

1. Салат з моркви з яблуками

350 г моркви, 150 г яблук, 30 г ізюму, 60 г сметани, 15 г меду.

Моркву і яблука натерти на дрібну тертку, додати заздалегідь замочений ізюм, сметану й мед. Все перемішати.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150 г	1,8	3,3	23,4	18,9	130,9	43,1	70,0	363,7	68,8

2. Салат з помідорів та огірків

80 г помідорів, 40 г огірків, 20 г олії.

Помідори нарізати скибочками, огірок очистити від шкірки, нарізати й додати до помідорів, заправити олією.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
140 г	1,2	20,20	4,09	2,37	202,96	35,25	37,72	288,97	20,47

3. Салат з печених баклажанів

250 г баклажанів, 120 г помідорів, 100 г перецю, 50 г цибулі, 30 г свіжого базиліку, 50 г олії.

Баклажани й перець запекти в духовці, потім нарізати кубиками. Помідори й цибулю нарізати кубиками. Дрібно порізати базилік. Все перемішати, додати олію й перець за смаком.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 г	1,96	19,42	6,76	3,6	209,7	21,8	45,0	286,0	21,2

4. Салат з буряка з яблуками

200 г буряка, 60 г яблук, 20 г ізюму, 20 г сметани 20%

Буряк відварити, натерти на дрібній тертці. Яблуко очистити від шкірки, натерти на тертці, додати до буряка. Все перемішати, додати ізюм і сметану.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150 г	2,22	1,68	22,35	17,53	113,5	112,4	66,5	475,4	58,4

5. Салат з білокачанної капусти

140 г капусти білокачанної, 10 г петрушки, 30 г олії, 2 (12 г) чайні ложки лимонного соку.

Дрібно нарізати капусту, додати дрібно нарізану петрушку, перемішати, додати олію й лимонний сік.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
180 г	2,85	30,19	8,71	5,46	317,97	26,12	54,50	293,26	93,93

6. Салат з гарбуза з редькою

200 г гарбуза, 200 г зеленої редьки, 150 г моркви, 150 г сметани 20%.

Всі овочі натерти на дрібній тертці й заправити сметаною.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150 г	2,3	6,5	9,2	6,02	104,7	19,7	58,8	186,75	69,8

7. Борщ вегетаріанський



1 л води, 50 г цибулі ріпчастої, 60 г моркви, 100 г буряка, 60 г картоплі, 40 г помідорів, 40 г капусти, 15 г олії, 5 г різної зелені.

У киплячу воду вкинути нарізану кубиками картоплю, яка попередньо вимочується 2 години. Зробити зажарку з цибулі, моркви, буряка й помідорів. Для зменшення кількості К, Р, Са й Na у моркві й бурякові, їх можна попередньо відварити, а потім приготувати зажарку. Капусту дрібно нарізати й додати в каструлю з картоплею, потім додати зажарку, зелень і варити на повільному вогні до готовності.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 г	1,03	5,30	6,7	2,7	78,5	25,9	31,3	214,3	19,5

8. Щі з свіжої капусти



320 г капусти білокачанної, 30 г ріпи, 40 г моркви, 10 г кореня петрушки, 40 г цибулі ріпчастої, 20 г цибулі-порей, 90 г помідорів, 6 г пшеничного борошна вищого гатунку, 20 г кулінарного жиру, 700 мл води.

В киплячий бульйон або воду кладуть підготовлену свіжу капусту, доводять до кипіння, додають пасеровані моркву, цибулю й варять до готовності. За 5-10 хв. до закінчення варіння в щі додають нарізані часточками помідори або пасероване томатне пюре, пасероване борошно, розведене бульйоном або водою. Одночасно зі спеціями в щі можна покласти часник (2 г на 1000 мл), розтертий з сіллю.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 гр	2,5	4,75	8,5	7	83,25	27	52	407,5	61,25

9. Крем-суп з кабачків



600 мл води, 100 г цибулі, 200 г картоплі, 400 г кабачків, 80 г моркви, 150 мл вершків 10%, 15 гілочок м'яти свіжої, 1 столова ложка олії, 1,5 столової ложки вершкового масла

Картоплю попередньо замочити на 2 години, відварити. Цибулю подрібнити і тушити 5-7 хв. у сковорідці на вершковому маслі та олії. Кабачки нарізати дрібними кубиками й додати в киплячу воду, туди ж через 10 хв. додати подрібнену картоплю, цибулю й моркву. М'яту подрібнити і додати в киплячий суп, потім додати вершки. Варити до готовності. Збити блендером і подати на стіл.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 г	1,32	10,1	5,6	3,9	120,0	15,8	4,07	184,9	38,42

10. Суп-пюре з цвітної капусти і броколі



750 мл води, 150 г броколі, чебрець, 150 г цвітної капусти, 15 г кореня селери, 1 цибулина, 0,25 столової ложки 20% вершків, 20 г вершкового масла.

У каструлі розтопити 40 г вершкового масла, на маленькому вогні пасерувати цибулю й селеру до золотистого кольору. Закип'ятити воду. Викласти капусту, цибулю й селеру в каструлю й залити окропом так, щоб він покрив капусту. Варити під кришкою на малому вогні до м'якості, але не до кашеподібного стану близько 15 хвилин. Залишити в каструлі 1,5 склянки рідини. Зливу рідину не виливати. Блендером збити масу, що залишилася в каструлі. Повільно долити вершки. Воду, яка залишилася, можна долити в каструлю, щоб одержати потрібну консистенцію супу. Ще раз закип'ятити. Додати щіпку мускатного горіха й чайну ложку чебрецю.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 г	2,3	6,01	5,4	3,04	82,8	23,2	62,4	221,0	40,2

11. Суп картопляний з галушками по-полтавськи



100 г картоплі, 25 г ріпчастої цибулі, 50 г пшеничного борошна, 1 яйце, 20 г шпичу, зелень.

В киплячу воду покласти сиру картоплю, нарізану кубиками, і варити до напівготовності, потім злити воду. В каструлю з киплячою водою покласти напівготову картоплю, підготовлені галушки, пасеровану на салі від шпичу ріпчасту цибулю, лавровий листок і варити суп до готовності. При подачі посипати дрібно нарізаною зеленню. Приготування галушок: в киплячу воду при помішуванні всипати 1/3 частини просіяного пшеничного борошна, добре розмішати й охолодити до 35-40°C, додати яйце, борошно й все добре перемішати до отримання однорідної маси. Тісто набирати столовою ложкою, попередньо опущеною в холодну воду, класти галушки в суп і варити до готовності.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 гр	4,3	8,2	16,4	1,0	156,9	25,9	65,0	172,5	16,8

12. Суп-пюре з гарбуза



250 г гарбуза, 500 мл води, 15 г петрушки, сметана 20%, 1 столова ложка олії, 40 г цибулі ріпчастої.

Дрібно нарізати ріпчасту цибулю, обсмажити на повільному вогні, помішуючи, поки вона не стане золотистою, приблизно 5-8 хвилин. Гарбуз нарізати кубиками, додати в каструлю, влити воду й варити 20 хвилин, потім додати цибулю й кип'ятити ще 10 хв. Перелити суп у блендер, подрібнити в однорідну масу. Перелити в каструлю і нагріти до потрібної температури. Перед подачею додати в тарілку 1 столову ложку сметани й посипати зверху петрушкою.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 гр.	1,4	5,2	6,2	4,1	76,8	13,5	37,7	198,7	44,8

13. Юшка волинська з білими грибами



150 г картоплі, 2 сушених білих гриба або 100 г свіжих грибів, 1 столова ложка квасолі, 400 мл води, 25 г цибулі, 40 г вершкового масла, зелень петрушки.

Нарізану кубиками картоплю замочують на ніч у воді, потім варять протягом 15-20 хв., зливають воду. В киплячу каструлю кладуть відварену картоплю й додають дрібно нарізані варені гриби, зварену окремо квасоллю, пасеровану на маслі цибулю й варять 5 хвилин. Якщо використовуються свіжі гриби, їх миють, бланшують, нарізають дрібною соломкою й відварюють, потім додають до картоплі. Перед подачею страву посипають дрібно

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	1,1	8,7	6,4	1,05	107,9	9,6	45,2	174,9	10,4

14. Котлети з капусти



500 г білокачанної капусти, 2 ст. ложки (30 г) манної крупи, 500 мл води, 1 яйце, 50 г борошна, 25 г вершкового масла, 25 г олії.

Капусту промити, дрібно нарізати, покласти в каструлю, влити гарячу воду й варити до готовності. Злити воду. В готову капусту поступово всипати манну крупу й тушити ще 5-10 хв. Потім зняти з вогню каструлю, додати яєчні жовтки, все добре перемішати й охудити. З охолодженої маси сформувати котлети, вмочити їх у яєчний білок, обвалити в борошні й обсмажити з двох боків.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
180 г	6,2	15,7	19,6	1,2	244,6	24,7	94,9	62,8	70,8

15. Кролик, тушкований в сметані



300 г кролика, 60 г жиру, по 40 г моркви, ріпи й цибулі, 20 г петрушки, 150 г сметани 20%.

Тушку кролика розрубати на шматочки, обсмажити з жиром, покласти в глибокий сотейник. Нарізати моркву, ріпу, петрушку, ріпчасту цибулю й обсмажити з жиром. Всі овочі покласти в сотейник із кроликом, залити сметаною й тушити при слабкому кипінні до готовності м'яса й овочів.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
125 г	13,8	23,7	3,9	2,2	246,5	52,8	147,9	239,0	65,49

16. Кабачки, тушковані з морквою



500 г кабачків, 300 г моркви, 200 г цибулі, 80 г олії.

Всі овочі нарізати кубиками. Кабачки попередньо відварити. На сковорідку налити олію, додати цибулю й тушити до золотистого кольору, потім додати моркву й тушити до напівготовності. Додати кабачки й, періодично помішуючи, довести до готовності. Наприкінці додати сушену зелень.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250г	1,8	19,5	17,09	11,5	237,4	25,0	74,5	377,0	60,7

17. Кабачкові оладки без яєць



500 г кабачків, 1 столова ложка низькобілкового борошна, 1/2 чайної ложки соди, кріп, 30 мл олії, 30 г сметани 20% на порцію.

Натерти кабачки на дрібній тертці, додати соду, кріп, потім додати поступово борошно, щоб вийшло досить густе тісто. Воно не повинне литися з ложки. Краще, якщо кабачкове тісто буде щільніше, ніж на пшеничні оладки. Ложкою викласти тісто на розпечену сковорідку з олією. Обсмажити з двох боків. Тарілку застелити серветками, щоб вони увібрали трохи олії. Подавати оладки на стіл зі сметаною.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	7,29 (0,98)	7,1 (1,21)	45,28 (46,57)	6,73	274,13	15,3	95,3	443,9	58,6

18. Картопляні зрази з м'ясом



200 г м'яса, 800 г картоплі, 1 яйце, 50 г моркви, 80 г цибулі, 50 г вершкового масла, 50 г сметани 20%.

М'ясо відварити разом з цибулею й морквою, пропустити через м'ясорубку. Картоплю зварити, протерти, додати яйця. Готову картоплю нарізати кружечками товщиною 1 см, у середину покласти фарш, надати йому овальної форми, присмажити на вершковому маслі. Подавати зі сметаною.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 г	6,9	12,0	14,7	11,52	194,3	42,1	104,7	504,7	26,4

19. Рис відварний



250 г рису, 250 г води, вершкове масло.

Рис замочити на 1 годину, промити, додати воду й варити до готовності. В готовий рис додати вершкове масло.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 г	2,41	4,5	24,5	0,4	147,82	4,6	52,25	35,1	3,62

20. Капуста тушкована



500 г капусти білокачанної, 100 г моркви, 100 г цибулі, 2 столові ложки томатної пасты, 5 столових ложок олії, 2 лаврових листка, 5 гвоздик, перець за смаком.

Капусту дрібно нарізати, тушити з лавровим листом, гвоздику, перцем. Окремо приготувати зажарку. Цибулю порізати кубиками, а моркву протерти на великій тертці. Смажити цибулю з морквою на олії. Додати це до капусти, туди ж томатну пасту, добре перемішати. Тушити під кришкою ще 15 хвилин - капуста повинна стати м'якою.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250гр.	4,0	23,4	14,3	9,1	285,2	32,3	89,6	404,0	101,9

21. Деруни



1 кг картоплі, 2 яйця, 100 г цибулі, 2 столові ложки (30 г) з гіркою борошна, олія для смаження.

Картоплю відварити. Цибулю очистити й натерти на дрібній тертці. Перемішати отриману масу. Додати яйця, борошно й добре перемішати. Поперчити тісто за смаком. Добре перемішати. Розігріти в сковороді 2-3 столових ложки олії. Ложкою набирати картопляну масу, викладати на сковороду круглі оладки.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 гр	6,2	12,86	30,73	3,38	263,7	130,0	139,0	844,7	32,6

22. Макарони



100 г макаронів

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 г	25,9	3,29	168,99	3,95	809,52	5,0	194,82	244,77	42,46

23. Мамалига



100 г борошна кукурудзяного, 3 склянки води (750 г), 1 столова ложка жиру (15 г).

Кукурудзяне борошно всипати в окріп, розмішати й кип'ятити 5-10 хв. Подавати мамалигу як гарнір або як самостійну страву з тваринним жиром або олією.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	3,8	27,2	33,1	0,7	342,4	3,9	52,6	68,2	12,5

24. Морква, запечена зі сметаною



400 г моркви, 100 г сметани 20%, 30 г масла.

Моркву попередньо відварити, потім нарізати скибочками, обсмажити до утворення рум'яної скоринки, додати сметану й запікати в духовці.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	2,9	17,0	15,2	10,5	225,9	43,0	101,05	318,2	104,5

25. Овочеve рагу



200 г кабачків, 100 г моркви, 80 г цибулі, 50 г перцю, 100 г картоплі, 2 помідори, 50 г зелені, 50 г олії.

Овочі нарізати кубиками, можна обсмажити окремо, покласти в сотейник, додати зелень, 2 столові ложки води й тушити до готовності.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр.	2,4	16,8	16,1	4,7	225,6	20,5	39,0	325,7	38,2

26. Макарони з м'ясом



100 г макаронів. Начинка: 60 г свинини відварної, 1 цибулина (60 г), 1 помідор (80 г), середземноморські спеції, 50 мл оливкової олії

Відварити яловичину й пропустити через м'ясорубку. Дрібно порізати цибулину й пасирувати на сковорідці з оливковим маслом, потім додати порізані кубиками помідори, перемелену яловичину й середземноморські спеції. У відварені макарони додати 1 столову ложку оливкового масла й підготовлене м'ясо з овочами. Посолити під час їжі. Якщо використати низькобілкові макарони (НБМ), то кількість білка зменшується на 10,1 г

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
330 г	32,55	59,99	143,70	9,62	1244,92	73,23	290,68	650,05	68,58

27. Оладки з гарбуза



400 г м'якоті гарбуза, 2 яєчних білка, 150 г борошна, олія, 15 г цукру, 100 г кефіру.

Гарбуз натерти на великій тертці. Змішати борошно і яйця, додати цукор, влити кефір, перемішати. Додати в тісто гарбуз і ще раз перемішати. Злегка розігріти сковороду з олією. Ложкою викласти оладки на сковороду, підрівнюючи краї. Смажити оладки з гарбуза на повільному вогні з двох боків до готовності, акуратно перевертаючи їх лопаткою.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	7,6	9,5	39,5	8,4	273,8	46,1	102,4	350,7	70,2

28. Цвітна капуста в клярі



1 кг цвітної капусти, 200 г борошна, 2 яєчних білка, 2 столових ложки вершкового масла, 100 г молока.

Цвітну капусту почистити, розділити на суцвіття, відварити до готовності й відкласти на сито. Потім суцвіття опустити в рідке тісто й жарити у фритюрі. Тісто готувати в такий спосіб. До просіяного борошна додати частину молока, білок, замісити тісто, розвести його молоком до консистенції густої сметани. Білки збити й змішати з підготовленим тістом.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150 гр.	6,7	3,5	29,4	0,8	255,6	29,0	68,6	119,7	35,7

29. Рибні котлети



500 г м'якоти вареного судака, 150 г білого черствого хліба, 50 г молока, 2 яйця, 2-3 столових ложки мелених сухарів (30-45 г), 3 столові ложки (45 г) оливкового чи топленого масла або олії.

Білий черствий хліб замочити в прохолодному молоці й віджати. Через м'ясорубку пропустити м'якоть риби разом з хлібом. Заправити цю масу сирими яйцями. Ретельно все перемішати й оформити у вигляді котлет круглої форми. Гарненько обваляти котлети з відварної риби в мелених сухарях й обсмажити з двох боків.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150 гр	7,0	11,2	16,9	0,9	196,7	176,0	83,1	95,0	29,3

30. Гарбуз, тушкований з овочами



300 г гарбуза, 80 г помідорів, 50 г перцю, 100 г картоплі, 200 г сметани 20%, 50 г масла вершкового.

Нарізаний дрібними кубиками гарбуз обсмажити до напівготовності, викласти в сотейник, додати сметану, помідори, солодкий перець. Коли гарбуз стане м'яким, до овочів додати окремо підсмажену картоплю й обережно все перемішати. Подавати, посипавши зеленню.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр.	2,7	21,02	8,5	5,0	233,9	31,3	61,9	338,4	72,5

31. Риба запечена з овочами



1 короп (500 г), по 50 г моркви, цибулі, гарбуза, пастернаку, спецій для риби без солі, 1 лимон (200 г), зелень.

Рибу почистити, натерти рибними спеціями й зеленню, покласти у фольгу, навколо риби викласти порізані кружечками овочі й лимон. Щільно все загорнути у фольгу й помістити на годину в духовку при температурі 180°C.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
100 гр.	8,5	2,8	4,5	1,3	76,5	17,6	85,5	166,0	28,3

32. Токан (кукурудзяна каша з капустою)



250 г борошна кукурудзяного, 250 г капусти, 50 г цибулі ріпчастої, 25 г олії, 200 мл води.

У киплячу воду всипати кукурудзяне борошно й варити, помішуючи, 20-25 хвилин. Капусту дрібно нарізати й разом з цибулею обсмажити на олії. Перед подачею перемішати кашу разом з капустою.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	6,7	11,9	53,6	3,4	348,1	13,3	97,8	236,9	47,9

33. Котлета по-київски



200 г курячого філе, 30 г вершкового масла, 1 яйце, 20 г сухарів пшеничних, 15 г жиру для смаження.

Куряче філе відбивають, фарширують, надаючи йому форму груші, вершковим маслом, змочують в яйці, панірують в сухарях, повторюючи цю операцію двічі, і жарять у фритюрі. При подачі поливають розтопленим маслом. Котлети можна подати на грінках з низькобілкового хліба.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	44,01	80,04	3,37		958,5	523,05	463,1	523,05	66,2

34. Котлети з курячої грудинки



500 г курячої грудинки, 200 г цибулі, 30 г петрушки, олія для смаження.

М'ясо, цибулю, петрушку пропустити через м'ясорубку. Сформувати котлети й обсмажити з двох боків. Потім покласти в каструлю й додати 100 мл води, тушити котлети ще 20 хвилин.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150 гр.	15,9	16,2	19,5	4,0	137,1	438,6	246,5	312,7	47,4

35. Перець, фарширований овочами



6 солодких перців, 40 г цибулі ріпчастої, 150 г моркви, 105 г рису, петрушка за смаком, 50 г олії.

Чистимо перець від насіння і жилок. Дрібно нарізаємо цибулю, смажимо її до золотистого кольору й додаємо моркву, натерту на великій тертці. Потім додаємо рис і дрібно нарізану петрушку. Овочі заливаємо склянкою води й залишаємо на тихому вогні, поки рис набрякне. Даємо охолонути. Наповнюємо перці сумішшю, кладемо на листок і печемо в духовці близько 35-40 хвилин при температурі 200°C.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	4,3	19,3	35,8	7,7	334,6	33,3	102,0	297,1	39,5

36. Деруни



200 г картоплі, 30 г цибулі, 1 білок, 10 г борошна, 15 г олії для смаження, часник за смаком, 10 г вершків.

Картоплю попередньо відварити, потім натерти на дрібній тертці разом з цибулею. Додати білок і борошно й добре перемішати масу. Розігріти в сковороді олію. Ложкою набрати картопляну масу, викласти на сковороду круглі оладки. Перевертати деруни, коли нижній бік добре підрум'яниться. Подавати деруни теплими, з вершками.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	7,24	17,67	30,66	3,77	310,61	88,75	115,57	763,27	35,65

37. Гарбуз з кабачками й баклажанами



50 г масла вершкового, зелень петрушки за смаком, 100 г гарбуза, 150 г кабачків, 150 г баклажанів, 20 г борошна, 200 г сметани 20 %.

Обсмажити гарбуз на сковороді й довести до готовності в духовій шафі. Кабачки й баклажани почистити, нарізати кружечками й, обвалявши в борошні, обсмажити на сковороді. Покласти всі овочі в каструлю або сотейник, залити сметаною й тушити до готовності. Подавати з зеленню.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр.	3,2	24,5	10,6	4,2	275,9	56,4	66,9	325,6	73,7

38. Перець, фарширований морквою



500 г солодкого перцю, 1 кг моркви, 500 г ріпчастої цибулі, 200 г зелені (петрушки, кропу, селери, кінзи), 50 г сметани, лавровий лист, мелений перець - за смаком.

Перець почистити від насіння, опустити в гарячу воду на 30 секунд, вийняти й покласти на друшляк стікати. Моркву натерти на великій тертці, пасерувати із ріпчастою цибулею й заправити цією масою перець (сіль і чорний перець мелений за смаком). Покласти перець у широкий посуд, залити гарячою водою з додаванням солі й лаврового листка так, щоб покрити овочі. Тушити до готовності. Подавати зі сметаною або без неї, посипавши зеленню.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 гр	3,4	7,3	20,6	14,7	161,7	49,1	128,5	534,7	111,06

39. Каша пшонона з гарбузом



1 склянка пшоно (210 г), 0,5 кг гарбуза, 3 склянки води, 1 склянка молока (250 г), 100 г цукру, 50 г вершкового масла.

Пшоно кілька разів промити спочатку теплою, а останній раз гарячою водою (інакше крупа може гірчити). Гарбуз почистити від шкірки й насіння, нарізати дрібними кубиками, покласти в гаряче молоко, посолити й довести до кипіння. Потім всипати пшоно й варити при слабкому кипінні 30-40 хв. В кашу, що загусла, додати масло, щільно закрити кришкою, поставити в духовку, щоб пропарилось. Для цього ж посуд з кашею можна обернути щільним папером або тканиною й накрити зверху подушкою.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр.	3,6	9,6	28,4	12,2	214	17,2	83,3	180,0	49,0

40. Макарони низькобілкові



100 г макаронів

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 г	0,75	1,5	213,5		687,5	7,5	62,5	18,75	15,62

41. Бефстроганов



400 г яловичини (вирізка або найдовший м'яз спини), 160 г цибулі ріпчастої, 150-200 г сметани, 50 г вершкового масла, 3 столові ложки (45 г) олії, 1 столова ложка (15г) борошна, 100 г помідорів, зелень петрушки.

Покласти м'ясо між двома шарами харчової плівки (або в пакет) і тонко відбити. Потім відварити, нарізати тонкою соломкою поперек волокон. Цибулю почистити й нарізати чверть кільцями. В сковороді розігріти 30 г вершкового масла й 2 столові ложки олії, викласти цибулю, поперчити й обсмажити до пом'якшення на повільному вогні, періодично помішуючи. Обсмажену цибулю посипати борошном і перемішати. До цибулі додати сметану, помідори (їх можна збити блендером) і перемішати. Довести до кипіння, влити трохи води (стільки, щоб соус не був занадто густим або рідким) і перемішати. Соус трохи уварити, постійно помішуючи, щоб одержати бажану густоту й однорідну консистенцію. Іншу сковороду добре розігріти, розтопити вершкове масло, що залишилося, (20 г) і додати 1 столову ложку олії. Обсмажити м'ясо 3-4 хвилини. Перекласти обсмажене м'ясо до соусу, перемішати й тушити ще 2-3 хвилини на повільному вогні.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150 гр.	12,0	27,0	5,5	2,4	313,3	49,6	123,3	248,4	43,3

42. Вареники з картоплею



Тісто: 150 мл теплої води, 400 г борошна, 1 яйце. Начинка: 500 г картоплі, 100 г ріпчастої цибулі, 5 мл олії, 50 г вершкового масла.

Тісто: замісити прісне тісто. В просіяне борошно влити гарячу воду, після ретельного перемішування додати ще трохи води кімнатної температури, яйце. Знову ретельно вимісити тісто й залишити на 30 хв., потім розклати в пласт товщиною 1,5 мм. На тісто покласти начинку у вигляді кульок, зверху покрити ще одним шаром тіста й вирізати вареники. Варити в киплячій воді 6-8 хв. на слабкому вогні. Начинка: очищену картоплю відварити, розім'яти, додати дрібно нарізану цибулю й перець. Дрібно нарізати й обсмажити на олії моркву й цибулю.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150 г	7,1	7,5	43,1	0,7	268,4	18,9	94,7	229,3	20,6

43. Голубці з м'ясом



1 велика капуста, 500 г м'ясного фаршу (яловичина й свинина в рівних пропорціях), 0,5 склянки (110 г) рису, 1 цибулина ріпчаста, 1 морква, 2-3 помідори (можна замінити 2 столовими ложками томатного соусу або кетчупу), зелень петрушки, олія для смаження, перець. Для соусу: 4 помідори, 3-4 столові ложки сметани 20%, 400-500 мл води (можна більше).

Капустину вимити й відварити в підсоленій воді. Потім розібрати по листах, відрізати стовщену частину листів. Приготувати фарш. Ріпчасту цибулю почистити й дрібно нарізати. Моркву вимити, почистити й натерти на тертці. Обсмажити цибулю й моркву на олії до пом'якшення. Зелень вимити й порубати. Рис відварити до напівготовності. Помідори вимити (можна зняти шкірочку) і нарізати маленькими кубиками (можна натерти на тертці або подрібнити у блендері в кашку). Змішати разом фарш, рис, обсмажену цибулю, помідори (або томатний соус), зелень, додати сіль, перець і добре перемішати. На кожен капустяний листок покласти підготований фарш і згорнути його з фаршем конвертом. Приготовані в такий спосіб конвертики покласти в глибокий сотейник. Приготувати соус: помідори роздрібнити блендером, змішати зі сметаною й водою й залити цією сумішшю голубці так, щоб рідина ледь покривала їх. Тушити голубці 30-40 хв.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 гр	10,3	14,5	14,6	4,7	230,0	60,4	150,4	468,8	71,9

44. Баклажани в сметані



500 г баклажанів, 200 г цибулі, 150 г сметани 20%, 50 г сушеного базиліку, 50 г олії.

Баклажани очистити від шкірочки, нарізати кубиками, кинути в киплячу воду на 10 хв., потім викласти на сито. Цибулю дрібно порізати. В сковороду налити олію й тушити цибулю до золотистого кольору. Через 30 секунд у сковороду засипати баклажани. Обсмажувати при постійному помішуванні 5 хвилин. Влити сметану, всипати сухий базилік. Коли сметана почне закипати, все перемішати, вогонь зменшити до мінімуму. Тушити під кришкою 15-20 хвилин до м'якості баклажанів. Періодично помішувати.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250г	3,15	22,8	10,20	5,8	258,7	29,5	82,0	354,0	64,8

45. Перець, фарширований баклажанами



4 штуки болгарського перцю середнього розміру, 2 баклажани загальною вагою близько 0,5 кг, 2 середніх помідори (300-350 г), 1 морквина, 1 цибулина (100 г), 250 мл відвареного розсипчастого рису, 2 столові ложки сметани, пучок зелені, 25 г олії для смаження.

Баклажани запекти в духовці до м'якості. З запечених баклажанів ложкою вибрати м'якоть, нарізати її невеликими кубиками. Цибулю дрібно нарізати й обсмажити на олії до золотистого кольору. Очищену моркву натерти на тертці, додати в сковороду до цибулі й тушити близько 5 хвилин. Помідори помити, розрізати навпіл і натерти на тертці м'якоть. Отриману помідорну масу додати в сковороду, тушити заправку до готовності. Для готування фаршу змішати баклажани з рисом, додати 4-5 столових ложок томатної заправки. Дрібно нарізану зелень додати у фарш. З помитих перців акуратно вирізати плодоніжки ножем, насіння витрусити. Начинити перці фаршем, покласти в каструлю або сотейник, вилити томатну заправку, яка залишилася. Долити в каструлю воду, щоб вона майже покрила перець. Тушити на середньому вогні близько 20 хвилин. Додати в каструлю 4-5 столових ложок сметани. Тушити, поки перець не буде легко проколюватися ножем.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250гр	3,1	4,8	17,6	5,4	127,6	39,5	69,2	398,4	31,7

46. Голубці з картоплею й гречкою



1 капуста (качан) (500 г), 1 цибулина (50 г), 500 г картоплі, 100 г гречки, 50 мл олії.

Капусту розбираємо на листки, миємо, злегка відбиваємо черешки й заливаємо окропом. Запарюємо протягом 20 хвилин. Цибулю чистимо, миємо під холодною проточною водою, дрібно нарізаємо й пасеруємо на олії. Картоплю злегка відварюємо, натираємо на середній тертці, додаємо запарену гречку, цибулю. Все ретельно перемішуємо.

Приготований фарш викладаємо на капустяні листки й згортаємо їх у вигляді конвертів. Голубці викладаємо в сотейник, заливаємо водою й тушимо на слабкому вогні протягом 40-50 хвилин.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	3,2	6,9	14,9	1,9	134,6	18,4	76,6	317,2	49,4

47. Печений перець з овочами



6 болгарських перців, 700 г спілих помідорів, 100 г цибулі, 100 г моркви, 1/2 чайної ложки сушеного майорану, 3 столові ложки олії для смаження, свіжа зелень петрушки й кропу, чорний мелений перець.

Перці запікати в духовці при температурі 200-220°C до легкого потемніння, періодично їх повертаючи. Гарячі перці покласти в поліетиленовий пакет або в посуд, що герметично закривається, і залишити на 5 хвилин, щоб шкірочка на перцях зморщилася. Зняти з перців шкірочку й відкласти їх на час. Цибулину дрібно нарізати й обсмажити на олії до золотистого кольору. Очищену морквину натерти на тертці, додати в сковороду до цибулі. Трохи посолити, підлити пару ложок води й тушити близько 5 хвилин. Помідори помити, розрізати навпіл і натерти на тертці м'якоть. Шкірки видалити. Отриману помідорну масу додати в сковороду, покласти майоран. Тушити заправку близько 10 хвилин до готовності. Дрібно нарізану зелень додати до помідорів, поперчити за смаком. Можна додати трохи цукру (близько 1 чайної ложки), щоб пом'якшити смак помідорів. Тушити 2 хвилини. Покласти в сковороду підготовані перці й тушити все разом 5 хвилин.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250гр.	2,9	7,5	12,4	8,2	129,1	70,2	69,3	548,0	36,9

48. Лечо



154 г перцю солодкого, 168 г помідорів, 143 г цибулі, 30 г смальцю, 30 г зелені.

Стручки м'ясистого солодкого перцю очищаємо, видаляємо серцевину разом з насінною частиною й нарізаємо широкими смужками. Помідори чистимо від плодоніжок, промиваємо й нарізаємо на чотири частини. Цибулю чистимо, ріжемо уздовж на половинки й нарізаємо півкільцями. В каструлю з розігрітим смальцем додаємо підготовлену цибулю й підрум'янюємо до світло-коричневого кольору, кладемо мелений перець і швидко розмішуємо. Цибулю відразу ж поєднуємо з нарізаним солодким перцем і тушимо протягом 5-10 хвилин на сильному вогні. Потім додаємо нарізані помідори, зелень і тушимо на середньому вогні до готовності.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
175 гр	2,2	9,2	9,6	6,6	130,0	40,9	57,1	367,3	36,0

49. Кров'янка



600 г гречаної крупи, 1 літр крові, 350 г сала, 150 г цибулі, 200 г молока, 1-2 зубки часнику, 3 тонких почищених кишки.

Кишки гарненько почистити і помийте. Сало, почищену цибулю й часник подрібніть за допомогою м'ясорубки. Гречку зваріть до готовності, щоб вийшла розсипчаста каша. В перекручене з цибулею й часником сало додайте гречку, молоко й свинячу кров. Гарненько перемішайте. За допомогою спеціальної насадки наповніть кишки приготованою масою, але не дуже туго, і зав'яжіть кінці ниткою. Підготовані ковбаски викладіть на змазане жиром деко і посипте дрібно нарізаним салом. Поставте в нагріту духовку й запікайте при 180°C до готовності. Готовність перевірте дерев'яною шпажкою. Подавайте можна як у гарячому, так й у холодному вигляді.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
100 гр	9,7	21,4	6,12	0,7	255,3	34,2	122,95	196,2	18,5

50. Прикарпатські кнедлики

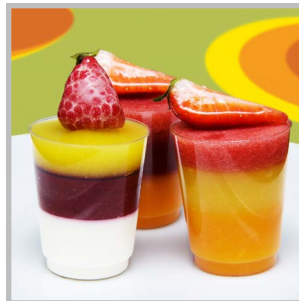


300 г вареної картоплі в мундирах з учораїнього дня, 150 г сиру, 1 столова ложка (30 г) масла, 1,5 кг сирової картоплі, 2 л води, 2 столових ложки харчового крохмалю.

Варену картоплю чистимо й дрібно натираємо. Сиру картоплю чистимо й натираємо в миску. Сиру картопляну масу гарненько віджимаємо в рушник. Воді дамо відстоятися, щоб крохмаль осів на дно. Віджату терту картоплю кладемо в миску. Картопляну воду зливаємо, крохмаль, що осів, разом з харчовим крохмалем, терту (товчену) варену картоплю змішуємо з сировою картоплею. Все гарненько перемішуємо. З отриманого тіста мокрими руками качаємо приблизно 12 кнедликів, поклавши всередину кожного ложку сиру. Опускаємо кнедлики в киплячу підсолену воду, даємо закипіти й доводимо до готовності в відкритому посуді на малому вогні хвилин 30. Готові кнедлики, потихеньку кружляючи, спливають наверх. Вони повинні бути зовні блискучими, а всередині пишними. Виймаємо кнедлики шумівкою, даємо стекти воді й перекладаємо на блюдо.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	5,3	6,6	36,7		227,4	53,4	134,5	977,1	38,7

51. Фруктове желе



200 мл соку з фруктів, 10 г желатину, 50 г цукру.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 гр.	10,12	0,44	72,77	72,77	223,1	21,6	39,0	501,5	81

52. Плов з саго з сухофруктами



200 г саго натурального, 250 г молока, 750 г води, 100 г яблук, 50 г масла вершкового.

Молоко змішати з водою, корицею та дрібно нарізаними яблуками й довести до кипіння, потім засипати крупу й варити до загущення. Каструлю щільно закрити кришкою й довести плов до готовності на пару протягом 20-25 хв. Подати в гарячому вигляді з вершковим маслом.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 г	5,8	7,6	24	2,0	182,2	30,0	109,7	183,0	120,8

53. Млинці



1,5 склянки борошна (315 г), 1,5 склянки води (375 г), 1 яйце, 1/4 (2,5 г) чайної ложки соди, 1 (25 г) столової ложки цукру, 1/4 (2 г) чайної ложки лимонної кислоти
Яйця збити з цукром, додати 1/2 порції води, борошно. Замісити тісто, потім додати воду, яка залишилася.

Об'єм 1 порції 150 г (3 млинця)	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
	6,3	1,6	37,9	3,6	190,5	363,6	73,0	100,7	20,2

54. Грінки десертні до сніданку



Батон - 100 г (2 шматочки), 1 яйце, 3/4 склянки (180 г) молока, 2 столові ложки (50 г) цукру, 2 столові ложки вершкового масла, 1 яблуко.

Тонкі скибочки батона змочити в суміші жовтків, молока й цукру. Обсмажити з двох боків. Зверху покласти скибочки притушкованих яблук (яблука очистити від шкірочки й насіння, нарізати скибочками, покласти на розігріту сковорідку) й протушити у невеликій кількості води - 1-2 столові ложки. Покласти грінки на сковороду, залити збитими білками й запекти в духовці.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 порція	19,23	38,97	114,09	49,15	884,02	631,90	362,68	1025,28	309,48

55. Грінки десертні до сніданку з низькобілковим кукурудзяним хлібом



100 г (2 шматочки) хліба кукурудзяного низькобілкового, 1 яйце, 3/4 склянки (180 г) молока, 2 столові ложки (40 г) цукру, 2 столові ложки вершкового масла, 1 яблуко.

Тонкі скибочки хліба змочити в суміші жовтків, молока й цукру. Обсмажити з двох боків. Зверху покласти скибочки притушкованих яблук (яблука очистити від шкірочки й насіння, нарізати скибочками, покласти на розігріту сковорідку) й протушити у невеликій кількості води - 1-2 столові ложки. Покласти грінки на сковороду, залити збитими білками й запекти в духовці.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 порція	11,41	38,03	120,04	49,15	873,45	217,35	434,05	1028,88	287,48

56. Запіканка з гарбуза з локшиною



600 г гарбуза, 3 столові ложки вершкового масла (45 г), 4 яйця, 1/2 столової ложки цукру (10 г), 120 г локшини, 1/2 столової ложки води (125 г), 1 столова ложка сухарів (15 г), 1 столова ложка сметани 20% (15 г), кориця за смаком. Зварити локшину, гарбуз дрібно нарізати, присмажити на олії. Потім змішати з локшиною, додати збиті з цукром яйця, перемішати, викласти в змазану маргарином і посипану сухарями форму, зверху посипати корицею й запекти в духовці. Готову страву подавати на стіл зі сметаною.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 гр	6,4	3,3	23,95	8,1	150,9	54,1	89,7	251,7	14,7

57. Сирники



200 г сиру 18% жирності, 1 білок, 1,5 столових ложки борошна (15 г), 5 г ванільного цукру, 50 г цукру, олія для смаження.

Сир, яйце, борошно, цукор ретельно перемішати. Сформувати потрібні за розміром сирники, обвалити в борошні й смажити з двох боків до золотистого кольору.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
120 гр	15,1	16,7	15,9	7,0	274,2	61,0	214,9	137,2	141,5

58. Капама



450 г борошна, 50 мл води, 2 яйця. Начинка: 200 г яблук, 200 г цукру, 5 г кориці, 100 г ізюму, 50 г цукрової пудри.

Замісити тісто з борошна, яєць і води. Розкати його тонким шаром, зверху покласти начинку й загорнути рулетом. Покласти на деко. Змазати рулет яйцем. Посипати цукровою пудрою й запікати в духовці. Начинка: яблука очистити, дрібно нарізати, додати цукор, ізюм, корицю.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
150гр.	8,1	0,2	89,6	46,2	408,94	39,2	108,6	61,5	46,2

59. Гарбуз, запечений з айвою



500 г гарбуза, 300 г айви, 75 столових ложок меду.

Беремо невеликий гарбуз. Розрізаємо навпіл і вичищаємо середину. Одержуємо дві формочки для заповнення. Кладемо їх на сковорідку. В формочки нарізаємо не дуже дрібними шматками айву. Заливаємо айву медом і запікаємо в духовці.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200	2,2	0,7	39,5	32,7	175,2	33,0	69,6	191,4	67,6

60. Яблучний пиріг



Тісто: 240 г борошна, 5 г солі, 75 г вершкового масла, 75 г соняшникової олії, 75 г води. Начинка: 900 г яблук, 200 г цукру, 15 г борошна, 5 г кориці.

Вершкове масло розтопити, додати олію, воду й сіль. Все перемішати, потім додати борошно. Замісити тісто, розділити його на три рівні частини й поставити в холодильник на 30 хв. Перша частина для нижнього коржа, з другої роблять боки пирога, а третя для того, щоб закрити пиріг зверху (третій корж краще розклати на пергаментному папері й акуратно перенести на пиріг). Яблука натерти на тертці (якщо вони дуже соковиті, то трохи віджати), додати цукор, борошно, корицю й ретельно перемішати. Готову начинку помістити усередину пирога й закрити верхнім коржем. Випікати у духовці 30-40 хв. при температурі 180°C.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
200 г	4,5	20,2	70,06	40,7	480,4	36,6	59,5	429,5	32,2

61. Лінівні вареники з сиром



400 г однорідного сиру, 1 яйце, 3-4 повних столових ложки борошна, цукор за смаком.

Домашній сир протерти через сито або пропустити через м'ясорубку. М'ялкою розім'яти сир з цукром, додаючи його за смаком. Додати в сир яйце й знову розім'яти. В сирну масу додати борошно й добре розім'яти. Кількість борошна залежить від сиру й вашого смаку. Якщо ви любите ніжні вареники, спробуйте обмежитися 3 повними столовими ложками. Для більш щільних вареників покладіть більше борошна. Тісто для зручності ділять на 3-4 частини. Добре посипати обробну дошку борошном. Відділену частину тіста скачати в тонку (діаметром близько 2 см) ковбаску, нарізати шматочками довжиною близько 1,5 см. Можна робити вареники й більшого розміру, але маленькі простіше варити й вони краще виглядають. З нарізаних шматочків сформуєте круглі «монетки» товщиною 6-7 мм. В середині кожного вареника зробіть пальцем невелику ямку. Варити вареники у великій каструлі при її помірному кипінні. Опустити вареники в киплячу підсолону воду, провести ложкою по дні каструлі, щоб вареники не приклеїлися, і варити їх 1-2 хв. після спливання. Вийняти вареники шумівкою на тарілку, приправити за смаком й теплими подавати на стіл.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
100 гр.	14,0	7,8	15,8	8,4	189,5	92,3	179,7	102,7	122,6

62. Кисіль з червоної смородини



100 г червоної смородини, 100 г цукру, 50 г картопляного крохмалю, 1 літр води.

Червону смородину залити окропом і варити 15-20 хв. Варену червону смородину протерти, додати цукор, ще раз закип'ятити й заправити кисіль картопляним крохмалем.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 г	0,13	0	30,08	21,39	152,12	5,0	14,3	57,1	11,6

63. Морс брусничний



40 г брусниці, 30 г цукру 250 г води.

Вимиті ягоди розім'яти дерев'яним товчачиком й віджати сік. М'яку, яка залишилася, залити гарячою водою й кип'ятити 5 хвилин. Після проціджування у відвар додати віджятий сік і цукор. Напій витримати 2 дні.

Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
250 гр	0,15	0	27,25	1,75	103,75	1,75	3,5	17,25	9,25

ПРИКЛАД МЕНЮ НА 7 ДНІВ

1 день

Прийм їжі	Страва	Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 сніданок	Гринки десертні до сніданку з низькобілковим кукурудзяним хлібом	1 порція (2 шматочки)	11,41	38,03	120,04	49,15	873,45	217,35	434,05	1028,88	287,48
	Мед	15 г	0,12	0	12,04	7,14	49,2	1,5	2,7	5,4	2,1
	Відвар шипшину	200 мл	0,60	0,20	8,80	7,60	37,60	2,20	3,00	9,60	11,20
2 сніданок	Апельсин, фруктова м'якоть	100 г	0,9	0,2	8,1	0	43	13	23	197	13
Обід	Суп-юре з цвітної капусти і броколі	250 г	2,30	6,01	5,4	3,04	82,8	23,2	62,4	221	40,2
	Салат з моркви з яблуками	150 г	1,8	3,3	23,4	18,9	130,9	43,1	70	363,7	68,8
	Яловичина відварна	50 г	8,5	8,7	0	0	112,3	32,5	94	162,5	4,5
	Овочева рагу	200 г	2,4	16,8	16,1	4,7	225,6	20,5	39	325,7	38,2
Полуденок	Компот з груш	200 мл	0,4	0,3	20,28	0	86,9	14,1		155,3	19,3
	Пастила	100 г	0,5	0	80	76,4	324	16	11	55	21
Вечеря	Чай з цукром	200 мл	0,1	0	7	0	28	1	4	12	6
Вечеря	Мамалига	200 г	3,8	27,2	33,1	0,7	342,4	3,9	52,6	68,2	12,5
	Кисіль з яблук (сустий)	200 мл	0,18	0,16	32,6	124,2	13,2	15,6	13,8	113,2	16,4
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ			33,01	100,9	366,86	291,83	2349,35	403,95	809,55	2717,48	540,68

2 день

Прийм їжі	Страва	Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 сніданок	Салат з білокачанної капусти	180 г	2,85	30,19	8,71	5,46	317,97	26,12	54,5	293,26	93,93
	Деруни	200 г	7,24	17,67	30,66	3,77	310,61	88,75	115,57	763,27	35,65
	Чай з цукром	200 мл	0,10	0,00	7,00	0,00	28,00	1,00	4,00	12,00	6,00
2 сніданок	Яблуко печене з медом	200 г	0,92	0,8	31,64	31,64	96,2	53,5	24,7	561,4	34,1
Обід	Борщ вегетаріанський	250 г	1,03	5,3	6,7	2,7	78,5	25,9	31,3	214,3	19,5
	Верки 35% для борщу	20 г	0,44	7	0,64	0,64	67,4	6,2	11,6	18	17
	Салат з помідорів і огірків	150 г	1,2	20,2	4,09	2,37	202,96	35,25	37,72	288,97	20,47
	Голубці з м'ясом	250 г	10,3	14,5	14,6	4,7	230	60,4	150,4	468,8	71,9
Полуденок	Морс брусничний	250 г	0,15	0	27,25	1,75	103,75	1,75	3,5	17,25	9,25
	Кисіль з червоної смородини	250 г	0,13	0	30,08	21,39	152,12	5	14,3	57,1	11,6
Вечеря	Макарони низькобілкові***	250 г	0,75	1,5	213,5		687,5	7,5	62,5	18,75	15,62
	Кабачки, тушені з морквою	250 г	1,8	19,5	17,09	11,5	237,4	25	74,5	377	60,7
	Чай з цукром	200 мл	0,1	0	7	0	28	1	4	12	6
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ			27,01	116,66	398,96	85,92	2540,41	337,37	588,59	3102,1	401,72

3 день

Прийм їжі	Страва	Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 сніданок	Запіканка з гарбуза з ложиною	200 г	6,4	3,3	23,95	8,1	150,9	54,1	89,7	251,7	147
	1 варене яйце		5,08	4,6	0	0	61,72	53,6	76,8	56	22
	Чай з цукром	200 мл	0,1	0	7	0	28	1	4	12	6
2 сніданок	Морква терта з медом	200 г	2,72	0,2	25,44	20,54	119,2	43,7	113,7	405,4	56,1
	Верки 35%	20 г	0,44	7	0,64	0,64	67,4	6,2	11,6	18	17
Обід	Салат з відвареного буряка з олією	150 г	2,25	15,15	13,65	9,45	199,95	129	64,5	432	55,5
	Крем-суп з кабачків	250 г	1,32	10,1	5,6	3,9	120	15,8	4,07	184,9	38,42
	Верки 35% для супу	20 г	0,44	7	0,64	0,64	67,4	6,2	11,6	18	17
	Бефстроганов	150 г	12	27	5,5	2,4	313,3	49,6	123,3	248,4	43,3
Полуденок	Перець, фарширований овочами	200 г	4,3	19,3	35,8	7,7	334,6	33,3	102	297,1	39,5
	Яблучний пиріг	200 г	4,5	20,2	70,06	40,7	480,4	36,6	59,5	429,5	32,2
	Відвар шипшину	200 мл	0,01	0,28	19,64	0	96,7	2,2	3,8	11,2	12,6
Вечеря	Плов з саго з сухофруктами	200 г	5,8	7,6	24	2	182,2	30	109,7	183	120,8
	Кисіль з червоної смородини	250 г	0,13	0	30,08	21,39	152,12	5	14,3	57,1	11,6
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ			38,96	121,73	262	117,46	2373,89	466,3	788,57	2604,3	619,02

4 день

Прийм їжі	Страва	Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 сніданок	Кабачкові оладки без яєць	200 г	0,98	1,21	46,57	6,73	274,13	15,3	95,3	443,9	58,6
	Верки 35%	20 г	0,44	7	0,64	0,64	67,4	6,2	11,6	18	17
	Кисіль з червоної смородини	250 г	0,13	0	30,08	21,39	152,12	5	14,3	57,1	11,6
2 сніданок	Фрукти (яблуко)	200 г	0,8	0,8	19,6	18	94	52	22	556	32
Обід	Суп картопляний з галушками по-полтавськи	250 г	4,3	8,2	16,4	1	156,9	25,9	65	172,5	16,8
	Гречана каша	200 г	9,97	14,23	39,33	1,68	325,24	29	68,6	119,7	35,7
	Кров'янка	100 г	9,7	21,4	6,12	0,7	255,3	34,2	122,95	196,2	18,5
	Салат з буряка з яблуками	150 г	2,22	1,68	22,35	17,53	113,5	112,4	66,5	475,4	58,4
Полуденок	Сік сливовий	200 мл	0,6	0,2	30,4	30,4	132	0	32	240	20
	Хліб низькобілковий*	200 г	1,8	4,2	114,5		506	404	54,8	12	27
	Масло вершкове	10 г	0,06	8,25	0,09	0,09	74,85	1	2,6	2,3	1,8
Вечеря	Чай з цукром	200 мл	0,01		7		28	1	4	12	6
	Каша пшоняна з гарбузом	200 г	3,6	9,6	28,4	12,2	214	17,2	83,3	180	49
	Кисіль з червоної смородини	250 г	0,13	0	30,08	21,39	152,12	5	14,3	57,1	11,6
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ			34,74	76,77	391,56	131,75	2051,91	708,2	657,25	2542,2	364

5 день

Прийом їжі	Страва	Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 сніданок	Картопляне пюре	200 г	3,42	0,2	36,42	1,7	172	10	656	102,7	16
	Вершки 35%	40 г	0,88	14	1,28	1,28	134,8	12,4	23,2	36	34
	Чай з цукром	200 мл	0,01		7,00		28,00	1,00	4,00	12,00	6,00
2 сніданок	Фрукти (груша)	200 г	0,8	0,6	20,6	19,6	54	28	32	310	38
Обід	Салат з гарбуза з редькою	150 г	2,3	6,5	9,2	6,02	104,7	19,7	58,8	186,75	69,8
	Юшка волинська з білими грибами	200 г	1,1	8,7	6,4	1,05	107,9	9,6	45,2	174,9	10,4
	Риба запечена з овочами	100 г	8,5	2,8	4,5	1,3	76,5	17,6	85,5	166	28,3
	Капуста тушена	250 г	4	23,4	14,3	9,1	285,2	32,3	89,6	404	101,9
	Сік апельсиновий	200 мл	1,4	0,2	26,4	26	120	20	26	358	36
Полуденок	Яблучний пиріг	200 г	4,5	20,2	70,06	40,7	480,4	36,6	59,5	429,5	32,2
Вечеря	Токан (кукурудзяна каша з капустою)	200 г	6,7	11,9	53,6	3,4	348,1	13,3	97,8	236,9	47,9
	Кисіль з червоної смородини	250 г	0,13	0	30,08	21,39	152,12	5	14,3	57,1	11,6
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ			33,74	88,5	279,84	131,54	2063,72	205,5	1191,9	2473,85	432,1

6 день

Прийом їжі	Страва	Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 сніданок	Сирники	120 г	15,1	16,7	15,9	7	274,2	61	214,9	137,2	141,5
	Вершки 35%	40 г	0,88	14	1,28	1,28	134,8	12,4	23,2	36	34
	Чай з цукром	200 мл	0,01		7,00		28,00	1,00	4,00	12,00	6,00
2 сніданок	Фрукти (апельсин)	200 г	1,8	0,4	16,2	16,2	86	26	46	394	68
Обід	Салат з печених баклажанів	200 г	1,96	19,42	6,76	3,6	209,7	21,8	45	286	21,2
	Суп-пюре з гарбуза	250 г	1,4	5,2	6,2	4,1	76,8	13,5	37,7	198,7	44,8
	Печений перець з овочами	250 г	2,9	7,5	12,4	8,2	129,1	70,2	69,3	548	36,9
	Риба запечена з овочами	100 г	8,5	2,8	4,5	1,3	76,5	17,6	85,5	166	28,3
	Хліб низькобілковий*	100 г	0,9	2,1	57,25		253	202	27,4	6	13,5
	Сік яблучний	200 г	1	0,2	20,2		52	12	14	240	14
Полуденок	Вафлі з ванільним смаком**	100 г	0,188	49,3	49,3		640	18,4	11,5	6,3	9,4
	Відвар шитини	200 мл	0,01	0,28	19,64	0	96,7	2,2	3,8	11,2	12,6
Вечеря	Голубці з картоплею і гречкою	200 г	3,2	6,9	14,9	1,9	134,6	18,4	76,6	317,2	49,4
	Вершки 35%	20 г	0,44	7	0,64	0,64	67,4	6,2	11,6	18	17
	Чай з цукром	200 мл	0,01		7		28	1	4	12	6
ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ			38,298	101,1	214,99	35,94	2286,8	409,3	432,4	2203,4	321,1

7 день

Прийом їжі	Страва	Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
1 сніданок	Оладки з гарбуза	200 г	7,6	9,5	39,5	8,4	273,8	46,1	102,4	350,7	70,2
	Вершки 35%	20 г	0,44	7	0,64	0,64	67,4	6,2	11,6	18	17
	Сік абрикосовий	200 мл	1,00		25,40	24,60	110,00	4,00	36,00	490,00	40,00
2 сніданок	Хліб низькобілковий	100 г	0,9	2,1	57,25		253	202	27,4	6	13,5
	Масло вершкове	10 г	0,06	8,25	0,09	0,09	74,85	1	2,6	2,3	1,8
	Чай з цукром	200 мл	0,01		7		28	1	4	12	6
Обід	Салат з білокачанної капусти	180 г	2,85	30,19	8,71	5,46	317,97	26,12	54,5	293,26	93,93
	Щі з свіжої капусти	250 г	2,5	4,75	8,5	7	83,25	27	52	407,5	61,25
	Рис відварний	250 г	2,41	4,5	24,5	0,4	147,82	4,6	52,25	35,1	3,62
	Котлети з курячої грудинки	150 г	15,9	16,2	19,5	4	137,1	438,6	246,5	312,7	47,4
	Кисіль з червоної смородини	250 г	0,13	0	30,08	21,39	152,12	5	14,3	57,1	11,6
	Чай з цукром	200 мл	0,01		7		28	1	4	12	6
Полуденок	Вафлі з ванільним смаком**	100 г	0,188	49,3	49,3		640	18,4	11,5	6,3	9,4
	Гарбуз запечений з айвою	200 г	2,2	0,7	39,5	32,7	175,2	33	69,6	191,4	67,6
	Вареники с картоплею	150 г	7,1	7,5	43,1	0,7	268,4	18,9	94,7	229,3	20,6
Вечеря	Вершки 35%	20 г	0,44	7	0,64	0,64	67,4	6,2	11,6	18	17
	Сік яблучний	200 г	1	0,2	20,2		52	12	14	240	14
	ВСЬОГО ЗА ДЕНЬ			36,70	130,69	340,77	96,98	2535,11	798,82	694,95	2312,96

Примітка

Страва	Об'єм 1 порції	Білки	Жири	Вуглеводи	Моно- та дисахариди	Ккал	Na	P	K	Ca
Життний хліб*	100 г	6,6	1,2	41,7		204	610	158	245	35
Вафлі звичайні**	100 г	5,71	33,63	60,36	38,62	566,97	0	101,2	33,03	6396
Макарони звичайні***	100 г	11,05	2,9	67	4,8	345	33	139	188	86

**ВИМІРЮВАННЯ МАСИ І ОБ'ЄМІВ ПРОДУКТІВ
В ДОМАШНІХ УМОВАХ**

Чайна ложка (наповнена "без верху"/"з верхом", за нормальної вологості) містить:

води - 5/- г (грам),
молока - 5/- г,
олії - 5/- г,
сметани 30%, згущеного молока, меду, томатної пасти - - /10 г,
цукру, сорбіту, ксиліту, сухарів мелених - 5/7 г,
солі, харчової соди - 7/10 г,
борошна, какао, меленої кави - 4/5 г,
рису - 5/8 г,
лікарської трави (вага сухої трави) - 2/3 г.

І столова ложка, наповнена "без верху"/"з верхом", містить (вага в грамах для повнорозмірної ложки з довжиною черпала 7 сантиметрів і шириною 4 сантиметри):

води, оцту - 18/- г,
молока - 20/- г,
олії - 17/- г,
меду - 25/- г,
цукру - 20/25 г,
солі - 25/30 г,
борошна, какао, кави - 10/15 г,
рису - 15/20 г,
мелених горіхів, желатину - 10/15 г,
сухої трави - 5/10 г,
пшеничних і вівсяних висівок - 6/12 г,
свіжої трави (подрібнений лист) - 10/15 г.

Місткість для меншої за розміром (п'ятисантиметрової довжини) столової ложки:

води - 12/- г,
молока - 12/- г,
цукру - 10/15 г,
солі - 14/20 г,
борошна - 7/12 г,
рису - 12/17 г,
мелених горіхів - 8/12 г,
сухої трави, чаю - 4/6 г,
сирої трави - 8/10 г.

Примітка: як правило, якщо кажуть "одна столова (чайна) ложка", мова, швидше за все, йде про повну ложку "з верхом".

І склянка ("до риски"/"до краю", за звичайної вологості повітря в приміщенні) містить продуктів у грамах:

води - 200/250 г (максимальна вага 250 грам (= 250 мілілітрів) - склянка повна, наповнена до самого верху):
цукру - 200/250 г,
солі - 290/320 г,
борошна - 140/150 г,
рису - 210/230 г,
манки - 200/220 г,
товчених горіхів - 140/150 г.

**ВМІСТ ОСНОВНИХ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН У ПРОДУКТАХ
НА 100 г ЇСТІВНОЇ ЧАСТКИ**

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
Жири та жирові продукти							
Жир баранячий топлений	0,0	99,7	0,0	1	1	2	897,3
Жир свинячий топлений	0,1	99,7	0,0	1	1	2	897,7
Майонез	3,1	67,0	2,6	1	48	50	625,8
Маргарин бутербродний	0,5	82,0	1,0	187	19	12	744,0
Маргарин молочний	0,3	82,3	1,0	187	13	8	745,9
Маргарин напівжирний	1,6	82,0	0,0	390	7	8	744,4
Маргарин вершковий	0,3	82,3	1,0	187	13	1	745,9
Масло любительське несолене	0,7	78,0	0,1	0	15	20	705,2
Масло вершкове бутербродне	2,5	61,5	1,0	150	15	19	567,5
Масло вершкове несолене	0,7	82,5	0,9	5	16	20	748,9
Масло рослинне	0,2	99,7	0,0	0	0	0	898,1
Масло топлене	0,3	98,0	0,6	0	0	0	885,6
Шпик (м'ясний; солений та копчений)	9,1	87,0	0,0	1770	225	110	819,4
Ракоподібні та молюски, риба та рибопродукти							
Білуга, бланшир. в маслі	23,3	20,9	0,0	569	327	250	281,3
Вобла каспійська в'ялена	46,4	5,5	0,0	572	235	235	235,1
Горбуша	22,9	7,8	0,0	315	0	147	161,8
Горбуша натуральна, консерви	18,2	0,2	0,0	389	260	230	284,3
Йорж	12,2	0,2	0,0	80	310	200	74,6
Зубатка полосата	15,8	3,5	0,0	106	280	180	94,7
Ікра кети зерниста	31,6	13,8	0,0	6	165	49	250,6
Ікра минтаю пробійна	28,1	1,9	0,0	6	3	23	130,7
Ікра осетрова паюсна	36,0	10,2	0,0	5	37	236	235,8
Камбала	17,5	3,5	0,0	105	310	200	101,5
Камбала річна	18,3	3,3	0,0	90	330	200	102,9
Камбала у томатному соусі	12,6	5,4	6,3	327	355	299	44,2
Карась	17,7	1,8	0,0	43	251	152	87,0
Карп озерний	16,0	3,6	0,0	22	101	123	96,4
Кефаль	20,4	0,8	0,0	70	405	215	88,8
Кілька балтійська	13,3	10,5	0,0	320	300	248	147,7
Креветка	18,6	2,2	0,0	145	265	225	94,2
Лангуст	17,2	1,6	0,0	180	500	215	83,2
Лящ	16,6	4,1	0,0	56	284	152	103,3
Лящ у томатному соусі консервований	15,3	7,4	2,6	293	367	320	138,2
Лин	17,7	0,8	0,0	80	245	155	78,0
Лосось	19,9	5,6	0,0	50	370	265	130,0
Мідія	9	1,5	0,0	295	275	245	52,7
Минтай	17,6	1,0	0,0	80	290	260	79,4
Минь	18,8	0,6	0,0	34	270	191	80,6
Окунь	18,4	5,2	0,0	45	330	200	120,4
Окунь морський	17,6	5,2	0,0	25	246	213	117,2
Омар (звичайний)	15,9	3,2	0,0	270	220	235	92,4
Осетер	15,8	15,4	0,0	0	0	0	201,8
Палтус	20,1	1,0	0,0	65	445	200	89,4
Печінка тріски	4,2	65,7	0,0	120	212	230	608,1
Пікша	17,2	0,2	0,0	43	201	98	70,6
Рак (річковий)	15,0	3,7	0,0	255	255	225	93,3
Сазан	18,0	0,3	0,0	45	305	215	74,7
Сайр, планшир. у маслі	18,3	23,3	0,0	353	242	280	282,9
Сардини	19,4	10,8	0,0	100	0	260	174,8
Сардини в маслі	17,9	19,7	0,0	505	395	430	248,9
Севрюга	16,9	10,3	0,0	220	100	223	160,3
Оселедець	18,2	7,2	0,0	115	360	250	137,6
Оселедець смажений	16,8	17	3,5	570	180	240	234

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
Оселедець копчений	21,2	16	0,0	155	320	255	228,8
Оселедець маринований	16,5	11,0	2,4	1030	100	150	174,6
Оселедець атлантичний солений	17,1	8,4	0,0	5930	240	340	144,0
Оселедець івасі	17,5	11,4	0,0	4900	278	354	172,6
Оселедець балтійський	18,1	8,0	0,0	115	360	250	144,4
Сьомга (таймень)	18,3	5,5	0,0	80	375	300	122,7
Сиг (ряпушка)	17,8	0,3	0,0	80	310	200	73,9
Скумбрія атлантична	18,0	9,0	0,0	64	183	278	153,0
Сом	15,3	1,2	0,0	35	305	100	72,0
Ставрида	18,5	5,0	0,0	0	350	225	119,0
Ставрида копчена	17,1	2,8	0,0	345	213	150	93,6
Ставрида у томат. соусі консерв.	14,8	2,3	7,3	76	123	220	109,1
Судак	19,0	0,8	0,0	20,1	187	89	83,2
Судак у томат. соусі консерв.	14,0	5,3	3,7	112	111	246	118,5
Тріска (навага)	17,7	0,7	0,0	70	355	185	77,1
Вугор	15,0	2,3	0,0	65	215	225	80,7
Вугор копчений	17,4	4,5	0,0	500	245	250	112,1
Устриця	9,0	2,4	0,0	250	185	155	57,6
Форель річкова	19,5	4,2	0,0	40	465	240	115,8
Хек	16,6	2,2	0,0	78	257	0	86,2
Шпроти, консерви	17,4	32,4	0,0	341	349	348	261,2
Щука	18,4	0,7	0,0	46	220	82	79,9
М'ясо та м'ясопродукти							
Баранина (кострець; рулька)	18,0	15,3	0,0	80	380	215	209,7
Баранина (говстий філей)	24	9,0	0,0	95	290	160	162,6
Яловичина (вирізка)	21,6	12,4	0,0	75	335	155	198,0
Яловичина (підстегенце)	20,8	7,0	0,0	75	325	135	146,2
Яловичина (філе)	19,2	12,4	0,0	50	340	165	188,4
Яловичий язик	13,6	12,1	1,0	98	236	162	163,3
Яловиче серце	16,8	2,6	0,0	110	285	215	90,6
Яловичі нерки	16,6	1,8	0,0	235	245	250	82,6
Яловича печінка	19,7	3,1	0,0	115	290	360	106,7
Конина (нарізка)	20,6	9,9	0,0	45	330	185	171,5
Крільчатина (нарізка)	20,8	11,7	0,0	45	380	225	188,5
Свиняча печінка	21	3,1	0,0	75	350	360	108,3
Свинина (лопатка; плече без жиру)	20,4	11,4	0,0	75	290	150	184,2
Свинина (філе)	20,4	14,6	0,0	75	350	175	213,0
Свинина (шинка; рулька)	21,2	10,2	0,0	75	300	170	176,6
Свинячі легені	13,5	0,5	0,0	150	245	230	58,5
Свинячі мізки	10,6	0,8	0,0	155	310	400	49,6
Свинячі нерки	16,5	1,5	0,0	175	240	260	79,5
Телятина (філе)	20,6	1,2	0,0	95	350	200	93,2
Телятина (кострець; рулька)	20,7	0,9	0,0	90	345	200	90,9
Теляче серце	15,9	2,8	0,0	105	265	180	88,8
Телячі мізки	10,1	0,7	0,0	160	280	350	46,7
Телячі нерки	16,7	1,2	0,0	200	290	260	77,6
Теляча печінка	19,2	3,5	0,0	85	315	305	108,3
Ковбаси							
Шинка любительська	14,9	13,7	2,0	890	256	135	190,9
Грудинка сировкопчена	7,6	66,8	1,6	1608	208	143	638,0
Дієтична	12,1	13,5	0,0	822	293	188	169,9
До сніданку	13,0	13,9	0,0	835	245	169	177,1
Лікарська	12,8	22,2	0,0	850	243	167	251,0
Копчена	12,6	44,5	0,0	1090	215	160	450,9
Корейка (солонко-копчена свинина)	21,5	47,7	0,0	950	25	160	515,3
Ліверна	12,4	11,4	0,0	810	145	155	152,2
Молочна	11,7	22,8	0,0	835	250	169	252,0
Московська	24,8	41,5	2,0	2036	439	284	480,7

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
Окорок тамбовський, варений	19,3	20,5	0,9	967	336	225	265,3
Окрема	10,1	20,1	1,8	822	293	167	228,5
Паштет печінковий	14,2	28,9	2,5	740	175	190	326,9
Напівкопчена полтавська	16,5	39,0	0,0	765	215	226	417,0
Напівкопчена краківська	16,2	44,6	0,0	658	223	198	466,2
Салямі	17,8	45,0	1,9	1260	300	165	483,8
Сардельки першого сорту	9,5	17,0	1,9	904	212	149	198,6
Сардельки свинячі	10,1	31,6	1,9	890	256	139	332,4
Свиняча шинка солена копчена	18,0	45,4	0,6	1400	250	205	483,0
Свиняча шинка (варена)	21,4	45,0	0,0	960	270	135	490,6
Сервелат	28,2	27,5	0,0	1528	367	243	360,3
Солонина	21,7	43,0	1,3	835	130	130	479,0
Сосиски віденські	14,9	23,9	0,6	940	205	170	277,1
Сосиски молочні	11,0	23,5	1,6	745	237	161	261,9
Сосиски особливі	11,8	24,7	0,0	755	243	161	269,5
Сосиски любительські	9,0	29,5	0,7	906	220	165	304,3
Степова	11,1	20,1	0,0	820	430	188	225,3
Сировкопчена любительська	20,9	47,8	0,0	977	233	143	513,8
Сировкопчена московська	24,0	41,4	0,0	877	243	235	468,6
Сировкопчена свиняча	13,0	57,3	0,0	865	219	197	567,7
Чайна	11,7	18,4	1,9	1057	219	133	220,0
Південна	12,4	17,3	0,0	970	220	143	205,3
Консерви							
Яловичина тушкована	16,8	17,0	0,0	475	230	178	220,2
Сніданок туриста - свинина	16,9	15,4	0,3	225	156	145	207,4
Сніданок туриста - яловичина	20,5	10,4	0,5	214	243	119	177,6
Свинина тушкована	14,9	32,2	0,0	456	253	160	149,4
Квасоля з яловичиною	10,4	15,4	0,8	466	360	172	183,4
Квасоля зі свининою	5,1	17,8	0,7	366	304	117	183,4
Дичина та домашня птиця							
Гусак – перша категорія	15,2	39,0	0,4	91	200	154	413,4
Гусак – друга категорія	17,0	27,71	10,0	243	221	317	757,3
Індичка - грудинка	24,1	10,4	0,8	45	335	190	193,2
Індичка – друга категорія	21,6	12,0	0,8	125	257	225	197,6
Індичка – перша категорія	19,5	22,0	0,4	100	210	200	277,6
Курка відварна	25,1	7,4	0,4	56	345	180	168,6
Курка (грудинка)	22,8	18,8	0,6	65	265	210	262,8
Курка (печінка)	22,1	16,7	0,2	70	220	240	149,5
Курка (серце)	17,3	4,5	0,4	110	260	165	111,3
Курка (окорок)	20,6	18,4	0,7	95	250	190	250,8
Курка смажена (нарізка)	20,6	17,5	0,3	80,5	360	200	241,1
Качка – перша категорія	15,8	38,0	0,3	58	165	200	406,4
Качка – друга категорія	17,2	24,2	0,2	107	212	218	287,4
Яйце куряче							
Яєчний білок (рідкий)	11,1	0,0	0,2	170	155	20	45,2
Яєчний жовток (рідкий)	16,1	16,2	0,4	50	140	590	211,8
Яйце куряче ціле	12,9	11,5	0,7	145	145	215	157,9
Молоко та молочні продукти							
Ацидофілін	2,8	3,2	3,8	4,9	139	95	55,2
Йогурт	3,9	3,5	8,0	50	155	90	79,1
Йогурт знежирений	4,4	0,0	8,5	55	185	110	51,6
Йогурт вершковий	3,1	1,5	3,5	50	150	90	39,9
Какао зі згущеним молоком та цукром	8,2	7,5	11,4	137	420	192	145,9
Кефір	3,3	3,2	4,7	50	160	90	60,8
Кефір жирний	2,8	3,2	4,1	50	146	95	56,4
Кефір талінський	4,3	1,0	5,3	70	200	133	47,4
Кава зі згущеним молоком та цукром	8,4	8,6	9,0	136	401	183	147,0
Молоко козине	3,7	1,9	3,8	40	175	105	47,1

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
Молоко овече	5,3	2,1	2,4	30	180	125	49,7
Молоко пастеризоване	2,8	3,2	4,7	50	146	91	58,8
Молоко згущене з цукром	7,2	8,5	12,5	106	380	219	155,3
Молоко сухе цільне	25,6	25,0	39,4	400	1000	790	485,0
Молоко цільне	3,3	3,2	4,7	50	155	90	60,8
Паста сирна «Здоров'я» нежирна	11,0	0,2	2,0	40	110	210	53,8
Пахта	3,5	1,0	4,7	5,5	145	90	41,8
Пахта суха	34,9	7,3	6,1	500	1400	900	229,7
Простокваша звичайна	2,8	3,2	4,1	50	146	94	56,4
Вершки 20% жирності	2,8	20,0	3,6	35	109	60	205,6
Вершки кислі	2,8	19,0	3,0	55	145	80	194,2
Вершки 10% жирності	3,0	10,0	4,0	50	124	62	118,0
Вершки згущені з цукром	8,0	19,0	10,0	125	334	170	243,0
Сметана 20% жирності	28,0	20	3,2	35	109	60	204,0
Сметана 10%	3,0	10	2,9	50	124	62	113,6
Сир нежирний	18,0	0,6	1,5	44	115	224	83,4
Сир жирний	14,0	18,0	1,3	41	112	217	223,2
Сир							
Сир кисломолочний	30,0	10,0	0,0	1520	105	265	210,0
Сир пармезан	35,6	30,0	0,0	705	130	840	412,4
Сир плавлений	14,4	45	0,0	1260	100	945	462,6
Сир святковий	17,0	45,0	0,0	1300	200	335	473,0
Сир рокфор	21,5	50	0,0	1810	90	390	536,0
Сир голландський брусківий	26,8	27,3	0,0	1000	130	544	352,9
Сир з шампінйонами	21,1	50,0	0,0	1450	140	360	534,4
Сир козиний	21,0	50,0	0,0	800	230	400	534,0
Сир костромський	20,5	20,0	0,0	800	520	270	262,0
Сир селянський	12,3	45,0	0,0	230	90	150	454,2
Сир російський	23,4	30,0	0,0	1000	116	544	363,6
Сир з кмином	13,8	20,0	0,0	1300	150	1000	235,2
Сир вершковий	21,1	50,0	0,0	860	80	415	534,4
Сир шаруватий	11,9	45,0	0,0	35	120	180	452,6
Сир едамський	26,1	4,0	0,0	900	105	500	464,4
Сир ярославський	26,8	27,3	0,0	800	90	491	352,9
Фрукти							
Абрикос	0,9	0,0	0,9	2	280	20	7,2
Абрикос сушений	5,0	0,0	4,7	11	1370	115	38,8
Авокадо	1,9	0,0	3,8	3	500	40	22,8
Ананас	0,5	0,0	7,8	2	175	9	33,2
Апельсин	1,0	0,0	8,4	1	175	25	37,6
Банан	1,2	0,0	22,4	1	395	30	94,4
Брусниця	0,7	0,0	8,6	7	73	16	37,2
Виноград	0,7	0,0	17,5	2	190	20	72,8
Виноград сушений (ізюм)	2,5	0,0	32,3	21	110	37	139,2
Вишня кисла	0,9	0,0	8,7	2	115	19	38,4
Вишня солодка	0,9	0,0	11,3	3	230	20	48,8
Лохина	0,6	0,0	7,7	1	65	13	33,2
Грейпфрут	0,6	0,0	7,3	13	180	17	31,6
Груша	0,5	0,0	10,7	2	125	15	44,8
Груша сушена	1,3	0,0	20,1	12	613	60	85,6
Диня	0,9	0,0	9,6	20	330	20	42,0
Ожина	1,2	0,0	12,0	3	190	30	52,8
Ківі	1,0	4,0	7,0	4	295	30	68,0
Полуниця (Суниця)	0,8	0,0	8,1	3	145	300	35,6
Журавлина	0,5	0,0	4,8	12	119	11	21,2
Агрус	0,8	0,0	9,9	2	205	300	42,8
Лимон	0,7	0,0	3,9	3	150	1	18,4
Малина	1,3	0,0	9,0	1	170	45	41,2

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
Манго	0,6	0,0	14,0	5	190	13	58,4
Мандарин	0,7	0,0	8,6	1	210	20	37,2
Маслина (зелена маринована)	1,4	0,0	10,1	2100	45	17	46,0
Обліпиха	1,4	0,0	9,1	4	135	9	42,0
Персик	0,8	0,0	10,4	1	205	25	44,8
Персик сушений	3,0	0,0	14,3	9	1340	125	69,2
Шипшина	3,6	0,0	60,0	85	350	155	254,4
Слива	0,8	0,0	9,9	2	220	18	42,8
Слива сушена	2,3	0,0	13,8	8	825	75	64,4
Порічка червона	1,1	0,0	8,0	1	240	30	36,4
Смородина чорна	1,3	0,0	8,0	2	310	40	37,2
Гарбуз	1,0	0,0	6,5	14	170	25	30,0
Фінік сушений	1,9	0,0	71	35	650	55	291,6
Черешня	1,1	0,0	12,3	13	233	28	53,6
Чорниця	1,1	0,0	8,6	6	51	13	38,8
Шипшина сушена	4,0	0,0	60,0	13	58	20	256,0
Яблуко	0,3	0,0	11,3	3	145	30	46,4
Яблуко сушене	1,4	0,0	17,8	10	620	50	76,8
Овочі та страви з овочів							
Баклажан	0,6	0,1	5,5	6	238	34	25,3
Боби (білі)	21,3	0,3	6,2	2	1310	430	112,7
Боби маслянисті (насіння сушене)	20,6	1,2	5,4	20	1750	350	114,8
Бруква	1,2	0,1	8,1	10	238	41	38,1
Горох садовий (насіння сухе)	22,9	1,8	56,2	25	930	380	332,6
Горох лушений	23,0	1,6	57,7	8	731	226	337,2
Зелений горошок	5,0	0,2	13,3	2	285	122	75,0
Зелений горошок (консерви)	3,1	0,2	13,3	2	135	53	67,4
Ікра баклажанна	1,7	13,3	6,9	610	305	71	154,1
Ікра з кабачків	2,0	8,0	10,0	540	270	67	120,0
Кабачки	0,6	0,3	5,7	2	238	12	27,9
Кабачки консервовані	1,7	8,6	8,5	650	235	35	118,2
Кабачки цукіні	1,6	0,4	5,7	2	200	25	32,8
Капуста білокачанна	1,8	0,0	5,4	13	185	31	28,8
Капуста брссельська	4,5	0,0	4,9	7	410	85	37,6
Капуста квашена кисла	1,5	0,3	2,9	45	187	51	20,3
Капуста кольрабі	1,9	0,0	3,8	30	380	50	22,8
Капуста цвітна	2,5	0,0	4,9	10	210	51	29,6
Картопля	2,0	0,1	19,7	5	445	50	87,7
Крес-салат	4,2	0,0	1,9	5	550	38	24,4
Кукурудза цукрова (сирі зерна)	3,3	0,0	12,3	0	300	115	62,4
Цибуля зелена	1,3	0,0	4,3	57	259	26	22,4
Цибуля ріпчаста	1,7	0,0	9,5	18	175	58	44,8
Мак снодійний (насіння сухе)	20,2	0,0	4,2	20	705	855	97,6
Морква (каротель)	1,0	0,1	7,0	60	290	35	32,9
Морква консервована	3,0	0,3	7,3	440	161	41	43,9
Отірок	0,6	0,0	3,0	9	140	25	14,4
Отірки молочнокислі (солені)	1,0	0,0	1,5	960	197	30	10,0
Петрушка (корінь)	2,9	0,0	12,3	12	400	55	60,8
Петрушка (листя)	3,7	0,0	8,1	79	340	95	47,2
Соняшник (насіння)	22,5	6,4	5,2	2	725	620	168,4
Помідори	1,0	0,0	4,2	6	295	25	20,8
Ревінь	0,6	0,0	2,9	2	270	25	14,0
Редис	1,1	0,0	4,1	17	255	25	20,8
Редька	1,1	0,0	7,0	18	320	30	32,4
Салат качаний	1,3	0,0	2,2	10	225	35	14,0
Буряк консервований	1,2	0,0	71,0	480	288	29	288,8
Буряк столовий листовий	2,1	0,0	10,8	90	375	40	51,6
Селера біла (черешкова)	1,2	0,0	4,0	130	345	50	20,8

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
Мука соєва	37,3	8,9	1,4	4	1870	555	234,9
Боби соєві (насіння сухе)	33,7	8,7	1,3	4	1740	590	218,3
Зелені стручки червоного перця	1,3	0,0	4,5	5	260	30	23,2
Помідори цільноконсервовані	0,9	0,0	3,1	298	260	35	16,0
Кріп	2,5	0,5	4,5	4,3	335	93	32,5
Хрін	2,8	0,0	6,2	9	555	65	36,0
Цикорій (сорт салатний)	1,3	0,0	3,2	4	190	25	18,0
Часник	6,5	0,0	21,2	120	260	140	110,8
Чечевиця (насіння сушене)	23,5	3,4	3,7	4	810	410	139,4
Шавель	1,5	0,0	5,3	15	500	90	27,2
Гриби							
Гриби білі свіжі	3,5	0,7	,6	1	430	68	26,7
Гриби білі сушені	30,4	6,8	10,0	4	701	606	222,8
Опенки свіжі	1,5	0,1	1,4	3	505	45	12,5
Підберезовики, масляки, моховики, боровики	2,8	0,3	1,2	6	485	115	18,7
Шкаралупні плоди							
Арахіс	25,3	49,0	7,1	5	705	370	570,6
Арахіс смажений	25,6	49,4	7,0	6	775	410	575,0
Грецький горіх	14,4	51,0	7,0	2	545	410	544,6
Каштан посівний	2,5	41,0	7,0	2	705	87	407,0
Кокосовий горіх	3,9	43,0	8,1	35	380	95	435,0
Ліщина	12,0	48,0	7,1	2	635	335	508,4
Мигдаль солодкий	18,7	55,0	7,1	25	835	455	598,2
Фісташки	17,6	47,5	7,0	40	1020	500	525,9
Зерно та продукти переробки зерна							
Батон міський	6,3	1,0	51,0	368	100	103	238,2
Батон звичайний	7,9	1,0	51,9	368	133	86	248,2
Булка міська	7,7	2,4	53,4	417	130	85	266,0
Булочки дієтичні	8,6	1,0	49,8	223	205	199	242,6
Булочки зі зниженою кислотністю	8,0	1,0	53,8	357	137	90	256,2
Вафлі з фруктовою начинкою	3,2	2,8	63,8	5	33	33	293,2
Галети із муки вищого ґатунку	9,7	10,2	2,2	12	112	80	139,4
Гречиха (зерно відбірене)	9,1	2,0	72,2	0	325	255	343,2
Крупа гречана (проділ)	9,5	1,9	72,2	0	138	259	343,9
Крупа гречана (ядриця)	12,6	2,6	68,0	0	167	298	345
Мука гречана вищого ґатунку	10,9	1,4	70,2	1	680	265	337,0
Крупа манна	11,3	0,7	73,3	22	120	84	344,7
Крупа перлова	9,3	1,1	73,7	28	172	323	341,9
Крупа пшенична	12,7	1,1	70,6	18	180	261	343,1
Крупа ячна	10,4	1,3	71,7	26	140	343	340,1
Кукурудза (цілі зерна)	8,5	0,8	70,1	6	330	255	321,6
Мука кукурудзяна	8,3	0,6	72,3	1	120	255	327,8
Кукурудзяні пластівці	7,2	0,6	70,0	910	140	60	314,2
Макаронні вироби	10,4	0,9	75,2	10	124	37	350,5
Мука пшенична вищого ґатунку	10,3	0,9	74,2	10	122	86	346,1
Мука пшенична першого ґатунку	10,6	1,3	73,2	12	176	115	346,9
Овес стиглий (цілими зернами)	11,7	5,8	65,4	8	355	340	360,6
Крупа вівсяна	11,9	5,8	65,4	45	292	361	361,4
Мука вівсяна	13,8	5,8	65,4	6	270	405	369,0
Пластівці вівсяні «Геркулес»	13,1	6,2	65,7	38	327	363	371,0
Здобне печиво	10,4	5,2	40,2	38	132	122	249,2
Пшениця (паростки)	26,6	0,4	75,2	5	835	1100	410,8
Пряники заварні	4,8	2,8	43,0	11	60	41	216,4
Пшениця (цілі зерна)	11,7	0,8	74,0	8	500	345	350,0
Вісівки пшеничні	14,9	10,7	73,2	2	1390	1280	358,7
Хліб пшеничний зерновий	7,0	1,2	51,2	380	270	195	243,6
Хліб пшеничний (білий)	7,6	1,2	46,6	540	130	90	227,6
Пшоно	12,0	2,9	69,3	3,9	201	233	351,3

Продукт	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
Мука житня (тип 1150)	8,3	1,4	62,4	1	295	175	295,4
Мука житня (тип 1800)	10,0	1,2	64,6	2	440	325	343,4
Рис (неочищений)	7,2	0,6	77,3	10	150	325	343,4
Рис (шліфований)	6,8	0,1	60,4	6	105	220	269,7
Рис (зварений з сіллю і промитий)	2,0	0,0	32,4	450	10	35	17,6
Жито (цілими зернами)	8,8	0,6	66,0	40	510	35	304,6
Жито пророщене (паростки)	39,0	0,6	68,0	5	820	1050	433,4
Сухарі вершкові	8,5	10,6	71,3	301	109	75	414,6
Сухарі пісні (без яєць)	9,2	0,4	84,0	265	160	130	376,4
Сушки звичайні з борошна пшеничного	9,6	0,0	69,4	320	112	104	316,0
Хліб безбілковий з пшеничного крохмалю	0,7	2,5	58,9	230	320	20	260,9
Хліб ахлоглідридний (без солі)	8,4	1,0	52,3	25	195	195	251,8
Хліб безбілковий (без солі)	0,8	9,4	56,1	214	26	31	312,2
Хліб пеклеваний	5,2	0,4	42,4	270	161	93	194,0
Хліб житній зерновий	8,6	0,7	49,8	223	205	200	239,9
Хліб житній простий формовий	6,5	1,0	40,1	583	205	156	195,4
Хліб український подовий	7,3	1,2	45,4	395	147	179	221,6
Хлібне зерно зелене (спельта)	10,8	0,0	2,8	445	410	1090	54,4
Хлібці лікарські	7,9	2,4	51,1	362	201	161	257,6
Ячмінь дозрілий (цілими зернами)	9,8	0,4	60,2	18	445	410	283,6
Кондитерські вироби							
Зефір	0,8	0,0	78,3	17	116	8	316,4
Какао-порошок	24,2	17,5	27,9	7	2403	771	365,9
Мармелад фруктовий-ягідний	0,4	0,0	76,0	16	112	12	305,6
Мед натуральний	0,8	0,0	80,3	25	25	105	324,4
Пастила	0,5	0,0	80,4	14	118	5	323,6
Тістечко бісквітне з фруктовою начинкою	4,7	9,3	64,2	23	64	68	359,3
Цукор-пісок	0,0	0,0	99,8	1	3	0	399,2
Халва соняшникова ванільна	11,6	29,7	54,0	87	351	292	529,7
Шоколад без добавок	5,4	35,3	52,6	2	535	178	549,7
Шоколад молочний	6,9	35,7	52,4	76	543	235	558,5
Напої							
Вино біле (10% алкоголю)	0,2	0,0	14,9	2	95	15	60,4
Вино червоне (10% алкоголю)	0,2	0,0	14,5	3	105	20	58,8
Пиво біле (пшеничне міцне)	0,3	0,0	10,4	4	35	20	42,8
Пиво міцне (березневе світле)	0,5	0,0	12,8	5	50	30	53,2
Пиво солодове ячмінне	0,5	0,0	13,4	4	35	11	55,6
Сік абрикосовий	0,5	0,0	14,0	15	245	18	58,0
Сік апельсиновий	0,7	0,0	13,3	3	164	13	56,0
Сік виноградний	0,3	0,0	18,5	15	212	20	75,2
Сік вишневий	0,7	0,0	12,2	3	250	18	51,6
Сік гранатовий	0,3	0,0	14,5	1	110	14	59,2
Сік грейпфрутовий	0,5	0,0	13,8	1	150	13	57,2
Сік порічковий	0,4	0,0	8,0	0	110	7	33,6
Сік мандариновий	0,8	0,0	9,6	4	240	18	41,6
Сік персиковий	0,3	0,0	17,5	5	270	17	71,2
Сік сливовий	0,3	0,0	16,6	8	260	19	67,6
Сік томатний	0,8	0,0	6,8	5	235	16	30,4
Сік чорної смородини	0,5	0,0	8,3	10	133	20	35,2
Сік яблучний	0,5	0,0	11,7	2	100	9	48,8
Варення							
Абрикосове повидло	0,4	0,0	63,9	18	123	19	257,2
Сливове варення	0,4	0,0	74,6	15	245	18	300,0
Яблучне варення	0,4	0,0	68,7	13	123	7	276,4
Яблучне повидло	0,4	0,0	65,3	16	149	9	262,8

**ВМІСТ ОСНОВНИХ ПОЖИВНИХ РЕЧОВИН У ГОТОВИХ СТРАВАХ
НА 100 г ЇСТІВНОЇ ЧАСТКИ**

Страва	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
1	2	3	4	5	6	7	8
Супи							
Суп овочевий	1,1	1,7	4,6	5	135	26	38,1
Суп картопляний на рибному бульйоні	1,1	1,1	1,5	5	110	32	23
Суп картопляний з грибами	1,0	1,0	6,7	6	133	145	39,8
Суп картопляний з крупою	1,3	1,2	9,5	7	147	46	54,0
Суп картопляний з макаронами	1,3	1,0	8,4	7	143	33	47,8
Суп рисовий з м'ясом	0,7	1,1	5,2	2	60	22	33,5
Суп гороховий	3,4	2,2	7,9	1	122	49	65,0
Суп з макаронами на курячому бульйоні	1,4	2,1	5,9	4	29	19	48,1
Борщ літній	1,1	2,1	6,4	22	198	23	48,9
Борщ з м'ясом	12,0	12,4	5,1	124	527	297	180,0
Борщ зі свіжої капусти на м'ясному бульйоні	0,9	2,1	5,2	14	115	13	43,3
Бульйон курячий	0,5	0,1	0,0	0	7	14	2,9
Бульйон м'ясокістний	0,6	0,2	0,0	0	5	12	4,2
Бульйон рибний	0,4	0,0	0,0	0	9	40	1,6
Розсольник домашній	1,1	1,7	6,4	6,5	166	21	45,3
Холодний борщ без капусти	0,5	2,0	4,2	4,5	181	20	36,8
Гороховий суп-пюре	16,6	10,9	4,4	117	558	298	182,1
Борщ з квашеної капусти з картоплею	0,6	2,1	2,7	72	122	17	32,1
Борщ зі свіжої капусти на м'ясному бульйоні	0,9	2,1	2,3	7	120	15	31,7
Страви з м'яса							
Яловичина							
Антрекот	29,2	11,2	0,0	71	300	154	217,6
Бефстроганов	18,0	14,3	6,6	78	335	156	227,1
Відбивні парові	14,0	11,6	8,2	65	312	145	193,2
Біфштекс	28,8	11,0	0,0	75	320	156	214,2
Яловичина тушкована	14,3	5,3	3,3	74	321	160	118,1
Гуляш	12,3	12,2	3,9	78	321	165	219,0
Пельмені сибірські	10,7	4,9	20,6	67	311	154	169,3
Піджарка	26,0	13,6	3,8	75	321	167	241,6
Рагу з відварного м'яса	5,9	6,7	10,4	74	331	158	125,5
Шніцель натуральний рублений	17,6	25,1	10,2	79	321	156	337,1
Свинина							
Котлети рублені	10,6	26,8	13,6	72	321	172	338,0
Свинина відварна	22,6	31,6	0,0	71	321	170	374,8
Печінка смажена	22,8	10,2	10,8	227	390	220	226,2
Печінка тушкована	11,0	9,6	8,4	165	305	204	164,0
Піджарка	18,5	39,7	4,3	81	331	174	448,5
Свинина тушкована	9,8	2,3	3,2	75	350	175	234,7
Шашлик	26,5	23,1	0,0	75	311	160	313,9
Шніцель	18,8	32,1	9,8	76	332	167	403,3
Баранина							
Баранина тушкована	11,3	12,7	3,3	173	430	160	172,7
Шніцель	21,9	22,9	10,2	335	380	165	334,5
Страви з птиці							
Котлети відбивні	20,0	28,0	10,0	373	400	150	372,0
Котлети рублені	13,8	14,8	13,8	245	337	170	243,6
Курка							
Котлети	18,0	8,0	15,2	206	420	400	204,8
Котлети парові	16,0	14,4	9,5	2,9	437	412	231,6
Курка смажена	26,3	11,0	0,0	204	450	390	204,2
Стегенця смажені	29,4	8,6	0,0	95	407	414	195,0
Філе смажене	31,8	3,3	0,0	157	451	401	156,9
Качка							

Страва	Білки, г	Жири, г	Вуглеводи, г	Натрій, мг	Калій, мг	Фосфор, мг	Енергетична цінність, ккал
Варена	26,2	13,5	0,0	226	450	400	226,3
Смажена	22,6	19,5	0,0	266	402	387	165,9
Котлети 1-й сорт	18,6	9,8	15,4	226	470	309	224,2
Котлети 2-й сорт	15,2	14,6	14,2	250	406	379	249
Відварна 1-й сорт	25,3	10,4	0,0	195	450	394	194,8
Відварна 2-й сорт	19,7	18,8	0,0	248	400	394	248,0
Страви з риби							
Котлети з ляща	12,8	8,1	12,5	174	297	496	174,1
Котлети з морського окуня	13,9	8,1	14,1	185	284	547	184,9
Котлети з судака	13,5	5,5	14,7	164	276	494	162,3
Котлети з тріски	11,9	5,2	14,7	155	278	487	153,2
Минтай під маринадом	17,3	10,1	7,0	186	342	387	188,1
Судак заливний	9,3	0,8	1,3	49	298	307	49,6
Страви з овочів							
Запіванка картопляна	7,7	8,1	12,4	150	297	198	153,3
Запіванка морквяна	2,8	4,4	18,2	123	177	112	123,6
Кабачки смажені	1,1	6,1	5,5	89	111	87	81,3
Кабачки фаршировані	2,2	7,1	6,4	9,9	109	85	98,3
Капуста цвітна відварна	1,8	0,3	4,0	26	139	90	25,9
Капуста тушкована	2,0	3,3	9,6	75	137	92	76,1
Картопляне пюре	2,2	0,8	14,3	74	219	204	73,2
Картопляні котлети	2,8	4,7	20,5	138	241	177	135,5
Морквяні котлети	3,6	6,8	21,9	156	189	100	163,2
Салати							
Вінегрет	1,3	6,0	7,8	92	147	81	90,4
Салат зелений з огірками	1,0	1,8	2,6	32	100	38	30,6
Салат із зеленої цибулі з яйцем	3,1	4,5	2,9	65	127	97	64,5
Салат з помідорів та огірків	1,3	2,3	3,1	40	127	39	38,3
Салат з редису у сметані	1,4	1,9	3,7	38	104	42	37,5
Салат з буряка з горіхами	2,8	9,5	10,1	136	222	4	137,1
Каша гречана	9,2	9,1	56,2	4	226	237	343,5
Каша пшояна	8,9	11,6	41,6	16	132	229	306,4
Каша «особлива» пшенична	6,5	12,9	17,8	390	317	221	213,3
Каша «особлива» пшенична	5,9	16,2	17,8	378	321	212	240,6

ВИМІР МАСИ ТА ОБ'ЄМІВ ПРОДУКТІВ У ДОМАШНІХ УМОВАХ

1. Сипучі продукти		
1	2	3
Мука пшенична	1 столова ложка	15 г
Мука кукурудзяна	1 столова ложка	15 г
Крохмаль картопляний	1 столова ложка	15 г
Крохмаль кукурудзяний	1 столова ложка	15 г
Крохмаль пшеничний	1 столова ложка	15 г
Крохмаль гречаний	1 столова ложка	15 г
Крупа манна	1 столова ложка	15 г
Крупа пшенична	1 столова ложка	15 г
Крупа ячнева	1 столова ложка	15 г
Крупа перлова	1 столова ложка	15 г
Вівсяні пластівці	1 столова ложка	10 г
Рис	1 столова ложка	15 г
Цукор-пісок	1 столова ложка	18 г
Сухарі терті	1 столова ложка	15 г
Желатин	1 столова ложка	10 г
2. Жири		
Масла рослинні	1 столова ложка	12 г
Масло соєве	1 столова ложка	15 г
Масло вершкове	1 столова ложка	15 г

Маргарин	1 столова ложка	15 г
Смалець	1 столова ложка	15 г
3. Молоко, молочні продукти, яйця		
Молоко цільне	1 склянка	200 г
Молоко сухе (порошок)	1 столова ложка	10 г
Молоко згущене, вершки	1 столова ложка	18 г
Сир	1 столова ложка	20 г
Яйце ціле середнє	1 шт	50 г
Яйце дрібне	1 шт	40-45 г
Білок	1 шт	25 г
Жовток	1 шт	15 г
4. Смакові речовини		
Чай	1 столова ложка	5 г
Кава в зернах	1 столова ложка	7 г
Какао	1 столова ложка	7 г
5. Приправи		
Поварена сіль	1 столова ложка	15 г
Оцет	1 столова ложка	15 г
6. Хлібобулочні вироби		
Хліб із різносоротної муки (1500 г)	1 шматок	25-30 г
Хліб білий (1000 г)	1 шматок	25-30 г
Хліб білий (500 г)	1 шматок	15-20 г
Хліб чорний (500 г)	1 шматок	15-20 г
Малобілковий хліб	1 шматок	40 г
Хліб для діабетиків	1 шматок	10 г
Дієтичний хлібець	1 шматок	4-6 г
Хлібець	1 хлібець	40-50 г
Сухарі	1 сухар	5-8 г
Соломка	1 палочка	4-6 г
7. Ковбасні вироби		
Копчена ковбаса твердого копчення	1 шматок	10 г
Копчена ковбаса не твердого копчення	1 шматок	20 г
Сосиски	1 штука	50 г
Сардельки	1 штука	80 г
Віденські ковбаски	1 штука	50 г
Печінковий паштет	1 шматок	30 г
8. Фрукти, овочі		
Картоплина середнього розміру	1 штука неочищена	100 г
Яблуко	1 штука середнього розміру	100 г
Томати	1 штука середнього розміру	50-70 г
Буряк	1 штука середнього розміру	100 г
Лимон	1 штука середнього розміру	100 г
Лук ріпчастий	1 штука середнього розміру	100 г
Томатна паста	1 столова ложка	15 г
Петрушка, кріп, зелень	1 столова ложка	10 г

ТАБЛИЦЯ ЗАМІНИ ХЛІБНИХ ОДИНИЦЬ

Одна хлібна одиниця міститься у		
Солодке		
Цукор-пісок	1 столова ложка	
Рафінад	2,5 шматка (12 г)	
Мед	1 столова ложка	
Квас	1 склянка (200 мл)	
Лимонад	¾ склянки (130 мл)	
Сік яблучний	менше ¾ склянки (80 мл)	
Сік виноградний	½ склянки (100 мл)	
Мучні вироби, каші та м'ясні вироби з додаванням хліба та крохмалю		
Хліб та булка (будь-які, окрім здобних)	25 г	
Крохмаль	1 столова ложка	
Мука будь-яка	1 столова ложка (з гіркою)	
Тісто сире листове	35 г	

Тісто сире дріжджове	25 г
Пиріжок з м'ясом	менше половини пиріжка
Сухарі	20 г
Крекери	3 великих
Панірувальні сухарі	1 столова ложка (15 г)
Млинці тонкі	1 великий (на всю сковороду)
Оладки	1 середній
Вареники	2 штуки
Пельмені	4 штуки
Каша (будь-яка суха крупа)	2 столові ложки
Вермішель	6 г
Локшина	6 г
Котлета з домашньою булки	1 середня
Фрукти та ягоди	
Яблуко	1 середнє (100 г)
Груша	1 середня (90 г)
Банан	половина плоду (90 г)
Апельсин, грейпфрут	1 середній (170 г)
Мандарини	3 дрібних (170 г)
Кавун	400 г зі шкіркою
Диня	300 г зі шкіркою
Абрикос	3 середніх (110 г)
Персик	1 середній (120 г)
Сливи сині	4 середніх (100 г)
Сливи червоні	3 середніх (80 г)
Ананас	90 г зі шкіркою
Гранат	1 великий (200 г)
Хурма	1 середня (80 г)
Манго	80 г
Ківі	150 г
Вишня, черешня	15 великих (100 г)
Курага/чорнослив, ізюм	20 г
Ягоди (полуниця, суніца, ожина, смородина, чорниця, малина, агрус, брусниця)	1 чашка (150 г)
Овочі, рослинний білок та рослинні жири	
Картопля	1 невелика
Картопляне пюре	1,5 столової ложки
Картопля смажена	2 столові ложки (15 шматочків)
Картопля суха (чіпси)	25 г
Бобові	5 столових ложок
Кукурудза	Половина качана
Горошок зелений	110 г (7 столових ложок)
Капуста*	300-400 г
Гарбуз*	600-800 г
Огірок*	600-800 г
Ревінь*	400 г
Редис*	400 г
Салат*	400 г
Помідори*	400 г
Буряк*	200 г
Бруква*	200 г
Морква*	200 г
Молочні продукти	
Молоко, кефір, вершки будь-якої жирності	1 склянка (250 мл)
Сирники	1 середній
Морозиво	65 г
Напої, соки	
Сік грейпфрута або апельсина	½ склянки (130 мл)
Пиво діабетичне	1 склянка (250 мл)
Кава, чай без цукру	обліку не потребують

Примітка. * Практично не потребують обліку

НИЗЬКОБІЛКОВІ ПРОДУКТИ КОМПАНІЇ «BEZGLUTEN»

Низькобілкові продукти – це продукти зі зниженим вмістом білка, призначені для хворих з хронічною нирковою недостатністю, коли при високій енергоцінності харчового раціону необхідно знизити у ньому вміст білка.

За рахунок введення в раціон хворих ХНН продуктів з низьким вмістом білка можливо поповнити їхній раціон повноцінним білком – таким, як м'ясо або яйце.

Компанія «Bezgluten» (Польща) виготовляє високоякісні низькобілкові продукти на основі кукурудзяного, пшеничного й картопляного крохмалю. Виробництво цих продуктів передбачає зменшення кількості білка за рахунок вилучення білкової складової кукурудзи й пшениці при збереженні високої калорійності продуктів, що відповідає вимогам низькобілкової дієти для хворих ХНН.

Сировина й продукція компанії проходять суворий лабораторний контроль, мають необхідні ліцензії й сертифікати, які підтверджені лабораторними й клінічними дослідженнями. Компанія «Bezgluten» особливо пишається тим, що всі виробничі процеси одержали міжнародну сертифікацію за системою менеджменту ISO9000:2001 й системою НАССР. Це дозволяє бути впевненим у високій якості й безпечності продукції. Компанія «Bezgluten» поставляє свою продукцію до багатьох європейських країн (Німеччина, Англія, Італія, Словаччина, Україна). Офіційний дистриб'ютор компанії «Bezgluten» в Україні - компанія «Дієта Віта» <http://dieta-vita.com.ua/>.

Асортимент продуктів представлений широким спектром низькобілкових хлібобулочних виробів, борошняних концентратів для домашньої випічки, макаронів, кондитерських виробів і спецій з низьким вмістом білка.

Заміняючи пшеничне борошно на низькобілкове в будь-якому рецепті, необхідно враховувати особливості цього борошна – воно дуже сильно поглинає рідину, тому при випічці з нього в тісто треба додавати більше рідини, ніж у звичайне борошно. Також необхідно враховувати незвичні органолептичні властивості цього борошна.

Коли в рецептах пшеничне борошно замінюється на низькобілкове, то необхідно робити перерахування білка: в 1 столовій ложці (15 г) пшеничного борошна міститься 1,59 г білка, а в низькобілковому – 0,03 г.

РЕЦЕПТИ

Низькобілковий хліб (рецепт для хлібонічки).

Інгредієнти:

Вода – 450 мл, низькобілкове борошно для випічки хліба – 500 г, 1 чайна ложка дріжджів, олія – 30 мл.

Склад в 100 г продукту:

Ккал – 176,1, білки – 0,14 г, жири – 2,7 г, вуглеводи – 43,6 г, Na – 21,8 мг, Са – 6,1 мг, Р – 13,6 мг, К – 5,3 мг.

Грінки десертні до сніданку з низькобілковим кукурудзяним хлібом

Інгредієнти:

Хліб низькобілковий кукурудзяний – 100 г (2 шматочки), яйце – 1 шт., молоко – 3/4 склянки (180 мл), цукор – 2 ст. л. (40 г), вершкове масло – 2 ст. л., яблуко – 1 шт.

Тонкі скибочки хліба змочити в суміші жовтка, молока й цукру. Обсмажити з двох боків. Зверху покласти скибочки притушкованих яблук (яблука очистити від шкірочки й насіння, нарізати скибочками й покласти на розігріту сковорідку й пригущувати в невеликій кількості води – 1-2 столові ложки. Покласти грінки на сковороду, залити збитими білками й запекти в духовці.

Склад 1 порції:

Ккал – 837,45, білки – 11,41 г, жири – 38,05 г, вуглеводи – 120,04 г, Na – 217,35 мг, Са – 287,48 мг, Р – 434,05 мг, К – 1028,88 мг.

Таблиця 1. Склад низькобілкових продуктів компанії «Bezgluten»

Код	Назва продукту	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Na	Р	К	Са
C02	Хліб кукурудзяний ФКУ	0.9	2.1	57.25	253	202	27.4	6	13.5
C22	Хліб сільський ФКУ	0.5	3.2	50.7	233.6	507	30.4	40.4	11.1
D49	Печиво «До чаю» ФКУ	0.75	18.3	79.3	485	188	46.1	54.2	19.1
N20	Макарони «Краківські» ФКУ	0.3	0.6	85.4	348.2	517	39.4	58.9	17.3
N21	Макарони «Краківські» ФКУ - вермішель тонка	0.3	0.6	85.4	348.2	517	39.4	58.9	17.3
N24	Макарони «Краківські» ФКУ- локшина	0.3	0.6	85.4	348.2	517	39.4	58.9	17.3
B123	Булки «Чиабатта» ФКУ	0.69	9.9	67.5	362	477	35.8	49.6	15
B122	Булки звичайні ФКУ	0.69	9.9	67.5	362	477	35.8	49.6	15
B124	Булка-рол «Джекі» ФКУ	0.69	9.9	67.5	362	477	35.8	49.6	15
B128	Булки для гамбургерів ФКУ	0.69	9.9	67.5	362	477	35.8	49.6	15
B129	Булки «Кайзерки» ФКУ	0.69	9.9	67.5	362	477	35.8	49.6	15
B125	Багети ФКУ	0.69	9.9	67.5	362	477	35.8	49.6	15
B126	Міні-багети ФКУ	0.69	9.9	67.5	362	477	35.8	49.6	15
DO17	«Екстра» - універсальний концентрат борошна ФКУ	0.36	0.57	87.03	354.7	44.7	31.6	10	13
D622	Вафлі, шоколадний смак, ФКУ	0.25	49.6	48.4	635	21.1	15.1	7.4	10.6
K04	Суміш для хлібного тіста ФКУ	0.28	0.21	85.52	345.1	42.8	26.6	10.4	12.0
K06	Суміш для пісочного тіста ФКУ	0.1	0.1	86.2	347	19.1	32.6	7	13.6

Новое качество жизни с продуктами компании «Безглютен»

Код	Назва продукту	Білки	Жири	Вуглеводи	Ккал	Na	P	K	Ca
C02	Хліб кукурудзяний низькобілковий	0,9	2,1	57,25	253	202	27,4	6	13,5
C22	Хліб сільський	0,5	3,2	50,7	233,6	507	30,4	40,4	11,1
D49	Печиво "До чаю"	0,75	18,3	79,3	485	188	46,1	54,2	19,1
N20	Макарони "Краківські"	0,3	0,6	85,4	348,2	517	39,4	58,9	17,3
N21	Макарони "Краківські" н/б - вермішель тонка	0,3	0,6	85,4	348,2	517	39,4	58,9	17,3
N24	Макарони "Краківські" н/б - локшина	0,3	0,6	85,4	348,2	517	39,4	58,9	17,3
(B123)	Булки "Чиабатта" н/б	0,69	9,9	67,5	362	477	35,8	49,6	15
B124	Булки-рол "Джекі" н/б	0,69	9,9	67,5	362	477	35,8	49,6	15
B128	Булки для гамбургерів н/б	0,69	9,9	67,5	362	477	35,8	49,6	15
B129	Булки "Кайзерки" н/б	0,69	9,9	67,5	362	477	35,8	49,6	15
K03	Суміш для хлібного тіста н/б	0,28	0,21	85,52	345,1	19,1	32,6	7	13,6
K17	"Екстра" - універсальний концентрат борошна н/б	0,36	0,57	87,03	354,7	44,7	31,6	10	13
D622	Вафлі з ванільним смаком н/б	0,188	49,3	49,3	640	18,4	11,5	6,3	9,4



продукты безглютеновые и низкобелковые



Официальный дистрибьютер
компании «Безглютен» в Украине
тел: 8-044-228-45-38 • www.diaeta-vita.com.ua