





Избыточный вес – это проблема не только косметическая, но и глубоко медицинская. Если Вы это осознали – измените Ваш образ жизни! И Вам не будут угрожать сахарный диабет, атеросклероз, артериальная гипертензия, сердечная недостаточность, инфаркт миокарда и другие недуги, которые чаще всего одолевают людей с избыточной массой тела.

## **Решайтесь, а мы поможем Вам в этом!**

Первым шагом к новому – здоровому – образу жизни станет приобщение к разработанной нами программе снижения веса. Вы научитесь рационально питаться, станете физически активными и достигнете своей цели – “здорового” веса.

**В добрый путь!  
Успехов Вам!**

*Коллектив авторов*

Фамилия .....

Имя .....

Отчество .....

Лечащий врач .....

.....

Телефон .....

Ваши антропометрические данные:

Вес (кг) .....

Рост (см) .....

ИМТ (кг/м<sup>2</sup>) .....

ОТ/ОБ .....

## КАК ПРАВИЛЬНО ОЦЕНИТЬ СВОЙ ВЕС

Для этого нужно рассчитать индекс массы тела (ИМТ) по формуле:

$\text{ИМТ} = \text{вес (кг)} : \text{рост (м}^2\text{)}$ .

Так, например, если Ваш вес равен 96 кг, а рост – 160 см (1,6м),

то Ваш ИМТ =  $96 : (1,6 \times 1,6) = 37,5$ .

Теперь Ваша очередь!

Проверьте, нормальный ли у Вас вес, рассчитав свой ИМТ .....

Посмотрите, к какой группе относится Ваш ИМТ:

ИМТ	Риск для здоровья
18,5 – 24,9 <i>Нормальная масса тела</i>	Питайтесь правильно. Занимайтесь физкультурой. Контролируйте свой вес.
25 – 29,9 <i>Избыточный вес</i>	Есть риск развития осложнений. Необходимо пройти всестороннее клиническое обследование. Подумайте о своем здоровье. Измените питание и уровень физических нагрузок.
30 – 39,9 <i>Ожирение</i>	Высокий риск развития заболеваний, связанных с ожирением. Следует обратиться к врачу для обследования и составления индивидуальной программы по снижению массы тела.
Более 40 <i>Морбидное ожирение</i>	Риск для здоровья очень высок. Уже имеются заболевания различных органов и систем организма. Следует незамедлительно обратиться к врачу. Необходимо срочное обследование и лечение не только ожирения, но и уже существующих осложнений.

Обсудите с врачом, на сколько кг необходимо снизить массу тела,  
и к какому значению ИМТ следует стремиться.

**Если Вы хотите прожить долгую и здоровую жизнь – следите за своим весом!**

## ТИПЫ ОЖИРЕНИЯ

**Выделяют следующие типы ожирения:**

1. *Абдоминальный (от латинского abdomen – живот) тип ожирения, характеризуется избыточным отложением жировой ткани в области живота и верхней части туловища. Такое ожирение наиболее опасно для развития заболеваний сердечно – сосудистой и дыхательной систем, сахарного диабета.*
2. *Гиноидный (нижний) тип ожирения, характеризуется преимущественным отложением жировой ткани в области ягодиц и бедер. Чаще всего сопровождается развитием заболеваний позвоночника, суставов и вен нижних конечностей.*
3. *Смешанный тип ожирения, характеризуется равномерным распределением жира по всему телу.*

Чтобы определить тип ожирения, найдите соотношение окружности талии к окружности бедер (ОТ/ОБ).

Окружность талии измеряйте на середине расстояния между нижним краем ребер и тазовой костью, окружность бедер – в самой широкой их области на уровне ягодиц.

Показатель соотношения ОТ/ОБ, превышающий 1,0 у мужчин и 0,85 у женщин, свидетельствует об абдоминальном типе ожирения.

Запишите свой показатель: .....

*Окружность талии также свидетельствует о накоплении жировой ткани в абдоминальной области и служит самостоятельным показателем риска развития заболеваний ассоциированных с ожирением.*

Окружность талии у мужчин больше 94 см, а у женщин – 80 см – это реальный риск развития сахарного диабета и сердечно – сосудистых заболеваний

## У ВАС ВСЕ ХОРОШО!

- Артериальное давление ниже 140/90 мм.рт.ст.;
- Общий холестерин меньше 5,2 ммоль/л;
- Уровень глюкозы в пределах 3,5 – 5,5 ммоль/л.

## БУДЬТЕ НАЧЕКУ!

- Артериальное давление равно или выше 140/90 мм.рт.ст.;
- Общий холестерин больше 5,2 ммоль/л;
- Уровень глюкозы в крови выше 5,5 ммоль/л.

## ЧТО ДЕЛАТЬ?

Не падать духом, если у Вас обнаружались высокие показатели артериального давления, общего холестерина и уровня глюкозы в крови. Помните, что Ваше здоровье - в Ваших руках.

### **Скажите себе:**

- *Я уверенно приступаю к программе снижения веса, предписанной врачом!*
- *Я начинаю вести здоровый образ жизни!*
- *Я хочу, я могу раз и навсегда изменить свой стиль питания!*
- *Я увеличиваю физические нагрузки и веду активный образ жизни!*
- *Я избавляюсь от курения, алкоголя и других вредных привычек!*

**Ключ к успешному снижению веса – сочетание правильного питания с активным образом жизни. Чтобы программа снижения веса была успешной, необходим самоконтроль. Для этого ежедневно ведите пищевой дневник.**



**Если у Вас избыточный вес, раз в год сдавайте анализ крови на общий холестерин, триглицериды и глюкозу, контролируйте АД!**

## **КАК РАССЧИТАТЬ КАЛОРИЙНОСТЬ СУТОЧНОГО РАЦИОНА**

### **Шаг 1.**

Рассчитайте фактическую калорийность Вашего суточного рациона питания. Для этого необходимо в течение 5–7 дней записывать в дневнике питания все, что Вы съели и выпили за эти дни. А затем, используя таблицу калорийности продуктов, рассчитайте сколько «стоит» в ккал Ваш суточный рацион питания.

### **Шаг 2.**

Рассчитайте физиологический суточный расход энергии. Взвесьтесь утром натощак. Используя представленные формулы, рассчитайте суточный расход энергии, необходимый для поддержания основных жизненных функций Вашего организма.

#### **для женщин:**

18–30 лет:  $(0,0621 \times \text{вес в кг} + 2,0357) \times 240$   
31–60 лет:  $(0,0342 \times \text{вес в кг} + 3,5377) \times 240$   
старше 60 лет:  $(0,0377 \times \text{вес в кг} + 2,7546) \times 240$

#### **для мужчин:**

18–30 лет:  $(0,0630 \times \text{вес в кг} + 2,8957) \times 240$   
31–60 лет:  $(0,0484 \times \text{вес в кг} + 3,6534) \times 240$   
старше 60 лет:  $(0,0491 \times \text{вес в кг} + 2,4587) \times 240$

Если Вы ведете малоподвижный образ жизни, полученную величину умножайте на 1,1 при умеренной физической активности – на 1,3 при физической работе или активных занятиях спортом – на 1,5

### **Шаг 3.**

Рассчитайте суточную калорийность рациона питания, необходимую для снижения веса. Для этого из полученной величины калорийности суточного рациона уменьшите на 20% (500 - 600 ккал). Если Ваш фактический рацион питания превышает 3000 ккал в сутки, снижайте потребление пищи постепенно - на 300 – 500 ккал в неделю до достижения рассчитанной индивидуальной нормы калорий.

### **Шаг 4.**

Рассчитайте суточную потребность в жирах. Калорийность Вашего рациона, необходимого для снижения веса, разделите на 4, а затем на 9. Например: Для снижения веса Вам необходимо потреблять 1800 ккал в день. То на долю жиров должно приходиться 25% от общей калорийности рациона ( $1800 : 4 = 450$  ккал), что составляет 50 г ( $450 : 9$  [ккал в 1 г жира] = 50 г).

### **Шаг 5.**

Распределите калорийность рациона на 3-5 приемов пищи.

**Завтрак – 25%**

**2 завтрак – 15%**

**Обед – 35%**

**Полдник – 10%**

**Ужин – 15%**

Например: Рацион питания составляет 1800 ккал, при этом на завтрак, рекомендуется потреблять 450 ккал, 2-й завтрак – 270 ккал, обед – 630 ккал, полдник – 180 ккал, ужин – 270 ккал

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

## ПИЩЕВОЙ ДНЕВНИК

Дата, часы приема	Еда	Продукты			Почему я ем?
		количество	ккал	жиры	
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				
	Завтрак				
	Легкая закуска				
	Обед				
	Легкая закуска				
	Ужин				
	Легкая закуска				

**Худейте на здоровье!**

- *Худейте медленно, оптимальная скорость снижения веса 0,5 – 1 кг в неделю. Снизив свой вес, постарайтесь его удержать.*
- *Перед тем, как что-то съесть, задумайтесь, голодны ли Вы. Это поможет контролировать прием пищи, а, следовательно, избежать бессознательного переедания.*
- *Постепенно исключайте из рациона продукты, от которых Вы поправляетесь. Постарайтесь найти им замену. Вы можете есть все, что любите, но в умеренных количествах.*
- *Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу.*
- *Никогда не бойтесь оставить еду на тарелке, если ее оказалось больше, чем нужно. В следующий же раз накладывайте ровно столько, сколько необходимо.*
- *Никогда не обещайте себе еду в награду. Не ешьте, чтобы себя подбодрить, утешить, поднять настроение. Эту привычку легко приобрести, но избавиться от нее трудно.*
- *Не пробуйте пищу, когда готовите: от этого толстеют.*
- *Не ходите в магазин голодными! Покупайте продукты по ранее составленному списку.*
- *Когда почувствуете невыносимый голод, съешьте что-нибудь низкокалорийное, например, яблоко, или выпейте чай с лимоном, а еще лучше – стакан воды.*
- *Контролируйте себя в гостях, на приемах, во время отдыха.*
- *Планируйте с вечера, чем Вы будете питаться на следующий день.*

## **АЗБУКА ПИТАНИЯ**

### **Ешьте сколько угодно!**

#### ***Овощи свежие:***

помидоры, огурцы, редис;

капуста (белокочанная, брюссельская, цветная, кольраби);

сладкий перец, спаржа, шпинат; кабачки, баклажаны, артишоки;

зеленая стручковая фасоль;

листья салата, зелень

### **Ешьте, но будьте умеренны!**

Крупы (готовой каши 4 – 6 ст. л.)

Картофель (кроме жаренного, особенно чипсов) – 2–3 шт. за один прием пищи

Бобовые (горох, соя, фасоль, чечевица) – 4 – 6 ст. л в готовом виде

Фрукты – 2 – 3 шт. в день

Ягоды – \_ -1 стакан в день

Молоко (0,5 - 1,5% жирности) – 1 стакан в день

Кисломолочные продукты (кефир, простокваша, йогурт)

с пониженным содержанием жиров – 1 стакан в день

Сыры твердые, с низким содержанием жиров – 100 г на 3 дня

Грудка курицы/ индейки, говядина, нежирная рыба – 60 –100 г в день

Яйца – 2 шт. в неделю

Хлеб – не более 3-х кусочков в день

Фруктовые соки с мякотью без сахара – не более 1 стакана в день

### **Избегайте!**

Все жаренное.

Сало, маргарин, майонез. Колбасные изделия, жирное мясо.

Рыбные консервы в масле.

Сладости, торты, пирожные, слоеные пирожки.

Сладкие фруктовые напитки.

Алкогольные напитки (особенно водка, коньяк, крепленые вина).

## ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

- Покупайте постное мясо.
- Убирайте видимый жир с мяса и кожу птицы.
- Сократите, а по-возможности, исключите потребление копченого мяса, бекона, салами и других колбасных изделий.
- Ешьте мясные продукты только один раз в день.
- Используйте минимум масла при приготовлении пищи, даже растительного.
- Для приготовления пищи пользуйтесь грилем, пароварками, микроволновой печью. Тушение – лучший способ приготовления пищи.
- Приготовьте бульон для супа вечером, чтобы после охлаждения снять жир.
- Для улучшения вкуса мяса используйте маринад (специи, зелень, вино, сок).
- Будьте осторожны со «скрытыми» жирами: в сыре, кокосе, авокадо, выпечке, печенье, колбасных изделиях.
- При приготовлении тортов, пирожных замените крем на нежирный йогурт.
- Исключите из рациона майонез, замените его сметаной 10% жирности.
- Включайте в рацион питания обезжиренные молочные продукты.
- Ешьте овощи 3 – 4 раза в день в сыром и приготовленном виде, минимум – 300 - 400 г. Каждый прием пищи начинайте с овощного салата.
- В свою порцию салата добавляйте только 1 ч. л. растительного масла.
- Устраивайте вегетарианские дни 2 – 3 раза в неделю.
- Не забывайте включать в рацион фрукты, но не более 2 – 3 штук в день.
- Не отказывайтесь от хлеба грубого помола, макарон, круп; за один раз можно съесть 1 кусок хлеба, 4 – 6 столовых ложек отварного риса (гречки, пшена, овсянки) или макарон.
- По возможности избегайте сладкого.
- Утоляйте жажду водой, а не фруктовыми соками или сладким чаем. Лучше есть натуральные фрукты и овощи, чем пить соки, лишенные клетчатки.
- Разбавляйте фруктовые соки содовой или минеральной водой.

**Прежде чем что-то съесть, подумайте, голодны ли Вы!**

## **ВАШИ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

Чтобы программа снижения веса была успешной, нужно увеличить расход энергии, прежде всего – за счет регулярных физических упражнений. Они также ускоряют обменные процессы, улучшают работу сердечно – сосудистой системы, общее самочувствие, физическую форму, Ваше настроение.

Наиболее эффективны для снижения веса и, в целом, для здоровья спортивные занятия на свежем воздухе: ходьба, бег, плавание, езда на велосипеде, аэробика, прыжки через скакалку, беговые лыжи. Физические упражнения не должны быть тяжелыми. Главное – выполнять их регулярно. Начинайте заниматься понемногу – хотя бы три раза в неделю по 15 минут. Постепенно доведите Ваши занятия до 30 – 40 минут ежедневно.

Занимаясь физическими упражнениями, не забывайте контролировать пульс. Пульс измеряется на лучевой артерии в области лучезапястного сустава. Подсчитайте количество ударов за 15 секунд и умножьте на 4.

Во время физических упражнений частота пульса должна составлять 70 – 90% от максимальной скорости сердечных сокращений.

ЧСС (макс) = 200 – Ваш возраст.

Например, если Вам 40 лет, частота пульса при физической нагрузке должна находиться в интервале 110 – 140 ударов в минуту.

***Согласуйте с врачом программу физических упражнений!***

***Во время нагрузок следите за пульсом  
и артериальным давлением!***

***Ходите пешком всегда, когда это возможно!***





## ДЛЯ ЗАМЕТОК

## ТАБЛИЦА КАЛОРИЙНОСТИ

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало-рийн., ккал	Жиры, г.
<b>ХЛЕБОБУЛОЧНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>				
Хлеб пшеничный ("Нарезной")	1 кусок	30	79	1
Хлеб ржаной	1 кусок	30	54	0,3
Хлеб бородинский	1 кусок	30	60	0,4
Хлеб Рижский (из смеси ржаной и пшеничной муки)	1 кусок	30	70	0,3
Хлеб грубого помола	1 кусок	40	100	0
Хлеб зерновой	1 кусок	50	114	0,7
Хлеб с отрубями	1 кусок			
Лаваш Армянский	1 лист	120	132	1,3
Булочка пшеничная столичная («за 3 копейки»)	1 шт.	50	134	1
Булочка сдобная	1 шт.	100	339	9,4
Плюшка	1 шт.	80	270	1
Ватрушка	1 шт.	75	192	5
Рожки к чаю	1 шт.	100	312	5,6
Хрустящий хлебец	1 шт.	10	38	0
Finп Crisp (тонкие)	1 шт.	10	31	0,2
Сушки	1 шт.	15	51	0,2
Баранки сдобные	1 шт.	30	104	2,4
Сухари сливочные (из муки высшего сорта)	1 шт.	15	60	1,7
Крекер	4-5 шт.	20	88	3
Мука пшеничная высшего сорта		100	334	1
Мука ржаная		100	326	1
<b>КАШИ ( в готовом виде, без молока)</b>				
Гречневая (рассыпчатая)	2 ст. л.	50	40	0,5
Манная	2 ст. л.	100	82	1
Овсяная	2 ст. л.	100	82	1
Из хлопьев «Геркулес»	2 ст. л.	100	80	1
Перловая	2 ст. л.	100	112	1
Пшенная	2 ст. л.	100	86	1
Рисовая	2 ст. л.	100	121	1
Рис (рассыпчатый)	2 ст. л.	50	60	0,5
Ячневая	2 ст. л.	100	80	1
Кукурузная	2 ст. л.	100	115	1
<b>ХЛОПЬЯ (молоко учесть отдельно)</b>				
Мюсли с сухими фруктами и орехами	1 ст. л.	5	20	1
Кукурузные хлопья	_ стакана	25	90	0
<b>МАКАРОНЫ (в готовом виде)</b>				
Различные виды из муки высшего сорта	1 ст. л.	25	25	0,2

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало-рийн., ккал	Жиры, г.
<b>ОВОЩИ, КАРТОФЕЛЬ</b>				
Низкокалорийные	1 порция	100	25	0
Свекла	1 порция	100	50	0
Зеленый горошек	1 ст. л.	30	21	0
Фасоль белая и др. бобы (в готовом виде)	1 ст. л.	30	20	0
Фасоль зеленая стручковая	1 порция	100	42	0
«Овощной букет с рисом» Хортекс	1 порция	100	66	0,3
Кукуруза консервированная	1 ст. л.	30	23	0
Картофель отварной	1 шт.	100	75	0,4
Картофель жареный	1 ст. л.	25	48	2,4
Картофельное пюре (без масла и молока)	1 ст. л.	30	24	0
Картофельные чипсы	1 пакетик	30	175	12
Топинамбур		100	61	0,1
Чеснок	1 головка	75	80	0
Грибы (400 г свежих = 50 г сушеных)		400 / 50	100	1
Оливки консервированные	3 шт.	10	30	2,4
Томатная паста (консервы)	1 банка	100	102	0
Икра из баклажанов (консервы)	1 банка	150	222	20
Икра из кабачков (консервы)	1 банка	150	178	13,3
<b>КОЛБАСНЫЕ ИЗДЕЛИЯ</b>				
Колбаса вареная "Диетическая"	1 ломтик	30	51	4
Колбаса вареная "Докторская", "Молочная"	1 ломтик	30	78	7
Колбаса вареная "Чайная"	1 ломтик	30	65	6
Колбаса вареная "Любительская", «Телячья»	1 ломтик	30	90	8,4
Колбаса варено-копченая	1 ломтик	10	42	4
Сервелат	1 ломтик	10	36	3
Колбаса полукопченая «Краковская»	1 ломтик	10	47	5
Колбаса полукопченая «Таллиннская»	1 ломтик	10	37	3
Колбаса сырокопченая	1 ломтик	10	43	4
Сардельки говяжьи	1 шт.	100	215	18
Сардельки свиные	1 шт.	100	330	31
Шпикачки	1 шт.	100	362	36
Сосиски любительские	1 шт.	50	152	15
Сосиски молочные	1 шт.	50	133	12
<b>ПТИЦА, ЯЙЦО</b>				
Цыплята (бройлеры)	1 порция	60	132	10
Куры	1 порция	60	143	11
Окорочок куриный без кожи	1 шт.	200	360	22
Грудки индейки, курицы	1 порция	60	72	2
Индейка	1 порция	60	166	13
Утка	1 порция	60	243	23
Гусь	1 порция	60	247	23
Яйцо куриное среднее	1 шт.	60	94	4,6
Яйцо перепелиное	1 шт.	30	50	4
Яичный порошок		100	542	37,3

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало- рийн, ккал	Жиры, г.
<b>МЯСО, МЯСНЫЕ ПРОДУКТЫ И КОНСЕРВЫ</b>				
Баранина	1 порция	60	125	10
Говядина	1 порция	60	131	10
Вырезка из говядины	1 порция	60	84	3
Телятина	1 порция	60	58	1,2
Конина	1 порция	60	100	6
Крольчатина	1 порция	60	110	7
Оленина	1 порция	60	93	5
Поросятина	1 порция	60	65	2
Свинина жирная	1 порция	60	295	29
Свинина мясная	1 порция	60	214	20
Шейка	1 порция	60	149	14
Корейка	1 порция	60	120	7
Грудинка сырокопченая свиная	1 порция	60	167	13
Буженина «Царицинская»	1 порция	60	155	12
Карбонат копчено-запеченный	1 порция	60	182	16
Балык сырокопченный	1 порция	60	175	12
Ветчина	1 ломтик (2 ст. л. баночной)	30	100	5
<b>КОНСЕРВЫ</b>				
Говядина тушеная (тушенка)	1 банка	300	660	51
Свинина тушеная (тушенка)	1 банка	300	1047	96,6
Паштет мясной (говяжий)	1 банка	50	138	11,6
Колбасный фарш (куриный)	1 банка	200	400	31
Фарш сосисочный (свиной)	1 банка	100	244	20,4
Язык говяжий в желе	1 банка	100	212	13,6
Утка в собственном соку	1 банка	200	446	35
<b>РЫБА, ПРОДУКТЫ МОРЯ, РЫБНЫЕ КОНСЕРВЫ</b>				
Рыба очень жирная (угорь, теша)	1 порция	60	200	18
Рыба жирная (горбуша, кижуч, семга, нерка красная, чавыча, осетр, севрюга, тунец, килька, салака, ставрида, кета, зубатка, сом, щука, форель)	1 порция	60	90	6
Рыба нежирная (минтай, навага, пикша, путассу, треска, хек, камбала, вобла, карась, лещ, сазан, окунь, судак)	1 порция	60	43	0,5
Икра черная	1 ст. л.	10	20	0,9
Икра красная	1 ст. л.	10	25	1,3
Осетровые, балык	1 ломтик	50	100	10
Краб (мясо)	1 порция	100	69	0,5
Крабовые палочки	1 упаковка	200	146	2
Креветки	1 порция	100	83	0,8
Кальмары	1 порция	100	75	0,3
Кальмар сушеный	1 порция	10	30	0,1
Трепанг	1 порция	100	35	0,6
Мидии, устрицы	1 порция	100	75	2

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало- рийн., ккал	Жиры, г.
<b>КОНСЕРВЫ</b>				
Шпроты в масле	1 банка	240	871	78
Горбуша натуральная	1 банка	240	326	14
Горбуша в томатном соусе	1 банка	240	312	14,4
Тунец в масле	1 банка	100	232	16
Тунец натуральный	1 банка	100	96	0,7
Скумбрия в масле	1 банка	240	763	69,4
Скумбрия натуральная	1 банка	240	480	35
Печень трески	1 банка	240	1471	158
<b>СУБПРОДУКТЫ</b>				
Мозги телячьи	1 порция	60	76	5
Печень говяжья	1 порция	60	76	2
Печень куриная	1 порция	60	84	3,5
Почки говяжьи	1 порция	60	52	1,7
Сердце говяжье	1 порция	60	58	2
Язык говяжий	1 порция	60	104	7,3
Язык свиной	1 порция	60	125	10
Паштет печеночный	1 ст. л.	15	45	4
Паштет из гусиной печени	1 ст. л.	15	41	2
<b>СУПЫ</b>				
Бульон из говядины	1 половник	250	75	8
Бульон рыбный	1 половник	250	34	2
Бульон куриный	1 половник	250	45	3
Овощной суп (с обжаренными овощами)	1 половник	250	75	3
Щи из свежей капусты	1 половник	250	60	3
Щи из квашеной капусты	1 половник	250	48	2,5
Рассольник	1 половник	250	90	2,5
Борщ украинский	1 половник	250	125	5,5
Свекольник холодный	1 половник	250	75	0,5
Солянка рыбная	1 половник	250	62	3
Мясной суп	1 половник	250	125	5
Суп харчо с мясом	1 половник	250	188	11
Суп фасолевый со свиной	1 половник	250	258	9

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало-рийн., ккал	Жиры, г.
<b>ГОТОВАЯ ЕДА</b>				
Тесто дрожжевое		100	244	2,3
Тесто дрожжевое сдобное		100	283	7,6
Тесто слоеное пресное		100	344	18,6
Блины	1 порция	100	189	3
Блинчик с мясом	1 шт.	70	132	4
Оладьи	1 порция	100	213	6,6
Пельмени	1 порция	120	180	16
Вареники с картофелем	1 порция	120	216	4
Вареники с творогом (сладкие)	1 порция	120	264	5
Пицца с сыром	1/8 от d 26 см		430	16
Острая пицца с пепперони	1/8 от d 26 см		400	10
Пицца с овощами, салями и сыром	1/8 от d 26 см		660	27
Пицца с окороком и брокколи	1/8 от d 26 см		400	10
Пицца с помидорами и беконом	1/8 от d 26 см		470	39
Пирожок печеный с мясом	1 шт.	100	340	18
Пирожок печеные с капустой	1 шт.	100	251	8
Пирожок жареный с капустой	1 шт.	100	230	10,5
Пирожок слоеный с корицей	1 шт.	100	440	21
Пирожок слоеный с малиной	1 шт.	100	410	16
Пирожок слоеный с сыром	1 шт.	100	390	22
Пирожок слоеный с яблоком	1 шт.	100	390	18

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало- рийн, ккал	Жиры, г.
<b>ВТОРЫЕ БЛЮДА</b>				
Сырники	1 порция	100	335	16,6
Оладьи с маслом и сиропом	1 порция	100	410	9
Тушеные овощи с грибами	1 порция	125	180	12
Долма (виноградные листья) с рисом	1 порция	100	160	8
Корейская морковь с кальмарами	1 порция	125	175	15
Пестрый салат с кедровыми орешками	1 порция	125	120	10
Салат с моцареллой и помидорами	1 порция	125	320	27
Мясной салат с майонезом	1 порция	150	440	30
Греческий салат с мясом	1 порция	150	670	48
Салат "Цезарь"	1 порция	150	540	43
Перец фаршированный мясом и рисом	1 порция	200	460	29
Помидоры фаршированные мясом и зеленью	1 порция	200	470	25
Шашлык из баранины с овощами и чесночным соусом	1 порция	200	530	15
Шницель отбивной бараний	1 порция	100	333	23
Рулеты из телятины с помидорами	1 порция	200	450	26
Телячьи шницели в панировке	1 порция	150	440	22
Бифштекс говяжий рубленый	1 порция	100	306	25,6
Ромштекс (говядина)	1 порция	100	237	11,3
Эскалоп (свинина)	1 порция	100	363	32,3
Гусь фаршированный яблоками	1 порция	200	870	71
Отварной картофель с лососиной и пряными травами	1 порция	200	320	15
Лососевые стейки на гриле (выдержанные в маринаде из оливкового масла и лимонного сока)	1 порция	200	320	19
Лазанья мясная с сыром	1 порция	300	860	51
Лазанья со шпинатом и сырным соусом	1 порция	300	630	37
Спагетти с запечеными помидорами и сыром	1 порция	200	550	19

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало-рийн., ккал	Жиры, г.
<b>"МАКДОНАЛДС"</b>				
Гамбургер	1 шт.		230	8,4
Гамбургер двойной	1 шт.		430	27
Чизбургер	1 шт.		265	11
Чизбургер двойной	1 шт.		460	26
Бик-мак	1 шт.		431	22,3
Макчикен (бутерброд с курицей)	1 шт.		373	18,6
Макчикен Премьер	1 шт.		472	23,7
Филе-о-фиш (бутерброд с рыбой)	1 шт.		336	15
Роял Чизбургер	1 шт.		428	24,3
Роял Чизбургер двойной	1 шт.		639	41
Роял Де Люкс	1 шт.		460	28,3
Чикен Макнаггетс	4 шт.		170	10
Картофель фри Детская порция	1 шт.		274	13,3
Картофель фри Стандартная порция	1 шт.		387	18,6
Картофель фри Большая порция	1 шт.		540	26
Салат овощной	1 порция		45	0,3
Шеф-салат	1 порция		55	1,3
Мороженое с шоколадным наполнителем	1 порция		226	6,7
Мороженое с клубничным наполнителем	1 порция		190	4
Макфлурри с шоколадно-вафельной крошкой	1 порция		260	8
Макфлурри с рисовыми шариками и ягодным или фруктовым наполнителем	1 порция		400	5
Макфлурри Де Люкс	1 порция		394	9
Вафельный рожок	1 порция		110	3
Вишневый пирожок	1 шт.		177	7
Коктель молочный шоколадный	1 порция		331	9
Коктель молочный ванильный или клубничный	1 порция		319	8,6

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало- рийн., ккал	Жиры, г.
<b>ЖИРЫ</b>				
Майонез (67% жирности)	1 ст. л.	25	157	17
Майонез легкий Calve	1 ст. л.	25	96	10
Маргарин, РАМА и другие заменители масла	1 ч. л.	5	37	4
Масло сливочное	1 ч. л.	5	38	4
Масло топленое	1 ч. л.	5	45	5
Сало	1 ломтик	25	215	23
Масло растительное	1 ст. л.	20	180	20
<b>ОРЕХИ, СЕМЕЧКИ</b>				
Арахис		100	552	45
Грецкие		100	656	61
Кешью		100	600	48,5
Миндаль		100	609	54
Фундук		100	651	61,5
Кедровые		100	660	58
Семечки подсолнечника		100	601	53
Кунжут		100	565	49
<b>СОУСЫ</b>				
Кетчуп	1 ст. л.	20	7	0
Горчица	1 ст. л.	20	29	1
Салатный соус	1 ст. л.	20	47	4,6

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало- рийн, ккал	Жиры, г.
<b>МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ</b>				
Молоко топленое 4% жирности	1 стакан	200	134	8
Молоко 3,5% жирности	1 стакан	200	124	7
Молоко 3,2% жирности	1 стакан	200	113	6,4
Молоко 2,5% жирности	1 стакан	200	102	5
Молоко 1,5% жирности	1 стакан	200	88	3
Молоко 0,5% жирности	1 стакан	200	64	1
Молоко сгущенное	1 ч. л.	7	10	0,6
Молоко сгущенное с сахаром	1ч. л.	7	23	0,6
Кефир 3,2% жирности	1 стакан	200	118	6,4
Кефир 2,5% жирности	1 стакан	200	106	3
Кефир 1% жирности	1 стакан	200	78	2
Кефир 0,5% жирности	1 стакан	200	60	1
Кисломолочный продукт «Bio Max ProBio» 0,8% жирности	1 бутылочка	450	176	4
Простокваша 2,5 % жирности	1 стакан	200	106	5
Ряженка 2,5 % жирности	1 стакан	200	108	5
Ряженка 4 % жирности	1 стакан	200	134	8
Кумыс (из кобыльего молока)	1 стакан	200	100	4
Йогурт 6% жирности	1 порция	125	140	7,5
Йогурт (натуральный) 3,2% жирности	1 порция	125	93	4
Йогурт 1,5% жирности	1 порция	125	62	2
Йогурт "Эрмигут" 0,3% жирности	1 порция	125	101	0,4
Сливки 35% жирности	1/2 стакана	100	337	35
Сливки 20% жирности	1/2 стакана	100	207	20
Сливки 10% жирности	1/2 стакана	100	118	10
Сметана 30% жирности	1 ст. л.	25	73	8
Сметана 20% жирности	1 ст. л.	25	52	5
Сметана 15% жирности	1 ст. л.	25	40	3
Сметана 10% жирности	1 ст. л.	25	30	2
Сыр Пармезан тертый		100	590	34
Сыр российский, костромской, голландский	1 ломтик	30	105	9
Сыр "Эдам"	1 ломтик	30	127	14
Сыр "Адыгейский", брынза	1 ломтик	30	75	5
Сыр "Ольтермани" 17% жирности	1 ломтик	30	81	5
Плавленые сыры	1 ч. л.	10	31	3
Плавленый сыр (в индивидуальной упаковке)	1 ломтик	19	52	4
Творог жирный 18% жирности	1 ст. л.	30	74	5
Творог 9% жирности	1 ст. л.	30	53	3
Творог нежирный (0%)	1 ст. л.	30	33	0,2
Сыр домашний нежирный	1 ст. л.	30	26	0,2
Сырки и масса творожная с ванилином	1 ст. л.	30	90	7
Детский творог "Агуша"	1 коробочка	100	150	8,5
Творог "Vitalinea" 0% жирности	1 коробочка	135	86	0,2
Творожный десерт "Даниссимо"	1 коробочка	125	179	7
Десерт "Даниссимо – Bravo" 7% жирности	1 коробочка	135	209	9,5
Творог "Черкизовский" 0% жирности	1 коробочка	200	170	0,3
Масса творожная 4% жирности	1 коробочка	250	375	10
Творог "Bio Max Био" 4% жирности	1 коробочка	125	164	5

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало-рийн., ккал	Жиры, г.
Чудо-Творог 4% жирности	1 коробочка	200	274	8
Чудо-Пудинг	1 коробочка	125	146	4
Чудо-шоколад (питьевой)	1 коробочка	200	200	6
Йогурт питьевой "Растишка", «Актимель»	1 баночка	100	89	1,7
Десерт со взбитыми сливками (Германия)	1 коробочка	175	173	4
Мороженое молочное	100 г	100	126	3,5
Мороженое молочное в шоколадной глазури	100 г	100	231	15
Мороженое сливочное	100 г	100	182	10
Мороженое сливочное в шоколадной глазури	100 г	100	271	20
Пломбир	100 г	100	227	15
Пломбир в шоколадной глазури	100 г	100	310	24
Крем-брюле	100 г	100	186	10
<b>ФРУКТЫ, ЯГОДЫ</b>				
Абрикосы	1 шт.	75	33	0,1
Айва	1 шт.	100	48	0,5
Ананас	1 порция	100	52	0,2
Апельсин	1 шт.	150	64	0,3
Арбуз	1 порция	120	32	0,1
Бананы	1 шт.	150	144	0,8
Виноград	10 шт.	50	36	0,3
Вишня	1 шт.	55	29	0,1
Гранат	1 шт.	200	144	1
Грейпфрут	1 шт.	130	46	0,3
Груша	1 шт.	80	34	0,1
Дыня	1 порция	100	35	0,3
Инжир свежий	1 шт.	55	36	0,1
Киви	1 шт.	100	47	0,4
Клюква	_ стакана	60	16	0,1
Лимон	1 шт.	150	47	0,1
Малина	1 порция	100	46	0,5
Мандарин	1 шт.	50	19	0,1
Облепиха	1 порция	100	82	5,4
Персики	1 шт.	100	45	0,1
Слива	1 шт.	50	22	0,1
Тыква	1 порция	100	23	0,1
Финики	1 шт.	10	30	0,1
Хурма	1 шт.	80	54	0,1
Черешня	1 шт.	55	29	0,2
Яблоки	1 шт.	80	36	0,1
Ягоды (брусника, земляника, смородина и т.п.)	_ стакана	60	24	0,1
<i>Сушеные фрукты учитывать поштучно (как свежие)</i>				

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало- рийн., ккал	Жиры, г.
<b>СОКИ (без сахара) и другие НАПИТКИ</b>				
Абрикосовый, мандариновый	1 стакан	200	110	0
Ананасовый, вишневый	1 стакан	200	104	0,2
Апельсиновый	1 стакан	200	120	0,2
Виноградный	1 стакан	200	140	0,4
Гранатовый	1 стакан	200	112	0,2
Грейпфрутовый	1 стакан	200	76	0,2
Лимонный	1 стакан	200	66	0
Персиковый, сливовый	1 стакан	200	136	0
Яблочный	1 стакан	200	92	0,2
Томатный	1 стакан	200	36	0,2
Компот яблочный	1 стакан	200	110	0,2
Кисель из сушеных яблок	1 стакан	200	132	0
Лимонады, Пепси, Фанта	1 стакан	200	76	0
Квас (натуральный)	1 стакан	200	54	0
Какао (порошок)	1 ст. л.	25	72	3,8
<b>АЛКОГОЛЬ</b>				
Вино крепленое	1 фужер	150	180	0
Вина сухие белые и красные (в т.ч. Шампанское)	1 фужер	100	64	0
Вина полусухие белые и красные (в т.ч. Шампанское)	1 фужер	100	78	0
Вина полусладкие белые и красные (в т.ч. Шампанское)	1 фужер	100	88	0
Вина сладкие белые и красные (в т.ч. Шампанское)	1 фужер	100	100	0
Водка	1 рюмка	50	118	0
Коньяк	1 рюмка	50	120	0
Ликер	1 рюмка	50	150	0
Пиво	1 бутылка	500	223	0
Сладкий аперитив	1 фужер	150	255	0
Сухой аперитив	1 фужер	150	180	0

Продукты питания	Единица измерения	Масса, г.	Кало- рийн, ккал	Жиры, г.
<b>СЛАДОСТИ</b>				
Сахар-песок	1 ч. л.	10	38	0
Мед	1 ч. л.	15	46	0
Шоколад темный горький или пористый	1 плитка	75	405	26,5
Шоколад темный десертный или молочный	1 плитка	100	533	34
Шоколад светлый пористый	1 плитка	75	410	27
Шоколадные конфеты	1 шт.	15	74	4
Шоколад Wispa	1 шт.	35	188	12
Батончики шоколадные (Сникерс, Марс)	1 шт.	60	340	24
Батончики соевые (Бабаевские)	1 шт.	15	80	5
Карамель	1 шт.	15	58	0
Леденцы (мелкие)	1 шт.	10	40	0
Ирис	1 шт.	10	40	0,6
Пастила, зефир	1 шт.	30	97	0
Зефир в шоколаде	1 шт.	30	119	3,7
Мармелад желейный	1 шт.	30	96	0
Мармелад фруктово-ягодный, глазированный шоколадом	1 шт.	30	105	2,7
Желе фруктовое	1 порция	150	95	0
Халва подсолнечная	1 ч. л.	10	52	3
Печенье сдобное	1 шт.	8	36	1,3
Печенье сахарное	1 шт.	8	33	1
Пряники печатные	1 шт.	100	350	3
Пряники	1 шт.	50	175	2
Вафли с фруктовой начинкой	1 шт.	40	142	1,3
Вафли с жиросодержащей начинкой	1 шт.	40	217	12
Маффины (черничные пышки)	1 шт.	100	220	8
Пирожное картошка	1 шт.	90	349	17,5
Пирожное Миндальное	1 шт.	65	281	10,5
Пирожное глазированное песочное	1 шт.	75	364	21
Пирожное бисквитное	1 шт.	75	252	5,5
Пирожное слоеное с кремом	1 шт.	65	300	17
Пирожное слоеное с яблоком	1 шт.	100	454	25,6
Эклер	1 шт.	100	376	24
Ванильно-творожное суфле	1 шт.	100	380	12
Торт миндальный	1 кусок	75	351	21,5
Торт шоколадно-вишневый	1 кусок	100	276	16
Торт слоеный	1 кусок	75	407	28,3
Торт творожно-сливочный	1 кусок	100	220	7
Пирог фруктовый (бисквит)	1 кусок	75	214	2
Шарлотка	1 кусок	100	186	6
Варенье (сливовое, яблочное и т.п.)	1 ч. л.	10	28	0