



Федеральное государственное бюджетное учреждение науки  
Федеральный исследовательский центр питания, биотехнологии  
и безопасности пищи (ФГБУН "ФИЦ Питания и безопасности пищи")



# Оптимальное питание 5.0

Персонализированная диетология

Индивидуальное диетологическое сопровождение

## НУТРИКАРТА

Петрова Елена Анатольевна

Возраст (лет)	49
Рост (см)	164
Масса тела (кг)	85
Индекс массы тела	31.6
Основной обмен	1526

ООО "ЦМП ИСТОКИ ЗДОРОВЬЯ"

390046 г.Рязань ул.Есенина, д.116/1, лит.А, оф.703 А, Б, В, Г

+7 (4912) 24-74-37 <https://www.breath.ru>

# Данные о пациенте

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



Антропометрия	
Рост	164 см
Вес	85 кг
Окружность грудной клетки	95 см
Окружность талии	98 см
Окружность бедер	110 см
Окружность запястья	16 см
Первая жировая складка	0 см
Вторая жировая складка	0 см
Третья жировая складка	0 см
Четвертая жировая складка	0 см

Биоимпедансометрия	
Безжировая масса (БЖМ)	55.2 кг
Активная клеточная масса (АКМ)	28.8 кг
Внутриклеточная жидкость	24 кг
Внеклеточная жидкость	16.4 кг
Скелетно-мышечная масса	25.8 кг
Жировая масса (ЖМ)	29.8 кг
Общая вода	40.4 кг

Результаты измерений	
Основной обмен	1526 ккал
Индекс массы тела	31.6 кг/м <sup>2</sup>
Индекс талия / бедра	0.9
Процент жира фактический	35 %
Процент жира оптимальный	27 %
Рекомендуемая масса тела	63.2 кг
Максимально допустимая масса тела	73.4 кг
Минимально допустимая масса тела	52.4 кг
Тип телосложения	Нормостеник

Итоговая характеристика
Ожирение 1 степени

**Комментарий диетолога**  
РАСШИФРОВКА РЕЗУЛЬТАТОВ АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ИЗМЕРЕНИЙ И БИОИМПЕДАНСОМЕТРИИ.

# Стиль жизни пациента



Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022

<b>Данные</b>	
<b>Климат</b>	
умеренный климат	
<b>Вредные привычки</b>	
Пассивное курение	<input type="text" value="Нет"/>
Количество выкуриваемых сигарет в день	<input type="text" value="0"/>
Количество условных доз алкоголя, выпиваемых в день	<input type="text" value="0"/>
<b>Физическая активность</b>	
Уровень физической активности	<input type="text" value="низкий"/>
<b>Психологическая нагрузка</b>	
Уровень тревожности	<input type="text" value="низкий"/>

<b>Поставленные цели</b>	
Поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии	
Улучшить состояние кожи, волос и ногтей	
Укрепить иммунитет	
Похудеть	

<b>Мотивация</b>	
Тест мотивации не пройден	

## Хронические заболевания, состояния и симптомы

<b>Режим питания</b>					
Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус
08:30	11:00	13:30	16:00	19:00	21:00
Комментарий диетолога по режиму питания					

## Рекомендации по коррекции образа жизни пациента

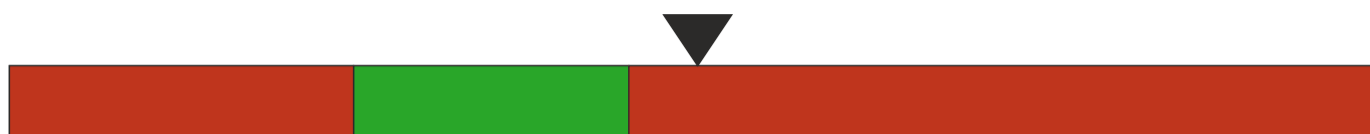
# Тест пищевого поведения

## Результаты тестирования



Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022

### Ограничительное (диетическое) пищевое поведение



Скорее всего, вы «осторожный» или «профессиональный» едок, ваши отношения с едой далеки от гармоничных. Вы боитесь есть, чтобы не набрать вес или руководствуясь соображениями «полезности».

### Эмоциональное пищевое поведение



Вам сложно перерабатывать эмоции, не прибегая к помощи еды. Еда в вашей жизни не враг, а утешитель, психотерапевт и друг.

### Экстернальное пищевое поведение



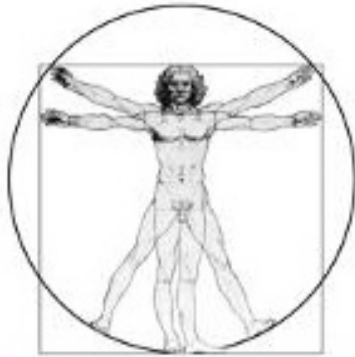
Вы, скорее всего, «безотказный» едок, которому сложно остановиться, начав есть, сложно удержаться при виде вкусной или просто лежащей на виду еды. Такие люди обычно считают, что им нельзя иметь дома вкусной еды, поскольку она будет съедена в первый же день после покупки, и за ужином с друзьями съедают существенно больше, чем в одиночестве.

## Базовые рекомендации по питанию

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



БАЗОВЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПИТАНИЮ: - ЛЕЧЕБНЫЙ СТОЛ (ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ) - СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ПИЩИ - РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ПРОДУКТЫ - ИСКЛЮЧАЕМЫЕ ИЗ РАЦИОНА ПРОДУКТЫ И Т.П.



**НТЦ "Медасс"**  
**Антонов Алексей**  
**Центр Спортивных Технологий**  
**Оценка состава тела (биоимпедансный анализ)**  
**Петрова Елена**

Базовые данные		Прибор N 0	$R_{c1} = 0.0$	$R_{c2} = 0.0 \text{ Ом}$
Дата обследования	07.10.2022 14:25:06	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом		556 / 444 / 44
Возраст, лет / Пол	49, Ж	Фазовый угол (50 кГц), град.		5.7
Рост, см / Вес, кг	164 / 85.0	Клеточная жидкость, кг		24.0
Окр. талии / Окр. бедер, см	98 / 110	Удельный основной обмен (ккал/м <sup>2</sup> /сут.)		807.6
<b>Состав тела</b>				
<b>Индекс массы тела</b>				31.6 76.0
		18.5	25.0	145%
<b>Жировая масса (кг)</b>				29.8 63.0
		17.0	25.5	124%
<b>Тощая масса (кг)</b>				55.2 91.0
		34.6	54.6	124%
<b>Активная клеточная масса (кг)</b>				28.8 72.0
		18.1	28.6	123%
<b>Доля активной клеточной массы (%)</b>				52.2 10.0
		50.0	56.0	99%
<b>Скелетно-мышечная масса (кг)</b>				25.8 94.0
		17.9	24.1	123%
<b>Доля скелетно-мышечной массы (%)</b>				46.8 91.0
		41.1	46.1	107%
<b>Основной обмен (ккал/сут.)</b>				1526 72.0
		1357.2	1584.4	104%
<b>Общая жидкость (кг)</b>				40.4 91.0
		25.4	40.0	123%
<b>Внеклеточная жидкость (кг)</b>				16.4 88.0
		11.4	15.0	125%
<b>Минеральная масса костной ткани (кг)</b>				2.47 83.0
		1.85	2.49	114%
<b>Индекс талия-бедра</b>				0.89 86.0
		0.75	0.89	109%
<b>Доля жировой массы (%)</b>				35.1 46.0
		20.0	25.0 30.0	128%
		Истощение    Фитнес-стандарт    Норма    Избыточный вес    Ожирение		

Числа справа от шкал нормальных значений признаков означают: нижние - процент от середины нормы; верхнее - значение центиля или z-скора (в соответствии с параметрами настройки).

Центили рассчитаны относительно референтной общероссийской выборки пациентов, обследованных в российских Центрах здоровья в 2010-2012 гг.: Руднев С.Г., Соболева Н.П., Стерликов С.А., Николаев Д.В. и др. Биоимпедансное исследование состава тела населения России. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2014. 493 с.

### Индекс массы тела (ИМТ)

**Ваш индекс массы тела: 31.6 кг/м<sup>2</sup> (диапазон нормальных значений 18.5 - 25.0)**

Величина ИМТ является характеристикой соответствия массы тела среднепопуляционным значениям для данного роста. В международной практике используется следующая классификация значений ИМТ:

ИМТ	Классификация	Риск заболеваемости
Менее 18,5	Дефицит массы тела	Повышенный
18,5 - 24,9	Нормальная масса тела	Минимальный
25,0 - 29,9	Избыточная масса тела	Повышенный
30,0 - 34,9	Ожирение I степени	Высокий
35,0 - 39,9	Ожирение II степени	Очень высокий
Свыше 40	Ожирение III степени	Чрезмерно высокий

К сожалению, ИМТ даёт лишь косвенную оценку развития жировой ткани, так как повышенные значения ИМТ могут быть связаны, например, с увеличенной мышечной массой или наличием отека. Для индивидуальной характеристики степени ожирения и оценки рисков развития заболеваний используют данные о компонентном составе тела.

### Состав тела

#### Жировая масса тела (ЖМТ)

**Ваша жировая масса тела: 29.8 кг (диапазон нормальных значений 17.0 - 25.5)**

Жировая масса тела (т.е. липиды) представляет собой важнейшее депо энергии в организме и участвует в регуляции физиологических и обменных процессов. Нормальное содержание жировой ткани является условием поддержания здоровья, хорошего самочувствия и работоспособности. Избыточное содержание жировой ткани принято трактовать как фактор риска развития сердечно-сосудистых и других заболеваний. Причиной высокого содержания жира в организме, как правило, является избыточное питание в сочетании с малоподвижным образом жизни.

#### Тощая (безжировая) масса (ТМ)

**Ваша тощая масса составляет: 55.2 кг (диапазон нормальных значений 34.6 - 54.6)**

Тощая масса определяется как разность между массой тела и жировой массой, содержит как метаболически активные (например, скелетно-мышечная масса), так и сравнительно инертные ткани (соединительная ткань). Отклонения значений тощей массы от среднего свидетельствует об особенностях конституции человека: влево - ближе к астеническому, вправо - к гиперстеническому типу.

#### Активная клеточная масса тела (АКМ)

**Ваша активная клеточная масса составляет: 28.8 кг (диапазон нормальных значений 18.1 - 28.6)**

Активная клеточная масса характеризует содержание в организме метаболически активных тканей. Очень важно в процедурах коррекции массы тела снижать именно жировую массу и сохранять неизменной активную клеточную массу за счёт повышенной физической активности и сбалансированного питания. Отклонение АКМ в сторону меньших значений от среднего указывает на недостаточность белковой компоненты питания.

#### Процентная доля АКМ в тощей массе (%АКМ)

**Ваша процентная доля АКМ составляет: 52.2 % (диапазон нормальных значений 50.0 - 56.0)**

Величина процентной доли АКМ используется как коррелят двигательной активности, а при значениях ниже среднего - выраженности гиподинамии.

#### Скелетно-мышечная масса (СММ)

**Ваша скелетно-мышечная масса составляет: 25.8 кг (диапазон нормальных значений 17.9 - 24.1)**

Величина СММ используется для характеристики физического развития индивида.

#### Процент СММ в тощей массе (%СММ)

**Ваш процент скелетно-мышечной массы составляет: 46.8% (диапазон нормальных значений 41.1 - 46.1)**

Величина СММ используется для характеристики силовых качеств и выносливости.

### Основной обмен (ОО)

**Ваш основной обмен: 1526 ккал/сут (диапазон нормальных значений 1357.2 - 1584.4)**

Величина основного обмена характеризует общий уровень метаболических процессов в организме. При одинаковой массе и длине тела значения ОО у людей атлетического телосложения на 10-15% выше, чем при избыточном содержании жира в организме. При ожирении 2-й степени значения основного обмена в среднем на 20-25%, а при ожирении 3-й степени - на 30% ниже, чем у здоровых людей. Значения оценок основного обмена используют для расчета калорийности диеты.

### Удельный основной обмен (УОО)

**Ваш удельный основной обмен: 807.6 ккал/м<sup>2</sup>/сут (диапазон нормальных значений 770.3 - 893.9)**

Удельный основной обмен определяется путём нормировки значения основного обмена на площадь поверхности тела или тощую массу. Величина УОО используется для построения нагрузочных лекарственных тестов с использованием тормозящих или разгоняющих скорость обменных процессов лекарственных средств.

### Общая вода организма (ОВО)

**Ваша общая вода организма составляет: 40.4 кг (диапазон нормальных значений 25.4 - 40.0)**

Общая вода организма представляет собой наибольший по массе компонент состава тела и обеспечивает процессы транспорта веществ в организме. В норме ОВО составляет около 73% тощей массы.

### Отношение внеклеточной и клеточной жидкостей (ВКЖ/КЖ)

**Ваш показатель ВКЖ/КЖ составляет: 0.69 (диапазон нормальных значений 0.71 - 0.80)**

Соотношение внеклеточной и внутриклеточной жидкостей характеризует соотношение ионов натрия и калия в организме. Увеличение соотношения внеклеточной и внутриклеточной жидкостей характерно для внеклеточных отёков, в т.ч. кардиогенных, уменьшение соотношения встречается при обезвоживании.

### Внеклеточная жидкость организма (ВКЖ)

**Ваша внеклеточная жидкость организма составляет: 16.4 кг (диапазон нормальных значений 11.4 - 15.0)**

Внеклеточная жидкость организма представляет собой наиболее мобильный компонент жидких фракций организма: межклеточную жидкость и плазму крови. Наиболее распространенные виды отеков являются задержками внеклеточной жидкости.

### Минеральная масса костной ткани (ММКТ)

**Ваша минеральная масса костной ткани составляет: 2.47 кг (диапазон нормальных значений 1.85 - 2.49)**

При снижении минеральной массы костной ткани развивается состояние остеопении, а затем остеопороза, которые увеличивают риск возникновения переломов. Частота развития остеопороза повышается в постменопаузу.

### Индекс талия-бёдра (ИТБ)

**Ваш показатель ИТБ составляет: 0.89 (диапазон нормальных значений 0.75 - 0.89)**

Величина ИТБ представляет собой отношение длины обхвата талии к длине обхвата бёдер, характеризует тип жировоголожения человека. К указанным типам телосложения относятся гиноидный ("груша"), промежуточный и андроидный ("яблоко"). Величина ИТБ также используется для определения типа ожирения. При абдоминальном ожирении значение ИТБ у мужчин превышает 1,0, при гиноидном у женщин - 0,85.

### Процент жировой массы (%ЖМ)

**Ваш показатель %ЖМ составляет: 35.1 % (диапазон нормальных значений 25.0 - 30.0)**

Классификация по процентному содержанию жировой массы в организме пациента - наиболее адекватно позволяет судить о степени жировоголожения.

Одновременное превышение нормы %ЖМ и ИТБ является прогностическим признаком метаболического синдрома, что подразумевает высокую вероятность развития артериальной гипертензии, сахарного диабета второго типа, желчекаменной болезни и ряда других заболеваний.



**Критерии клинической диагностики на основе параметров  
компонентного состава тела**

**Классификация нарушений состава тела на основе двукомпонентной модели**

	<b>Значения ИМТ</b>	<b>Значения иБМТ</b>
<b>Норма</b>	Нормальные	Нормальные
<b>Недостаточный вес</b>	Низкие	Нормальные
<b>Саркопения</b>	Нормальные	Низкие
<b>Кахексия</b>	Низкие	Низкие
<b>Ожирение</b>	Высокие	Нормальные

*Schols A.M.W.J. Pulmonary cachexia // Int. J. Cardiol. 2002. V.85. P.101-110*

**Критерии оценки нутритивного статуса по индексу безжировой массы (иБМТ) и ИМТ у людей старше 60 лет**

<b>Состояние</b>	<b>Мужчины</b>		<b>Женщины</b>	
	<b>ИМТ</b>	<b>иБМТ</b>	<b>ИМТ</b>	<b>иБМТ</b>
<b>Норма и выше нормы</b>	$\geq 21 \text{ кг/м}^2$	$\geq 16 \text{ кг/м}^2$	$\geq 21 \text{ кг/м}^2$	$\geq 15 \text{ кг/м}^2$
<b>Недоедание (semi-starvation)</b>	$< 21 \text{ кг/м}^2$	$\geq 16 \text{ кг/м}^2$	$< 21 \text{ кг/м}^2$	$\geq 15 \text{ кг/м}^2$
<b>Мышечная атрофия (muscle atrophy)</b>	$\geq 21 \text{ кг/м}^2$	$< 16 \text{ кг/м}^2$	$\geq 21 \text{ кг/м}^2$	$< 15 \text{ кг/м}^2$
<b>Истощение (cachexia)</b>	$< 21 \text{ кг/м}^2$	$< 16 \text{ кг/м}^2$	$< 21 \text{ кг/м}^2$	$< 15 \text{ кг/м}^2$

*Schols A.M.W.J., Broekhuizen R., Weling-Scheepers C.A., Wouters E.F. Body composition and mortality in chronic obstructive pulmonary disease // Am. J. Clin. Nutr. 2005. V.82. P.53-59.*

**Критерии риска инвалидности у людей старше 60 лет по величине индекса скелетно-мышечной массы (иСММ)**

<b>Риск инвалидности</b>	<b>Мужчины</b>	<b>Женщины</b>
<b>Низкий</b>	$\text{иСММ} > 10,75 \text{ кг/м}^2$	$\text{иСММ} > 6,75 \text{ кг/м}^2$
<b>Повышенный</b>	$8,50 \text{ кг/м}^2 < \text{иСММ} \leq 10,75 \text{ кг/м}^2$	$5,75 \text{ кг/м}^2 < \text{иСММ} \leq 6,75 \text{ кг/м}^2$
<b>Высокий</b>	$\text{иСММ} \leq 8,50 \text{ кг/м}^2$	$\text{иСММ} \leq 5,75 \text{ кг/м}^2$

*Janssen I., Heymsfield S.B., Ross R. Low relative skeletal muscle mass (sarcopenia) in older persons is associated with functional impairment and physical disability // J. Am. Geriatr. Soc. 2002. V.50. P.889-896*

**Питание**

По принятым нормам потребление питательных веществ во время основного приема пищи, для употребляющих на завтрак и ужин Vital-Shake, составляет:

Сложные углеводы:	72.1 - 100.9 г
Белок:	20.2 - 28.8 г
Жир:	14.4 - 20.2 г
Энергетическая ценность:	512.1 - 719.4 ккал

Для употребляющих натуральные продукты, этот расчет недействителен.

Оценка состава тела, стр. 2 (биоимпедансный анализ)

Петрова Елена

Базовые данные		Прибор N 0		$R_{c1} = 0.0$	$R_{c2} = 0.0 \text{ Ом}$
Дата обследования	07.10.2022 14:25:06	Сопрот. (акт. на 5 и 50 кГц, реакт. на 50 кГц), Ом		556 / 444 / 44	
Возраст, лет / Пол	49, Ж	Фазовый угол (50 кГц), град.		5.7	
Рост, см / Вес, кг	164 / 85.0	Клеточная жидкость / Минеральная масса тела, кг		24.0 / 3.01	
Окр. талии / Окр. бедер, см	98 / 110	Основной обмен, ккал/сут.		1526	
<b>Состав тела</b>					
Индекс массы тела		18.5	25.0	31.6	76.0
Индекс жировой массы (кг/м <sup>2</sup> )		3.9	8.2	11.1	62.0
Индекс тощей массы (кг/м <sup>2</sup> )		14.6	16.8	20.5	90.0
Индекс активной клеточной массы (кг/м <sup>2</sup> )		8.9	11.6	10.7	67.0
Индекс скелетно-мышечной массы (кг/м <sup>2</sup> )		6.9	8.9	9.6	95.0
Минеральная масса тела (кг)		2.25	3.00	3.01	86.0
Минеральная масса мягких тканей (кг)		0.40	0.50	0.54	97.0
Минеральная масса костной ткани (кг)		1.85	2.49	2.47	83.0
Доля минеральной массы в ТМ, %		5.45	5.82	5.46	16.0
Доля минеральной массы мягких тканей в ТМ, %		0.97	0.98	0.99	99.9
Доля минеральной массы костной ткани в ТМ, %		4.47	4.85	4.47	15.0
Шкала оценки риска метаболического синдрома по проценту жировой массы		22.5	30.8	35.1	37.2
		43.5			98
		132%			
		Очень низкий	Низкий	Повышенный	Высокий
					Очень высокий

Числа справа от шкал нормальных значений признаков означают: нижние - процент от середины нормы; верхнее - значение центиля или z-сгора (в соответствии с параметрами настройки).

Центили рассчитаны относительно референтной общероссийской выборки пациентов, обследованных в российских Центрах здоровья в 2010-2012 гг.: Руднев С.Г., Соболева Н.П., Стерликов С.А., Николаев Д.В. и др. Биоимпедансное исследование состава тела населения России. М.: РИО ЦНИИОИЗ, 2014. 493 с.

Шкала оценки риска метаболического синдрома взята из работы Zhu S. et al. // Am. J. Clin. Nutr. 2003. V.78, N2. P.228-235.

Расчёт минеральной массы в протоколе осуществляется согласно источникам:

1. Wang Z, Pi-Sunyer FX, Kotler DP, Wielopolski L, Withers RT, Pierson RN Jr, Heymsfield SB. Multicomponent methods: evaluation of new and traditional soft tissue mineral models by in vivo neutron activation analysis. Am J Clin Nutr. 2002 Nov;76(5):968-74.
2. Wang Z, Shen W, Kotler DP, Heshka S, Wielopolski L, Aloia JF, Nelson ME, Pierson RN Jr, Heymsfield SB. Total body protein: a new cellular level mass and distribution prediction model. Am J Clin Nutr. 2003 Nov;78(5):979-84.
3. Wang Z, St-Onge MP, Lecumberri B, Pi-Sunyer FX, Heshka S, Wang J, Kotler DP, Gallagher D, Wielopolski L, Pierson RN Jr, Heymsfield SB. Body cell mass: model development and validation at the cellular level of body composition. Am J Physiol Endocrinol Metab. 2004 Jan;286(1):E123-8. Epub 2003 Oct 7.

07.10.2022 14:25:08

Врач: \_\_\_\_\_

# Фактический рацион питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



## День 1 (07.10.2022). Суммарная энергоценность 2428 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Омлет натуральный	100.0
	Сыр адыгейский	40.0
	Финики	50.0
	Чай с лимоном и сахаром	350.0
Утренний перекус	Виноград	100.0
	Грецкий орех	30.0
Обед	Картофель отварной	250.0
	Печень тушеная	120.0
	Салат из сырых овощей	100.0
	Сок черносмородиновый	200.0
	Суп фасолевый	350.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	25.0
Обеденный перекус	Вафли с жировыми начинками	40.0
	Кефир 3,2% жирности	150.0
Ужин	Батон нарезной из муки высшего сорта	25.0
	Треска жареная	100.0
	Капуста тушеная	100.0
	Чай с лимоном и сахаром	350.0
	Чернослив	25.0
Вечерний перекус	Смородина черная	300.0

## Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 22%	Перекус, 11%	Обед, 31%	Перекус, 13%	Ужин, 18%	Перекус, 5%	
	<b>Завтрак</b>	<b>Перекус</b>	<b>Обед</b>	<b>Перекус</b>	<b>Ужин</b>	<b>Перекус</b>	<b>Всего за день</b>
<b>Белки, г</b>	19.1	5.5	35.9	5.9	20.8	3.0	90.1
<b>Жиры, г</b>	23.6	18.8	21.0	17.0	9.3	1.2	90.9
<b>Углеводы, г</b>	60.9	19.7	101.1	31.0	63.3	21.9	298.0
<b>Клетчатка, г</b>	3.0	3.4	14.9	0.5	5.5	14.4	41.7
<b>Соотношение Са/Р</b>	0.9	0.5	0.3	1.2	0.6	1.1	0.6
<b>Энергоценность, ккал</b>	544.9	276.6	754.7	308.1	430.5	113.1	2427.9



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.0 : 3.3

На килограмм массы тела: белков 1.1 г/кг, жиров 1.1 г/кг, углеводов 3.5 г/кг

# Фактический рацион питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



## День 2 (07.10.2022). Суммарная энергоценность 2444 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев	100.0
	Печенье овсяное	100.0
	Творог 9% жирности	50.0
	Финики	25.0
	Чай с молоком с сахаром	350.0
Утренний перекус	Кедровый орех	15.0
	Слива	250.0
Обед	Булки городские	25.0
	Компот вишневый	100.0
	Плов	250.0
	Салат из свежих помидоров и огурцов	100.0
	Щи из свежей капусты	350.0
Обеденный перекус	Пастила	20.0
	Чай зеленый без сахара	250.0
Ужин	Каша гречневая	100.0
	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	125.0
	Треска жареная	100.0
	Хлебцы докторские с отрубями	25.0
Вечерний перекус	Кефир 3,2% жирности	250.0

### Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 35%	Перекус, 9%	Обед, 27%	Перекус, 3%	Ужин, 21%	Перекус, 6%	
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	19.5	4.1	26.7	0.3	25.6	7.3	83.5
Жиры, г	30.4	11.0	18.6	0.0	21.2	8.0	89.3
Углеводы, г	121.0	24.6	90.6	16.5	49.6	10.0	312.2
Клетчатка, г	6.4	4.0	5.9	0.7	3.7	0.0	20.7
Соотношение Са/Р	0.4	0.4	0.3	1.0	0.3	1.3	0.5
Энергоценность, ккал	855.7	219.2	652.3	69.1	503.6	144.3	2444.2



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.1 : 3.7

На килограмм массы тела: белков 1.0 г/кг, жиров 1.1 г/кг, углеводов 3.7 г/кг

# Фактический рацион питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



## День 3 (07.10.2022). Суммарная энергоценность 2117 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Изюм	40.0
	Каша манная	250.0
	Кофе черный с сахаром	200.0
	Масло сливочное 72,5% жирности	15.0
	Сыр моцарелла	30.0
Утренний перекус	Банан	150.0
	Грецкий орех	15.0
Обед	Борщ с картофелем	350.0
	Голубцы с мясом и рисом	200.0
	Напиток из плодов шиповника	250.0
	Помидоры	100.0
	Хлебцы докторские с отрубями	25.0
Обеденный перекус	Халва	20.0
	Чай черный без сахара	250.0
Ужин	Булочки цельнозерновые с семенами	25.0
	Картофельное пюре с маслом	100.0
	Салат из моркови	150.0
	Треска жареная	100.0
Вечерний перекус	Молоко топленое 4% жирности	250.0

## Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 30%	Перекус, 12%	Обед, 26%	Перекус, 5%	Ужин, 19%	Перекус, 8%	
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	15.2	4.7	19.3	2.8	22.8	7.3	72.1
Жиры, г	24.7	9.9	15.1	6.1	13.3	10.0	79.0
Углеводы, г	86.4	33.2	80.7	9.6	45.3	11.8	267.0
Клетчатка, г	7.8	3.5	8.9	1.5	5.8	0.0	27.5
Соотношение Са/Р	1.1	0.3	0.4	1.2	0.4	1.3	0.7
Энергоценность, ккал	643.3	246.0	549.5	107.0	401.6	169.9	2117.4



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.1 : 3.7

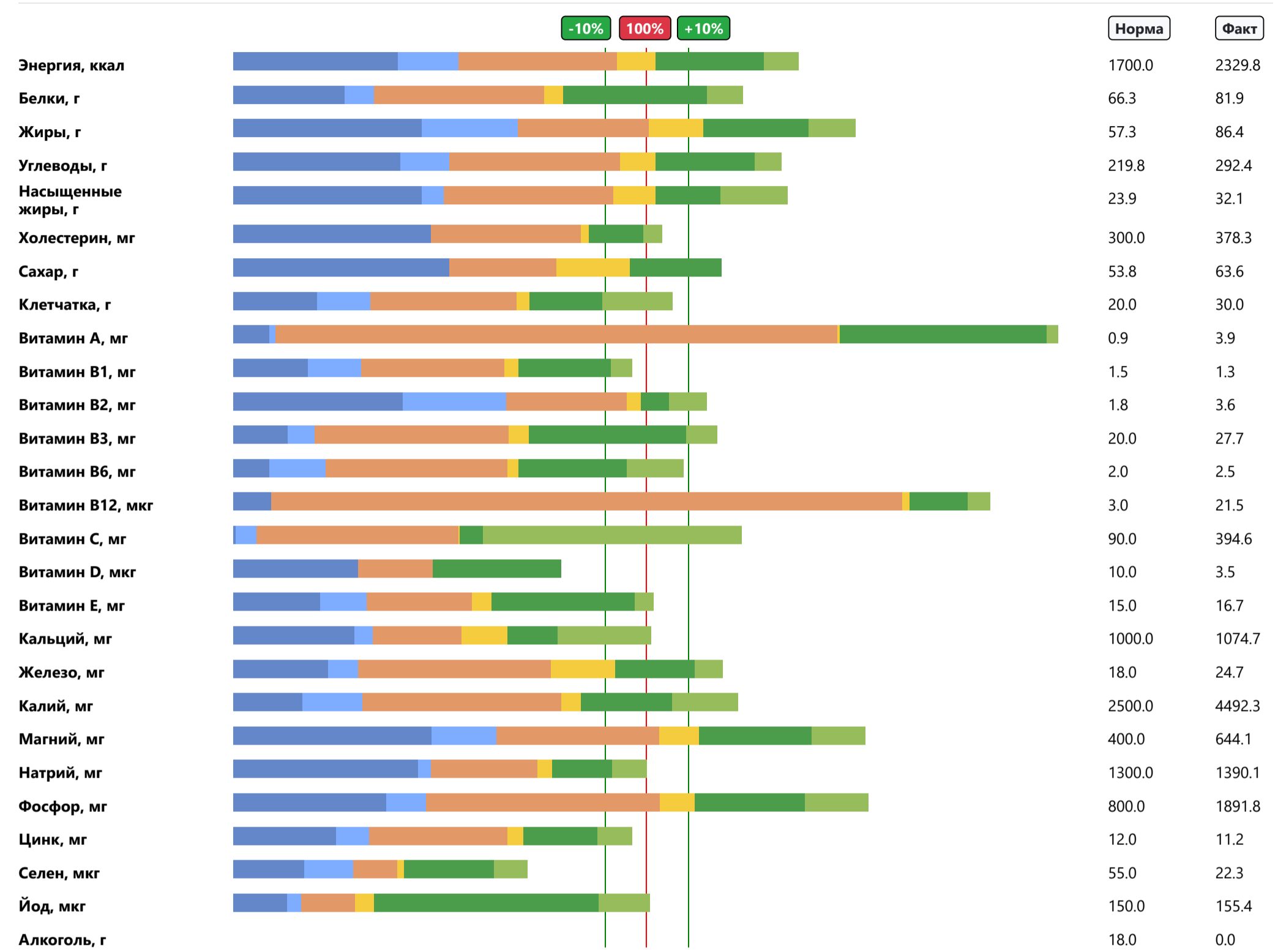
На килограмм массы тела: белков 0.8 г/кг, жиров 0.9 г/кг, углеводов 3.1 г/кг

# Анализ фактического питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



Диаграмма усредненного суточного фактического рациона



## Распределение суточной энергоценности:



	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	17.9	4.7	27.3	3.0	23.1	5.8	81.9
Жиры, г	26.2	13.3	18.3	7.7	14.6	6.4	86.4
Углеводы, г	89.4	25.8	90.8	19.1	52.7	14.6	292.4
Клетчатка, г	5.7	3.6	9.9	0.9	5.0	4.8	30.0
Соотношение Са/Р	0.7	0.4	0.3	1.2	0.4	1.3	0.6
Энергоценность, ккал	681.3	247.3	652.2	161.4	445.2	142.5	2329.8



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.0 : 1.1 : 3.6

На килограмм массы тела: белков 1.0 г/кг, жиров 1.0 г/кг, углеводов 3.4 г/кг

# Комментарий по нутриентному составу фактического питания



Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022

ИНТЕРПРЕТАЦИЯ НУТРИЕНТНОЙ ДИАГРАММЫ

# Фактическое питание. Риск развития алиментарно-зависимых заболеваний



Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022

Заболевания и состояния	Риски	Нутриенты, участвующие в формировании риска	
		Дефицит	Избыток
Аллергия	низкий		
Анемия	низкий		
Белково-энергетическая недостаточность	низкий		
Дефицит витамина А	низкий		
Дефицит витаминов группы В	низкий		
Дефицит витамина С	низкий		
Дефицит витамина Е	низкий		
Заболевания органов пищеварения	низкий		
Заболевания суставов и позвоночника	низкий		
Ожирение	средний	D Se	ЭЦ Ж НЖК Сах
Остеопороз	низкий		
Полигиповитаминоз	низкий		
Сахарный диабет	средний	D	ЭЦ Ж НЖК Сах
Сердечно-сосудистые заболевания	средний	D Se	ЭЦ Ж НЖК Сах
Снижение иммунитета	низкий		
Иоддефицитные заболевания	низкий		

## Комментарий диетолога по рискам развития заболеваний

КОММЕНТАРИЙ ПО РИСКАМ. ОСОБОЕ ВНИМАНИЕ УДЕЛИТЬ УЖЕ РЕАЛИЗОВАННЫМ РИСКАМ!



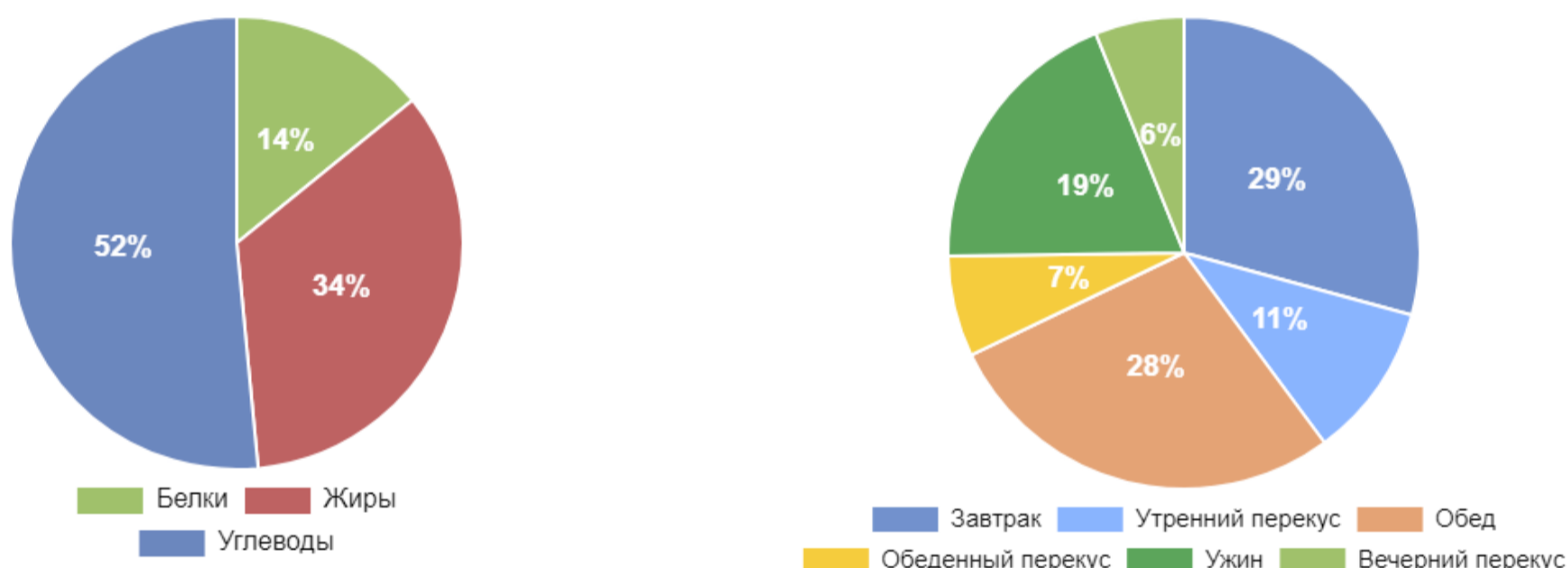
# Распределение энергоценности и нутриентов по приемам пищи в фактическом рационе



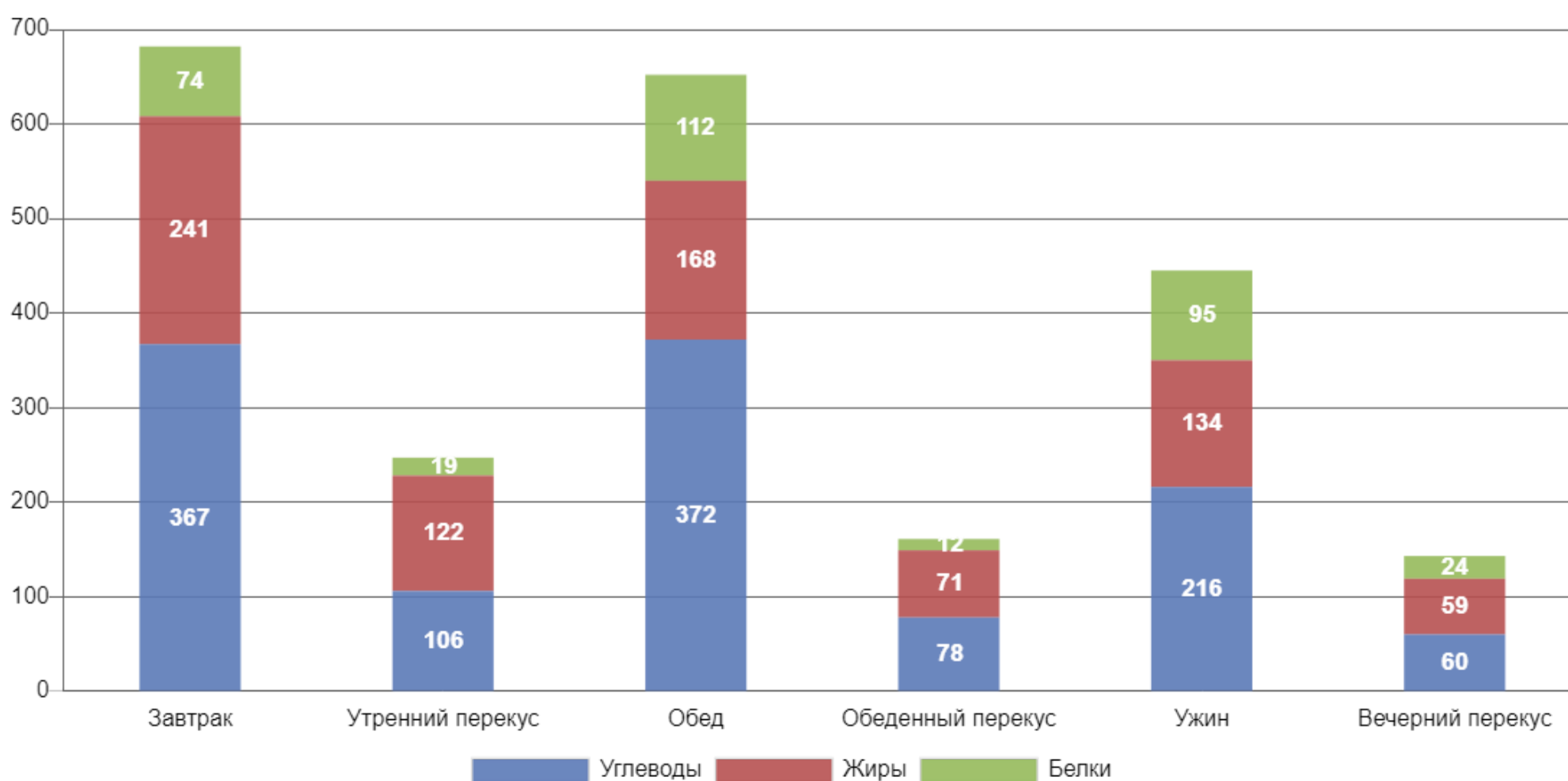
Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Суточная норма
<b>Энергия</b>	29 % 681 ккал	11 % 247 ккал	28 % 652 ккал	7 % 161 ккал	19 % 445 ккал	6 % 142 ккал	100 % 2330 ккал
<b>Белки, г</b>	22 % 18 г.	6 % 5 г.	33 % 27 г.	4 % 3 г.	28 % 23 г.	7 % 6 г.	100 % 82 г.
<b>Жиры, г</b>	30 % 26 г.	15 % 13 г.	21 % 18 г.	9 % 8 г.	17 % 15 г.	7 % 6 г.	100 % 86 г.
<b>Углеводы, г</b>	31 % 89 г.	9 % 26 г.	31 % 91 г.	7 % 19 г.	18 % 53 г.	5 % 15 г.	100 % 292 г.

Распределение энергоценности по приемам пищи и БЖУ, %



Распределение энергоценности по приемам пищи и БЖУ, ккал



# Рекомендуемый рацион питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



## День 1 (07.10.2022). Суммарная энергоценность 1704 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша из мультизлаковых хлопьев на воде, без соли	300.0
	Творог 9% жирности	50.0
	Чай черный с сахаром	200.0
	Чернослив	25.0
Утренний перекус	Киви	150.0
Обед	Борщ с картофелем	350.0
	Плов	100.0
	Салат из белокочанной капусты	200.0
	Сметана 10% жирности	100.0
	Сок черносмородиновый	200.0
Обеденный перекус	Вишня	150.0
Ужин	Яичница глазунья с колбасой или ветчиной	100.0
	Перец сладкий	100.0
	Хлеб бородинский	40.0
	Чай травяной без сахара, ромашка	250.0
	Мармелад пластовый	30.0
	Морская капуста сушеная	4.0
Вечерний перекус	Напиток кисломолочный 2,5% жирности	200.0

### Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 24%		Обед, 37%		Ужин, 25%		Всего за день
	Завтрак	Перекус, 4%	Обед	Перекус, 4%	Ужин	Перекус, 6%	
Белки, г	16.0	1.2	21.2	1.2	21.3	5.8	66.7
Жиры, г	6.3	0.6	28.3	0.3	17.1	5.0	57.5
Углеводы, г	70.4	12.2	69.5	15.9	43.8	8.2	219.9
Клетчатка, г	8.3	5.7	6.3	2.7	5.4	0.0	28.4
Соотношение Са/Р	0.4	1.2	0.6	1.2	0.4	1.3	0.6
Энергоценность, ккал	412.0	60.3	631.6	72.9	424.0	103.4	1704.1



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 3.8

На килограмм массы тела: белков 0.8 г/кг, жиров 0.7 г/кг, углеводов 2.6 г/кг

# Рекомендуемый рацион питания



Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022

## День 2 (07.10.2022). Суммарная энергоценность 1702 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев	200.0
	Клубника	100.0
	Кофе с молоком и сахаром	200.0
Утренний перекус	Сыр твердый 40% жирности	25.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	30.0
	Чай с лимоном без сахара	300.0
	Яблоки	100.0
Обед	Сок мультифруктовый	200.0
Обеденный перекус	Сыр твердый 40% жирности	25.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	30.0
	Чай с лимоном без сахара	300.0
	Яблоки	100.0
Ужин	Суп овощной	350.0
	Лосось на пару	100.0
	Картофель печеный без соли	200.0
	Салат из свежих овощей с растительным маслом	250.0
	Морская капуста сушеная	4.0
Вечерний перекус	Кефир 1% жирности	350.0

### Распределение суточной энергоценности:

Завтрак, 20%	Перекус, 11%	Обед, 6%	Перекус, 11%	Ужин, 45%			Перекус, 8%
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	6.4	8.5	0.3	8.5	32.3	10.5	66.6
Жиры, г	11.0	6.8	0.2	6.8	28.9	3.5	57.2
Углеводы, г	51.7	20.4	26.0	20.4	87.7	14.0	220.2
Клетчатка, г	4.8	4.3	0.0	4.3	10.6	0.0	24.0
Соотношение Са/Р	0.5	1.2	6.5	1.2	0.3	1.3	0.8
Энергоценность, ккал	339.4	181.0	110.2	181.0	758.0	132.6	1702.3



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 3.8

На килограмм массы тела: белков 0.8 г/кг, жиров 0.7 г/кг, углеводов 2.6 г/кг

# Рекомендуемый рацион питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



## День 3 (07.10.2022). Суммарная энергоценность 1709 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша кукурузная	200.0
	Курага	25.0
	Творог 9% жирности	70.0
	Чай с лимоном и сахаром	350.0
Утренний перекус	Мандарин	150.0
Обед	Салат из моркови	100.0
	Суп перловый с грибами	250.0
	Перец фаршированный овощами	200.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0
	Сок мультифруктовый	100.0
Обеденный перекус	Смородина черная	100.0
Ужин	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	125.0
	Булочки цельнозерновые с семенами	25.0
	Запеканка из нежирного творога	100.0
	Варенье из ягод или фруктов	20.0
	Морская капуста сушеная	4.0
Вечерний перекус	Кефир 3,2% жирности	500.0

### Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 25%		Обед, 28%		Ужин, 26%		Перекус, 17%
	Завтрак	Перекус, 3%	Обед	Перекус, 2%	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	17.3	1.2	9.8	1.0	22.9	14.5	66.7
Жиры, г	7.8	0.3	17.2	0.4	16.0	16.0	57.7
Углеводы, г	67.8	11.3	66.6	7.3	47.7	20.0	220.7
Клетчатка, г	8.5	2.8	10.8	4.8	3.6	0.0	30.5
Соотношение Са/Р	0.7	2.1	0.6	1.1	0.7	1.3	0.9
Энергоценность, ккал	420.4	53.8	471.0	37.7	437.1	288.6	1708.6



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 3.8

На килограмм массы тела: белков 0.8 г/кг, жиров 0.7 г/кг, углеводов 2.6 г/кг

# Рекомендуемый рацион питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



## День 4 (07.10.2022). Суммарная энергоценность 1709 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша кукурузная	200.0
	Курага	25.0
	Творог 9% жирности	70.0
	Чай с лимоном и сахаром	350.0
Утренний перекус	Мандарин	150.0
Обед	Салат из моркови	100.0
	Суп перловый с грибами	250.0
	Перец фаршированный овощами	200.0
	Сок мультифруктовый	100.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	20.0
Обеденный перекус	Смородина черная	100.0
Ужин	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	125.0
	Булочки цельнозерновые с семенами	25.0
	Запеканка из нежирного творога	100.0
	Варенье из ягод или фруктов	20.0
	Морская капуста сушеная	4.0
Вечерний перекус	Кефир 3,2% жирности	500.0

### Распределение суточной энергоценности:

	Завтрак, 25%		Обед, 28%		Ужин, 26%		Перекус, 17%
	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	17.3	1.2	9.8	1.0	22.9	14.5	66.7
Жиры, г	7.8	0.3	17.2	0.4	16.0	16.0	57.7
Углеводы, г	67.8	11.3	66.6	7.3	47.7	20.0	220.7
Клетчатка, г	8.5	2.8	10.8	4.8	3.6	0.0	30.5
Соотношение Са/Р	0.7	2.1	0.6	1.1	0.7	1.3	0.9
Энергоценность, ккал	420.4	53.8	471.0	37.7	437.1	288.6	1708.6



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 3.8

На килограмм массы тела: белков 0.8 г/кг, жиров 0.7 г/кг, углеводов 2.6 г/кг

# Рекомендуемый рацион питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



## День 5 (07.10.2022). Суммарная энергоценность 1709 ккал.

Время приема пищи	Продукт или блюдо	Вес порции, г.
Завтрак	Каша из овсяных хлопьев	150.0
	Сыр моцарелла	25.0
	Курага	25.0
	Хлебцы хрустящие зерновые	10.0
	Кофе черный с сахаром	100.0
Утренний перекус	Смородина черная	100.0
Обед	Суп овощной	250.0
	Индейка отварная	75.0
	Капуста тушеная	250.0
	Хлеб бородинский	30.0
	Компот вишневый	200.0
Ужин	Треска жареная	70.0
	Овощное рагу	250.0
	Картофель отварной	100.0
	Хлеб черный ржано-пшеничный формовой	25.0
	Чай черный с сахаром	250.0
	Изюм	25.0
	Морская капуста сушеная	4.0
Вечерний перекус	Ряженка 2,5% жирности	150.0

## Распределение суточной энергоценности:

Завтрак, 20%	Перекус, 2%	Обед, 38%			Ужин, 35%		Перекус, 5%	
		Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г		13.2	1.0	27.4	0.0	20.7	4.4	66.7
Жиры, г		11.2	0.4	25.9	0.0	16.0	3.8	57.2
Углеводы, г		46.6	7.3	73.8	0.0	87.8	6.3	221.7
Клетчатка, г		8.6	4.8	10.2	0.0	11.0	0.0	34.5
Соотношение Са/Р		0.8	1.1	0.5	nan	0.4	1.3	0.6
Энергоценность, ккал		348.1	37.7	653.5	0.0	591.7	78.2	1709.2



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 3.9

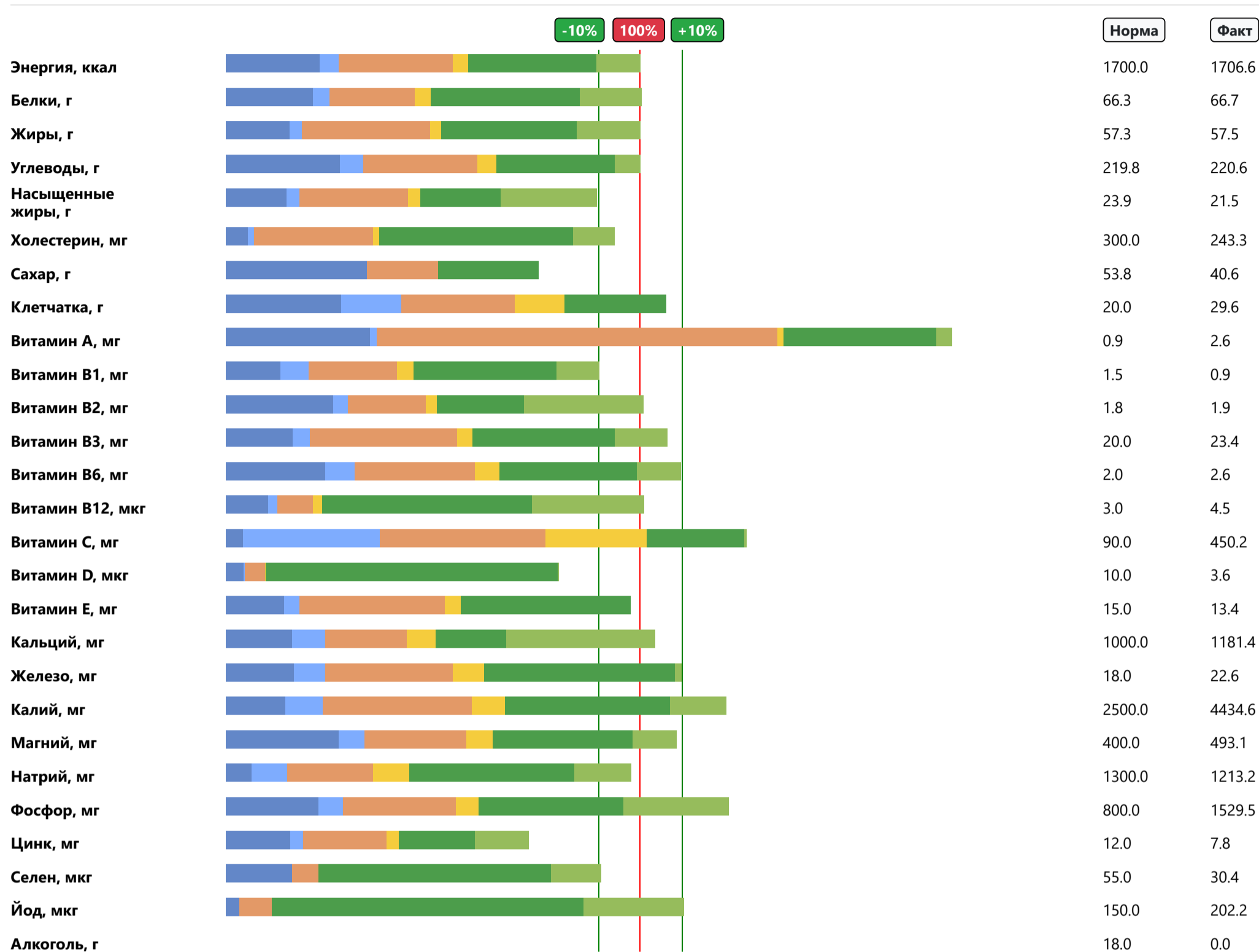
На килограмм массы тела: белков 0.8 г/кг, жиров 0.7 г/кг, углеводов 2.6 г/кг

# Анализ рекомендуемого питания

Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



Диаграмма усредненного суточного рекомендуемого рациона



## Распределение суточной энергоценности:



	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Всего за день
Белки, г	14.0	2.6	13.7	2.3	24.0	9.9	66.7
Жиры, г	8.8	1.7	17.7	1.6	18.8	8.9	57.5
Углеводы, г	60.9	12.5	60.5	10.2	62.9	13.7	220.6
Клетчатка, г	7.7	4.1	7.6	3.3	6.8	0.0	29.6
Соотношение Са/Р	0.6	1.3	0.6	1.2	0.4	1.3	0.8
Энергоценность, ккал	388.1	77.3	467.4	65.9	529.6	178.3	1706.6



Соотношение Б : Ж : У в рационе: 1.2 : 1.0 : 3.8

На килограмм массы тела: белков 0.8 г/кг, жиров 0.7 г/кг, углеводов 2.6 г/кг

# Рекомендуемое питание. Риск развития алиментарно-зависимых заболеваний



Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022

Заболевания и состояния	Риски	Нутриенты, участвующие в формировании риска	
		Дефицит	Избыток
Аллергия	низкий		
Анемия	низкий		
Белково-энергетическая недостаточность	низкий		
Дефицит витамина А	низкий		
Дефицит витаминов группы В	низкий		
Дефицит витамина С	низкий		
Дефицит витамина Е	низкий		
Заболевания органов пищеварения	низкий		
Заболевания суставов и позвоночника	низкий		
Ожирение	низкий		
Остеопороз	низкий		
Полигиповитаминоз	низкий		
Сахарный диабет	низкий		
Сердечно-сосудистые заболевания	низкий		
Снижение иммунитета	низкий		
Иоддефицитные заболевания	низкий		



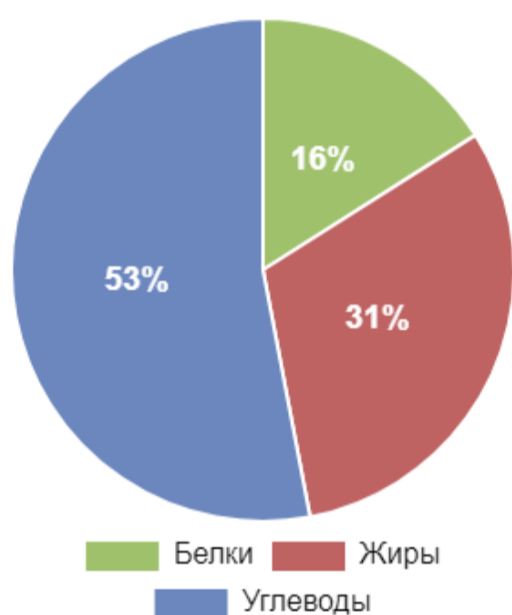
# Распределение калорийности и нутриентов по приемам пищи в рекомендуемом рационе



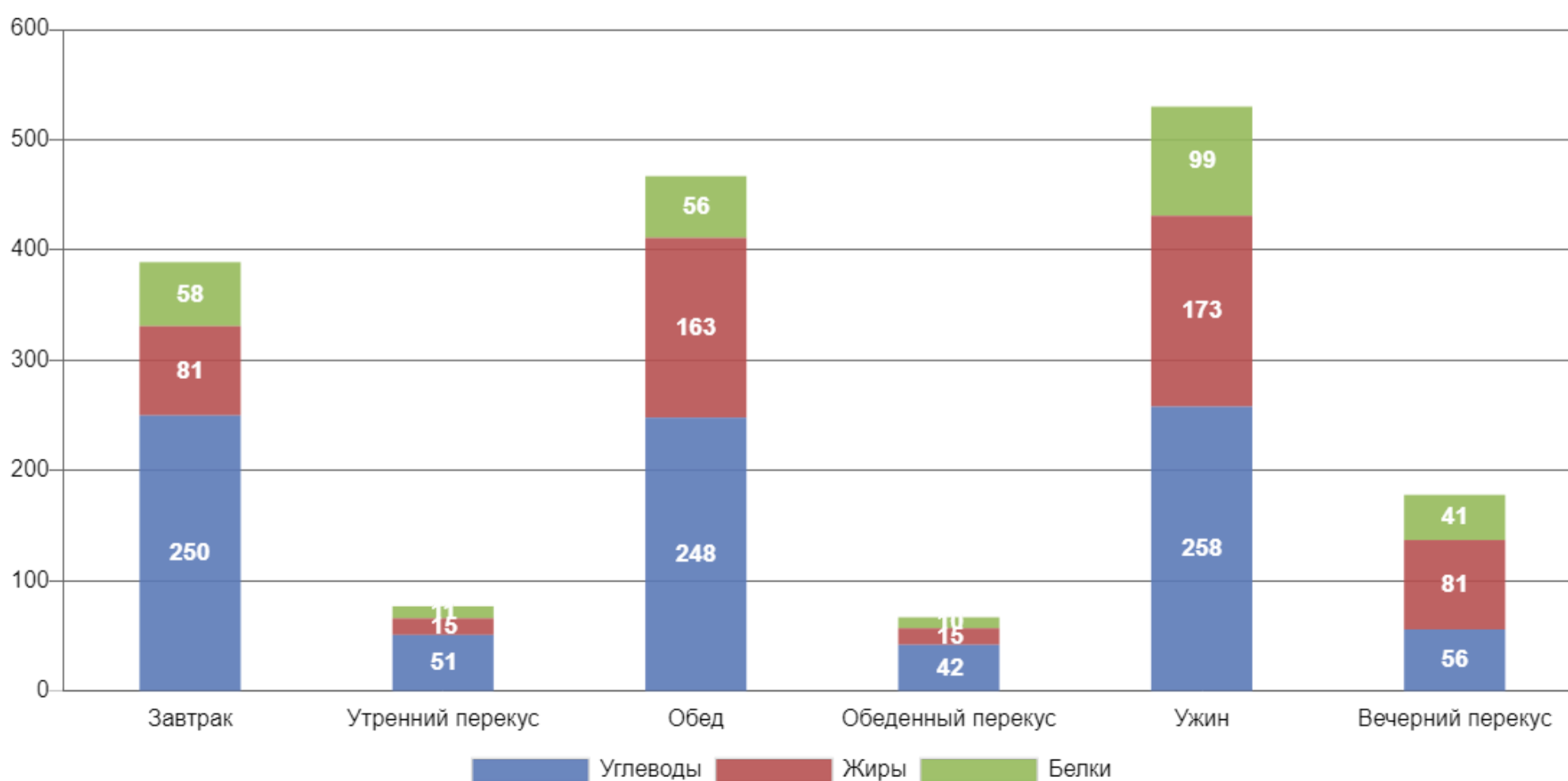
Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022

	Завтрак	Перекус	Обед	Перекус	Ужин	Перекус	Суточная норма
<b>Энергия</b>	23 % 388 ккал	5 % 77 ккал	27 % 467 ккал	4 % 66 ккал	31 % 530 ккал	10 % 178 ккал	100 % 1707 ккал
<b>Белки, г</b>	21 % 14 г.	4 % 3 г.	21 % 14 г.	4 % 2 г.	36 % 24 г.	15 % 10 г.	100 % 67 г.
<b>Жиры, г</b>	15 % 9 г.	3 % 2 г.	31 % 18 г.	3 % 2 г.	33 % 19 г.	15 % 9 г.	100 % 57 г.
<b>Углеводы, г</b>	28 % 61 г.	6 % 12 г.	27 % 60 г.	5 % 10 г.	29 % 63 г.	6 % 14 г.	100 % 221 г.

Распределение энергоценности по приемам пищи и БЖУ, %



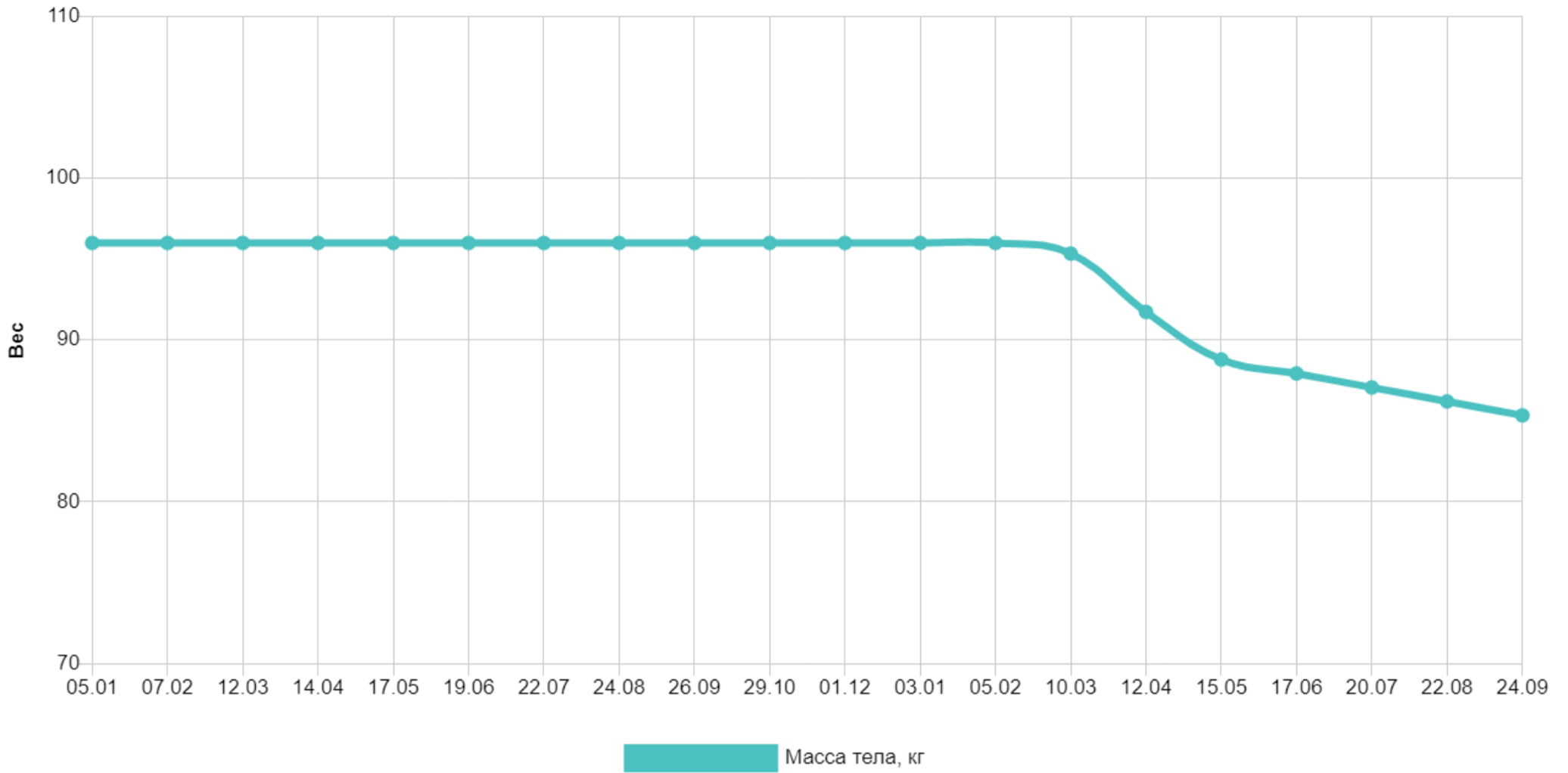
Распределение энергоценности по приемам пищи и БЖУ, ккал



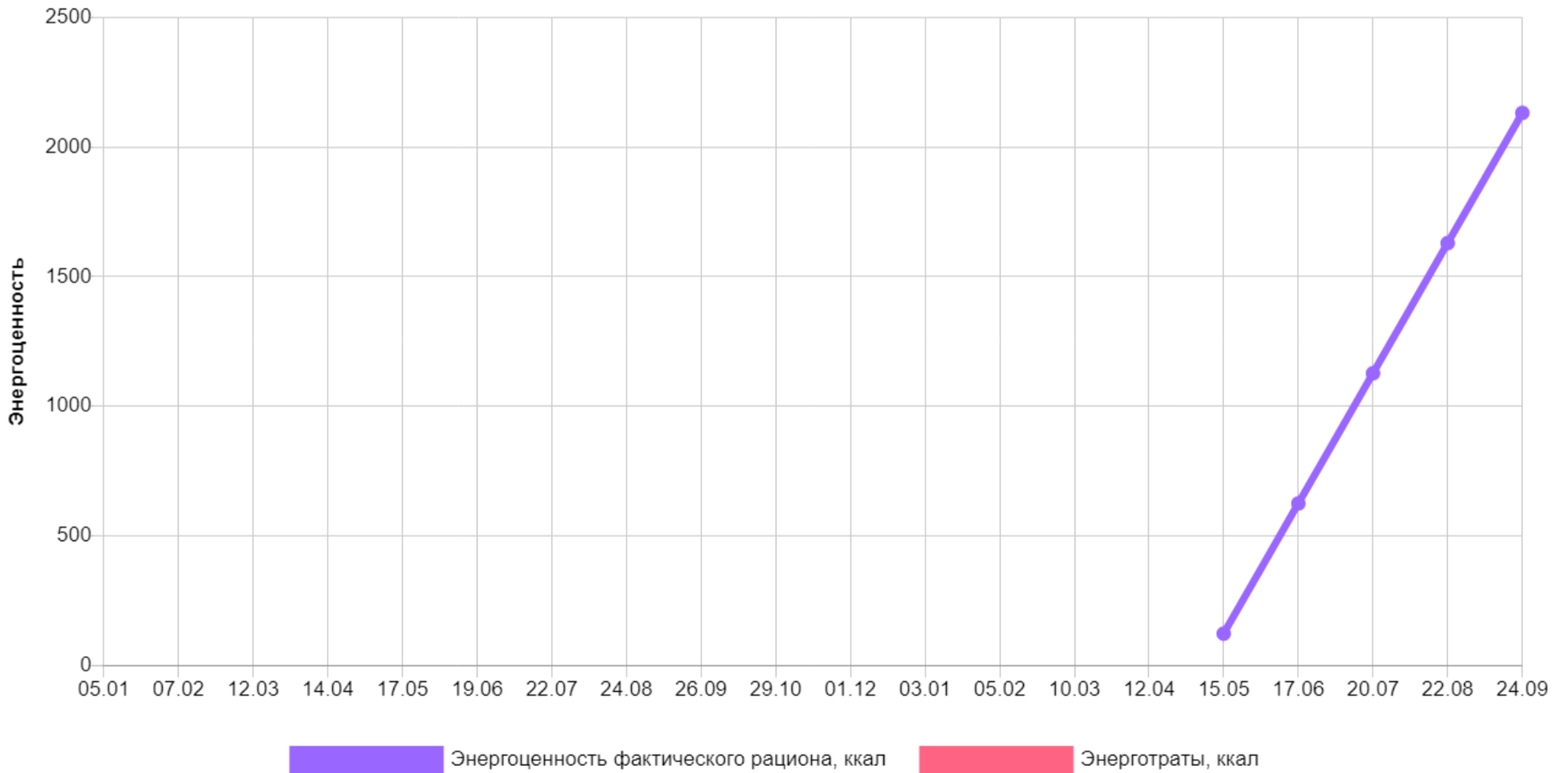
# Динамика массы тела с 05.01.2021 по 07.10.2022



Петрова Елена Анатольевна, 15 ноя 1972 г.р. Дата обследования: 07 окт 2022



## Динамика энергоценности и энерготрат 05.01.2021 по 07.10.2022



# Рецепты

## Чай черный с сахаром

### Ингредиенты

Чай-заварка 50 г (50 мл)

Вода 150 г (150 мл)

Сахар 15 г (2 ч.ложки)

Для приготовления чая-заварки:

### Рецепт

Для приготовления чая-заварки чайник

ополаскивают горячей водой, насыпают чай,

заливают кипятком примерно на 1/3 объема

чайника, настаивают 5-10 минут, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком.

В стакан или чашку наливают заварку чая

и доливают кипятком. Сахар подают

отдельно.

Чай сухой 20 г (7 ч.ложек)

Вода 1080 г (1080 мл)

Выход готового продукта 215 г (1 порция).

## Борщ с картофелем

### Ингредиенты

Свекла 160 г (1/2 шт.)

Картофель 200 г (2 шт.)

Морковь 40 г (1/2 шт.)

Петрушка корень 10 г (1/5 шт.)

Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)

Томатное пюре 30 г (1 ст.ложка)

Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)

### Рецепт

Нарезанный брусочками картофель

закладывают в кипящий бульон или воду

и варят 10-15 мин. Затем кладут вареную нарезанную соломкой или ломтиками свеклу,

пассерованные овощи и томатное пюре и варят до готовности. За 5-10 мин до окончания варки

добавляют соль, сахар, специи.

Сахар 6 г (2/3 ч.ложки)

Уксус 3%-ный 16 г (1 ст.ложка)

Бульон или вода 700 г (700 мл)

Соль 6 г (1/2 ч.ложки)

Выход готового продукта 1000 г.

Порция 250 г (1 половник).

## Плов

### Ингредиенты

Говядина 79 г

Крупа рисовая 68 г (2,5 ст.ложки)

Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)

Лук репчатый 10 г (1/8 шт.)

Морковь 15 г (1/5 шт.)

Томат-пюре 15 г (1 ст.ложка)

### Рецепт

Нарезанное кусочками по 20-30 г мясо посыпают солью и перцем, обжаривают, добавляют пассерованные с томатным

пюре морковь и лук. Мясо и овощи заливают бульоном или водой, доводят до кипения, всыпают перебранный промытый рис и

варят

до полуготовности.

После того как рис впитает всю жидкость,

посуду закрывают крышкой, помещают на

противень с водой и ставят в жарочный

шкаф на 25-40 мин.

Отпускают, равномерно распределяя мясо вместе с рисом и овощами.

Вода 160 г (160 мл)

Соль 3 г (1/4 ч.ложки)

Выход готового продукта 250 г.

Порция 75 г (3 ст.ложки).

## Салат из белокочанной капусты

### Ингредиенты

Капуста белокочанная 344 г (1/5 кочана)  
Масса припущенной белокочанной  
капусты 310 г (12 ст.ложек)  
Огурцы свежие очищенные 200 г (2 шт.)  
Помидоры свежие 200 г (2 шт.)

Яйцо 100 г (2 1/2 шт.)  
Сметана 200 г (8 ст.ложек)  
Выход готового продукта 1000 г (8 порций).  
Порция 125 г (5 ст.ложек).

### Рецепт

Капусту нарезают крупными шашками, затем кладут в посуду слоем не более 5 см, припускают в небольшом количестве мясного бульона или воды с добавлением масла.

Помидоры и огурцы нарезают ломтиками. Овощи перемешивают. При отпуске салат поливают сметаной или майонезом и оформляют яйцом.

## Яичница глазунья с колбасой или ветчиной

### Ингредиенты

Яйца 80 г (2 шт.)  
Масло растительное 17 г (1 ст.ложка)  
Ветчина вареная 33 г (1 ломтик)  
или окорок копчено-вареный 33 г (1 ломтик)  
или грудинка копченая 30 г (1 ломтик)  
или колбаса вареная 33 г (1 ломтик)

или сосиски 33 г (1/2 шт.)  
или свинина 44 г  
Масса обжаренных мясных продуктов 30 г  
Выход готового продукта 105 г (1 порция).

### Рецепт

Мясопродукты (кроме грудинки) нарезают тонкими ломтиками и обжаривают в половине масла, затем добавляют остальное масло и выпускают яйца. Жарят 3-5 мин на порционной сковородке.

Грудинку отваривают, очищают от шкуры и костей, нарезают кубиками, помещают на разогретую с маслом сковороду. Выпускают яйца и жарят 3-5 мин.

## Хлеб бородинский

### Ингредиенты

мука пшеничная хлебопекарная второго сорта мука ржаная  
обойная вода питьевая солод ржаной ферметизированный  
дрожжи хлебопекарные прессованные соль поваренная  
пищевая сахар-песок патока кориандр

## Каша из овсяных хлопьев

### Ингредиенты

Крупа "Геркулес" 67 г (6 ст.ложек)  
Сахар 3 г (1/3 ч.ложки)  
Соль 3 г (1/3 ч.ложки)  
Вода 247 г (1 чайный стакан)

Масло сливочное 10 г (2,5 ч.ложки)  
Выход готового продукта 310 г.  
Порция - 100 г (2 ст.ложки с верхом готовой каши без молока).

### Рецепт

Хлопья овсяные "Геркулес" засыпают в горячую воду или молоко и варят до готовности, непрерывно помешивая.

## Кофе с молоком и сахаром

### Ингредиенты

Кофе натуральный 40 г (2 ст.ложки)  
Вода 1100 г (1100 мл)  
Сахар 15 г на порцию

Молоко 25 г на порцию  
Порция 140 г (1/2 чайного стакана).

### Рецепт

Варят кофе черный и подают в кофейнике либо непосредственно в кофейных чашках. Отдельно подают сахар, горячее молоко.

## Хлеб черный ржано-пшеничный формовой

### Ингредиенты

мука пшеничная хлебопекарная второго сорта мука ржаная обдирная вода питьевая дрожжи хлебопекарные прессованные соль поваренная пищевая патока или сахар-песок

## Суп овощной

### Ингредиенты

Капуста белокочанная 80 г (1/12 кочана)  
Картофель 200 г (2 шт.)  
Морковь 40 г (1/2 шт.)  
Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)  
Горошек консервированный 30 г (1 ст.ложка)  
Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)

Бульон или вода 750 г (750 мл)  
Соль 6 г (1/2 ч.ложки)  
Выход готового продукта 1000 г.  
Порция 250 г (1 половник).

### Рецепт

Мелко нашинкованные морковь и лук пассеруют с маслом. В кипящий бульон или воду кладут нашинкованную капусту, дольки картофеля. За 10-15 мин до окончания варки супа добавляют пассерованные овощи, горошек зеленый, соль и специи.  
Суп можно отпустить со сметаной.

## Чай с лимоном и сахаром

### Ингредиенты

Чай-заварка 50 г (50 мл)  
Вода 150 г (150 мл)  
Сахар 15 г (2 ч.ложки)  
Лимон 7 г (1/2 ломтика)

Чай сухой 20 г (7 ч.ложек)  
Вода 1080 г (1080 мл)  
Выход готового продукта 222 г (1 порция).

Для приготовления чая-заварки:

### Рецепт

Для приготовления чая-заварки чайник ополаскивают горячей водой, насыпают чай, заливают кипятком примерно на 1/3 объема чайника, настаивают 5-10 мин, накрыв салфеткой, после чего доливают кипятком.  
В стакан или чашку наливают заварку чая и доливают кипятком.  
Сахар и лимон, нарезанный тонкими кружочками, подают отдельно.

## Салат из моркови

### Ингредиенты

Морковь 860 г (8-9 шт.)  
Сметана 100 г (4 ст.ложки)  
Сахар 50 г (2 ст.ложки)

Выход готового продукта 1000 г (8 порций).  
Порция 125 г (5 ст.ложек).

### Рецепт

Сырую очищенную морковь нарезают соломкой, добавляют сахар, выкладывают горкой и поливают сметаной.

## Суп перловый с грибами

### Ингредиенты

Картофель 150 г (1,5 шт.)

Крупа перловая 50 г (2 ст.ложки)

Грибы белые сушеные 40 г (8 ст.ложек)

Морковь 32 г (1/2 шт.)

Петрушка корень 14 г (1/4 шт.)

Лук репчатый 40 г (1/2 шт.)

Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)

Грибной отвар 740 г (740 мл)

Соль 6 г (1/2 ч.ложки)

Выход готового продукта 1000 г.

Порция 250 г (1 половник).

### Рецепт

Тщательно промытые сушеные грибы заливают холодной водой (7 л на 1 кг грибов) и оставляют на 3-4 часа для набухания, затем варят в той же воде до готовности. В процеженный отвар закладывают предварительно сваренную перловую крупу, нарезанный кубиками картофель, пассерованные овощи, мелко нарезанные поджаренные грибы и варят до готовности. Отпускают суп со сметаной.

## Перец фаршированный овощами

### Ингредиенты

Перец сладкий 90 г (1 шт. очищ.)

Для фарша овощного (90 г):

Морковь 60 г (3/4 шт.)

Петрушка корень 5 г (1/10 шт.)

Лук репчатый 20 г (1/4 шт.)

Томатное пюре 10 г (1 ч.ложка)

Масло растительное 10 г (2 ч.ложки)

Сахар 5 г (2/3 ч.ложки)

Уксус 3%-ный 20 г (1 ст.ложка)

Выход готового продукта 150 г (1 шт.).

Порция 150 г (1 шт.).

### Рецепт

Сладкий перец перебирают, промывают, подрезают вокруг плодоножки и удаляют ее вместе с семенами, не нарушая целостности стручка. Перец заливают горячей водой и варят 1-2 мин, затем откидывают на дуршлаг и заполняют фаршем.

Для фарша: морковь и петрушку нарезают мелкой соломкой и пассеруют; отдельно пассеруют репчатый лук, нарезанный полукольцами. Все смешивают, добавляют пассерованное томатное пюре. Затем фарш заправляют сахаром, уксусом и все доводят до кипения. Подготовленный сладкий перец с овощным фаршем укладывают на противень и запекают с небольшим количеством воды до готовности в жарочном шкафу. Фаршированный перец можно подавать горячим или холодным.

## Салат из цветной капусты, помидоров и зелени

### Ингредиенты

Капуста цветная отварная 200 г (8 ст.ложек)

Помидоры свежие 200 г (2 шт.)

Салат 100 г (1 пучок)

Лук зеленый 100 г (1 пучок)

Сметана 100 г (4 ст.ложки)

Майонез 100 г (4 ст.ложки)

Сахар 20 г (2,5 ч.ложки)

Выход готового продукта 1000 г (8 порций).

Порция 125 г (5 ст.ложек).

### Рецепт

Отварную цветную капусту разбирают на мелкие соцветия, помидоры нарезают ломтиками, салат зеленый - на крупные части, добавляют шинкованный зеленый лук и перемешивают. Заправляют сметаной, смешанной с майонезом, с добавлением сахара. При отпуске оформляют овощами и листьями салата.

## Запеканка из нежирного творога

### Ингредиенты

Творог нежирный 140 г (5 ст.ложек)  
Крупа манная 10 г (1 ч.ложка)  
Сахар 10 г (1 ч.ложка)  
Яйца 4 г (1/10 шт.)  
Масло сливочное 5 г (1 ч.ложка)

Сухари 5 г (1 ч.ложка)  
Сметана 5 г (1/2 ч.ложки)  
Соль 1,5 г (1/6 ч.ложки)  
Выход готового блюда 150 г (1 порция).

### Рецепт

Протертый творог смешивают с предварительно заваренной в воде 10 мл на порцию) и охлажденной манной крупой, яйцами, сахаром и солью. Подготовленную массу выкладывают слоем 3-4 см на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень. Поверхность массы разравнивают, смазывают сметаной, запекают в жарочном шкафу 20-30 мин до образования на поверхности румяной корочки. При отпуске нарезают на куски запеканку поливают сметаной или сладким соусом.

## Индейка отварная

### Ингредиенты

Индейка 103 г  
Лук репчатый 2 г  
Соль 3 г (1/4 ч.ложки)

Выход готового продукта 75 г (1 порция).

### Рецепт

Подготовленную тушку птицы кладут в горячую воду (2-2,5 л на 1 кг продукта), быстро доводят до кипения, а затем нагрев уменьшают. С закипевшего бульона снимают пену, добавляют нарезанный лук, соль и варят при слабом кипении в закрытой посуде до готовности, после чего сваренную тушку вынимают из бульона, дают ей остыть и нарубают на порции. При отпуске гарнируют и поливают соусом или подают без соуса. Гарниры - каши рассыпчатые, рис отварной или припущенный, зеленый горошек отварной, картофель отварной, пюре картофельное, овощи отварные, сложный гарнир. Соусы - паровой, белый с яйцом.

## Капуста тушеная

### Ингредиенты

Капуста свежая 285г (1/5 кочана)  
Уксус 3%-ный 8 г (2,5 ч.ложки)  
Растительное масло 9 г (1/2 ст.ложки)  
Томатное пюре 15 г (2 ч.ложки)  
Морковь 5 г (1 кусочек)  
Лук репчатый 10 г (1/8 луковицы)  
Перец 0,05 г

Лавровый лист 0,02 г  
Мука пшеничная 3 г(1/3 ч.ложки)  
Сахар 8 г (1 ч.ложка)  
Соль 2 г (1/6 ч.ложки)  
Выход готового продукта 250 г (2 порции).  
Порция 125 г (5 ст.ложек).

### Рецепт

Нарезанную соломкой свежую капусту кладут в котел слоем до 30 см, добавляют бульон или воду (20-30% к массе сырой капусты), уксус, масло, пассерованное томат-пюре и тушат до полуготовности при периодическом помешивании. Затем добавляют пассерованные нарезанные соломкой морковь и лук, лавровый лист, перец и тушат до готовности. За 5 мин до конца тушения капусту заправляют мучной пассеровкой, сахаром, солью и вновь доводят до кипения.

## Компот вишневый

### Ингредиенты

Вишня 200 г (91 1/5 чайного стакана)

Вода 810 г (810 мл)

Сахар 120 г (95 ст.ложек)

Кислота лимонная 1 г (1/8 ч.ложки)

### Рецепт

В горячей воде растворяют сахар, добавляют лимонную кислоту, доводят до кипения, проваривают 10-12 мин и процеживают получившийся сироп.

Вишню перебирают, удаляют плодоножки, моют, закладывают в горячий сироп и доводят до кипения.

Выход готового продукта 1000 г.

Порция 125 г (1/2 чайного стакана).

## Треска жареная

### Ингредиенты

Треска 89 г

Мука пшеничная 5 г (1/2 ч.ложки)

Масло растительное 5 г (1 ч.ложка)

### Рецепт

Филе трески или порционные куски, нарезанные из филе с кожей и реберными костями, посыпают солью, перцем, панируют в муке, кладут на разогретые с жиром противень или сковороду, жарят с двух сторон до образования румяной корочки и доводят до готовности в жарочном шкафу.

Гарниры - картофель жареный, картофель отварной, картофельное пюре, овощи отварные с маслом.

Соусы - томатный, основной красный.

Соль 3 г (1/4 ч.ложки)

Выход готового продукта 75 г (1 порция).

## Овощное рагу

### Ингредиенты

Картофель 80 г (1 шт. небольш.)

Морковь 40 г (1/2 шт.)

Лук репчатый 20 г (1/4 шт.)

Репа 40 г (1/4 шт.)

Капуста белокочанная 50 г

Вода 10 г (10 мл)

### Рецепт

Нарезанные дольками или кубиками картофель и коренья слегка обжаривают по отдельности, лук пассеруют. Капусту нарезают шашками, припускают. Затем овощи и картофель соединяют и заливают соусом красным, или томатным, или сметанным и тушат 10-15 мин. После этого добавляют припущенную капусту и продолжают тушить 15-20 мин до готовности.

За 5-10 мин до окончания кладут перец горошком, лавровый лист, соль.

При отпуске рагу поливают маслом и посыпают зеленью.

Масло растительное 10 г (2,5 ч.ложки)

Соус красный 75 г (3,5 ст.ложки)

Соль 2 г (1/6 ч.ложки)

Выход готового продукта 250 г.

Порция 125 г (5 ст.ложек).



## Картофель отварной

### Ингредиенты

Картофель 516 г (5 шт.)

Соль 4 г (1/3 ч.ложки)

Вода 350 г (350 мл)

Масса готового продукта 500 г.

Порция 100 г (1 шт.)

### Рецепт

Очищенный картофель отваривают.

Когда картофель сварится, сливают воду, а картофель подсушивают, для чего посуду с ним оставляют на 5-7 мин на менее горячем участке плиты.

При варке рассыпчатого картофеля воду следует сливать примерно через 15 мин с момента закипания, затем картофель доводят до готовности паром, образующимся под крышкой.

Отпускают отварной картофель целыми клубнями, политыми маслом сливочным, растительным или сметаной.