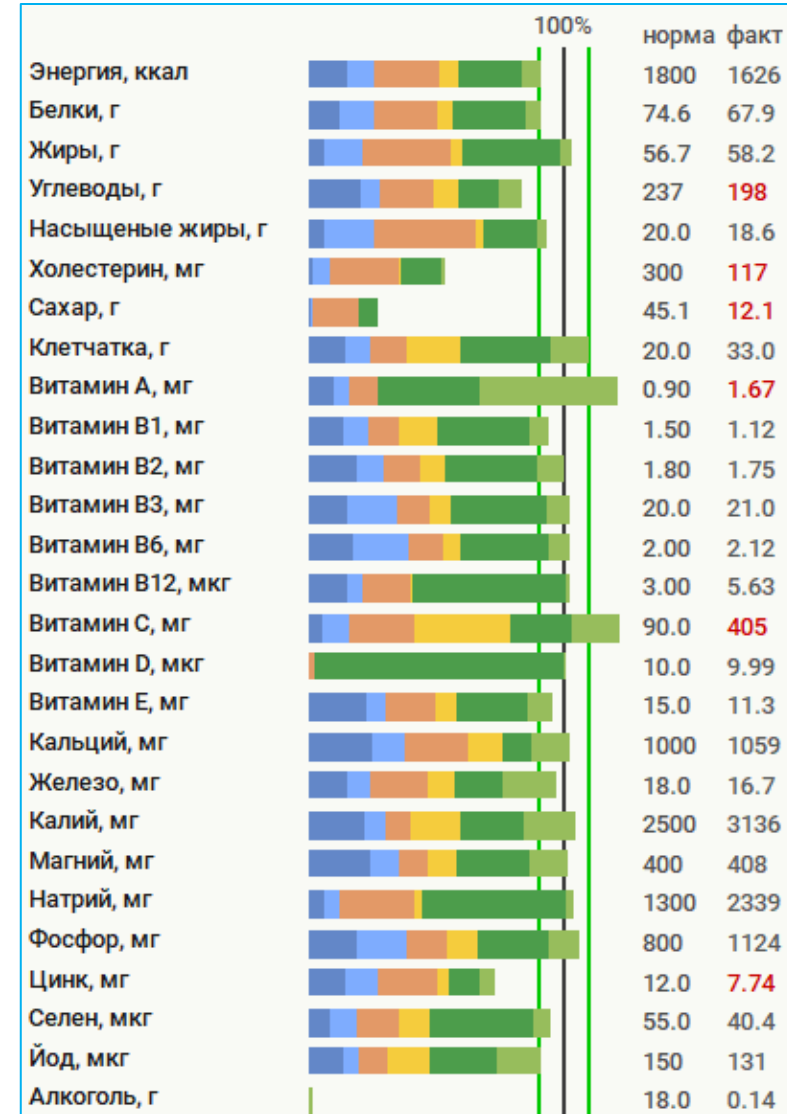
Фактическое меню и усредненная нутриентная диаграмма

Завтрак	
Смузи миндальный с овсяными хлопьями и финиками	270 г
Утренний перекус	
Кофе с молоком без сахара	200 г
Сыр адыгейский	30 г
Обед	
Салат Греческий	150 г
Напиток клюквенный	350 г
Обеденный перекус	
Грейпфрут	400 г
Ужин	
Каша гречневая с зеленью и орехами	250 г

Завтрак	
Смузи с овсянкой, бананом и творогом	420 г
Утренний перекус	
Кофе с молоком без сахара	200 г
Хлебцы хрустящие зерновые	30 г
Шоколад горький без сахара, со стевией и апельсином	18 г
Обед	
Паста карбонара (Pasta alla carbonara)	250 г
Чай зеленый без сахара	17 г

Утренний перекус	
Кофе с молоком без сахара	200 г
Бутерброд с творогом и сладким перцем	150 г
Обеденный перекус	
Грейпфрут	400 г
Ужин	
Семга запеченная	100 г
Фасоль спаржевая отварная	250 г
Соус ореховый	50 г

Завтрак	
Смузи из груши, банана и сельдерея	300 г
Утренний перекус	
Кофе с молоком без сахара	200 г
Бутерброд с творогом и сладким перцем	150 г
Обед	
Равиоли с курицей и сыром	150 г
Йогурт греческий	50 г
Настой из плодов шиповника без сахара	350 г
Пастила натуральная "Пастилушка"	17 г
Обеденный перекус	
Грейпфрут	400 г
Ужин	
Семга запеченная	100 г
Фасоль спаржевая отварная	250 г
Соус ореховый	50 г
Вечерний перекус	
Чай травяной без сахара, гибискус	350 г
Пастила натуральная "Пастилушка"	17 г



Энергоценность усредненного фактического рациона ниже нормы из-за недостаточного поступления с пищей белков и углеводов. Обеспеченность пищевыми веществами удовлетворительная.

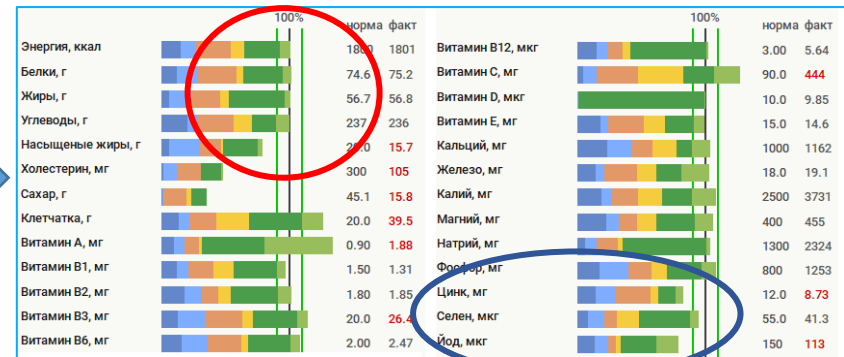
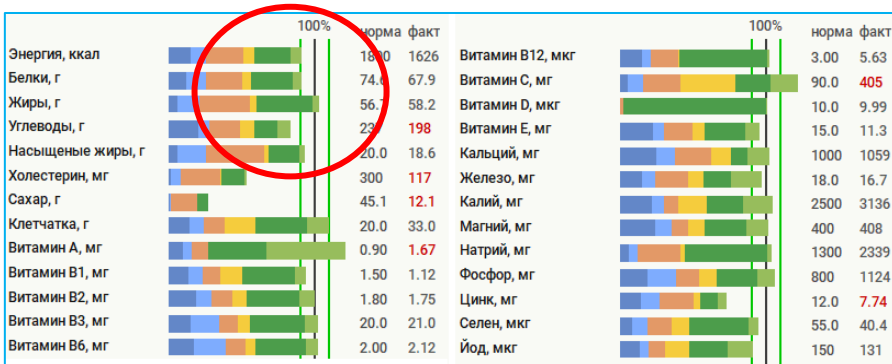


Автоматическая оптимизация рациона по КБЖУ

Завтрак	
Смузи с овсянкой, бананом и творогом	420 г
Утренний перекус	
Кофе с молоком без сахара	200 г
Хлебцы хрустящие зерновые	30 г
Шоколад горький без сахара, со стевией и апельсином	18 г
Обед	
Паста карбонара (Pasta alla carbonara) ❌	250 г
Чай зеленый без сахара	250 г
Пастила натуральная "Пастилушка"	17 г
Обеденный перекус	
Йогурт с чиа и черникой ❌	200 г
Ужин	
Рис с горбушей и овощами	350 г
Томаты черри	100 г
Вечерний перекус	
Смузи из шпината, киви и яблока	450 г



Завтрак	
Смузи с овсянкой, бананом и творогом	420 г
Утренний перекус	
Кофе с молоком без сахара	150 г
Хлебцы хрустящие зерновые	30 г
Обед	
Курица, грудка без кожи запеченная +	50 г
Гречневая лапша отварная +	100 г
Масло подсолнечное +	12 г
Чай зеленый без сахара	250 г
Пастила натуральная "Пастилушка"	17 г
Обеденный перекус	
Чиа пудинг из гранатового сока +	350 г
Ужин	
Рис с горбушей и овощами	350 г
Томаты черри	100 г
Вечерний перекус	
Смузи из шпината, киви и яблока	450 г





Коррекция рациона по дефицитным нутриентам

Завтрак	
Смузи с овсянкой, бананом и творогом	420 г
Утренний перекус	
Кофе с молоком без сахара	150 г
Хлебцы хрустящие зерновые	30 г
Обед	
Курица, грудка без кожи запеченная	50 г
Гречневая лапша отварная	100 г
Масло подсолнечное	12 г
Чай зеленый без сахара	250 г
Пастила натуральная "Пастилушка"	17 г
Обеденный перекус	
Чиа пудинг из гранатового сока	350 г
Ужин	
Рис с горбушей и овощами	350 г
Томаты черри	100 г
Вечерний перекус	
Смузи из шпината, киви и яблока	450 г



Завтрак	
Смузи с овсянкой, бананом и творогом	420 г
Утренний перекус	
Кофе с молоком без сахара	150 г
Хлебцы хрустящие зерновые	30 г
Обед	
Курица, грудка без кожи запеченная	50 г
Гречневая лапша отварная	100 г
Масло подсолнечное	12 г
Чай зеленый без сахара	250 г
Пастила натуральная "Пастилушка"	17 г
Обеденный перекус	
Чиа пудинг из гранатового сока	350 г
Ужин	
Рис с горбушей и овощами	350 г
Томаты черри	100 г
Морская капуста сушеная	4 г
Вечерний перекус	
Смузи из шпината, киви и яблока	450 г
Мультивита Селен + Цинк	50 г

