МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР
ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ ДЕТЯМ И МАТЕРЯМ

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ САНАТОРИЯХ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ (КРОМЕ ТУБЕРКУЛЕЗНЫХ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Москва, 1986 г.

gost.e-ecolog.ru

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР

ГЛАВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ДЕТЯМ И МАТЕРЯМ

ОРГАНИЗАЦИЯ ДИЕТИЧЕСКОГО ПИТАНИЯ В ДЕТСКИХ САНАТОРИЯХ РАЗЛИЧНОГО ПРОФИЛЯ /КРОМЕ ТУБЕРКУЛЕЗНЫХ/

Методические рекомендации

Москва, 1986 г.

Методические рекомендации разработаны д.м.н. К.С.Ладодо, к.м.н. С.М.Барашневой, к.м.н. Г.С.Кистеневой, к.м.н. Е.Д.Пинзур /Институт питания АМН СССР/, Е.Б.Лопаткиной /Институт педиатрии АМН СССР/, к.м.н. В.П.Волковым /Главное управление лечпрофпомощи детям и матерям Минздрава СССР/.

Органам здравоохранения разрешается размножить методические рекомендации в необходимом количестве.

"УТВЕРЖДАЮ"
НАЧАЛЬНИК ГЛАВНОГО УПРАВЛЕНИЯ
ЛЕЧЕБНО-ПРОФИЛАКТИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ
ДЕТЯМ И МАТЕРЯМ МИНИСТЕРСТВА
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ СССР
_____ И.И.Гребешева
"__" _____ 1986 г.
№ _____

В нашей стране с каждым годом совершенствуется санаторно-курортная помощь детскому населению.

Одним из важнейших факторов в общем комплексе оздоровительных мероприятий в условиях детских санаториев является патогенетически обоснованное лечебное питание. В настоящее время установлена сущность патогенеза многих заболеваний, что делает возможным разработку диет с учетом специфики патологического процесса, формы, стадии заболевания, общего состояния и возраста больного. Основной задачей диетотерапии является восстановление нарушенных в результате заболевания функций организма, повышение его сопротивляемости и обеспечение оптимальных условий роста и развития ребенка.

Использование новейших достижений науки о питании значительно повысило возможности диетотерапии. Созданы специальные диетические продукты, позволяющие проводить патогенетически обоснованную при том или ином заболевании коррекцию питания.

Потребность в пищевых веществах и энергии у большинства детей в период ремиссии или реконвалесценции при ряде заболеваний близка к физиологической. Поэтому при построении лечебного рациона в детских санаториях за основу следует принимать нормативы потребления пищевых веществ, витаминов и энергии, рекомендуемые здоровым детям и утвержденные коллегией Министерства Здравоохранения СССР 22.03.82 г. /таблица I, 2, 3/.

Таблица I

Рекомендуемые величины потребления энергии, белков, жиров и углеводов для детей и подростков

Возраст	Калорийность ккал/день	Белки		Жиры		Линолевая кислота % от калорийности	Углеводы г/день
		всего г/день	в том числе животные	Всего г/день	в том числе растительные		
I-3 года	I540	53	37	58	5	4	212
4-6 лет	I970	68	54	68	I0	3	272
7-I0 лет	2300	79	47	79	I6	3	3I5
II-I3 лет мальчики	2700	98	56	98	I9	3	370
II-I3 девочки	2450	85	52	85	I7	3	340
I4 лет мальчики	2900	I00	60	I00	20	3	400
I4 лет девочки	2500	90	5I	90	I8	3	360

Таблица 2

Рекомендуемые величины потребления минеральных веществ (мг/день)

Возраст	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
I-3 года	800	800	I50	I0
4-6 лет	I200	I450	300	I5
7-I0 лет	I200	I650	250	I8
II-I3 лет мальчики	I200	I800	350	I8
II-I3 лет девочки	II00	I650	300	I8
I4 лет мальчики	I200	I800	300	I8
I4 лет девочки	II00	I800	300	I8

Таблица 3

Рекомендуемые величины потребления витаминов для детей и подростков (в день)

Возраст	Витамины									
	Тиамин B_1, (мг)	Рибофлавин B_2 (мг)	Витамин B_6 (мг)	Витамин B_{12} (мкг)	Фолацин (мкг)	Ниацин РР (мг)	Аскорбиновая кислота (мг)	Витамин А (ретиноловый экв. мкг)	Витамин Е (МЕ)	Витамин Д (МЕ)
I-3 года	0,8	0,9	0,9	I	I00	I0	45	450	7	400
4-6 лет	I,0	I,3	I,3	I,5	200	I2	50	500	I0	I00
7-I0 лет	I,4	I,6	I,6	2	200	I5	60	700	I0	I00
II-I3 лет мальчики	I,6	I,9	I,9	3	200	I8	70	I000	I2	I00
II-I3 лет девочки	I,5	I,7	I,7	3	200	I6	50	I000	I0	I00
I4 лет мальчики	I,7	2,0	2,0	3	200	I9	75	I000	I5	I00
I4 лет девочки	I,6	I,8	I,8	3	200	I7	65	I000	I2	I00

Известно, что при санаторно-курортном лечении энергетические затраты и потребность в пищевых веществах у детей несколько повышаются под воздействием ряда курортных факторов /бальнеопроцедур, солнечных и воздушных ванн, приема минеральной воды, занятий лечебной физкультурой и др./. Поэтому в условиях санатория рекомендуется увеличивать содержание пищевых веществ в рационе и калорийности питания на 10-15 % по сравнению с возрастными нормами. В настоящее время утверждены следующие нормы раходов на питание на одного ребенка в день: для детей до 3-х лет - 98 коп., от 3-х до 7 лет - 1 р. 22 коп., от 7 до 14 лет - 1 р. 44 коп. - по П торговому поясу /приказ Минздрава СССР от 9.02.84 г. № 149/. В соответствии с этими ассигнованиями для указанных 3-х возрастных групп установлены нормы продуктов питания /таблица 5/.

В зависимости от контингента больных в санатории питание строится в соответствии с ныне действующей номенклатурой лечебных диет /таблица 6/.

Таблица 4

Лечебные диеты, рекомендуемые при различных заболеваниях у детей

Виды патологии	Номер лечебной диеты
1	2
Гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки	1

I	2
Гастрит с пониженной кислотностью	2
Заболевания печени и желчных путей	5
Психоневрологические заболевания	5
Бронхиальная астма, астматический бронхит	5
Пиелонефрит, цистит	5
Гломерулонефрит	7
Ожирение	8
Сахарный диабет	9
Ревматизм, ревматоидный артрит	I0
Заболевания кожи (экземы, нейродермиты)	I0
Пневмония, бронхиты, заболевания носоглотки	I5
Вегето-сосудистая дистония	I5
Хроническая пневмония с деструкцией	I5Б *)
Нарушение функций опорно-двигательного аппарата	I5
Остеомиелит	I5Б

*) I5Б - с повышенным содержанием белка (на I5-20% по отношению к физиологической норме)

Примечание:

Длительность применения той или иной лечебной диеты устанавливается индивидуально врачом.

Краткая характеристика лечебных свойств отдельных продуктов

Молоко и молочные продукты. Обязательным и незаменимым продуктом детского лечебного питания является молоко, которое можно использовать в натуральном виде, а также в виде кефира,

ацидофилине и других кисломолочных продуктов.

Молоко обладает мочегонным действием благодаря содержанию солей калия. Кроме того, молоко не содержит экстрактивных веществ, снижает кислотность желудочного сока, что делает его применение полезным при гастритах, язвенной болезни, заболеваниях желчного пузыря и печени. Благодаря липотропному действию содержащихся в молоке метионина и холина происходит выведение избытка нейтрального жира из печеночной паренхимы при хронических заболеваниях печени.

При плохой переносимости молока с успехом используется кефир, ацидофилин, простокваша, мацони, нарине, йогурт и другие. Кисломолочные продукты легко усваиваются и обладают бактериостатическим действием.

Однодневный кефир оказывает послабляющий, а 2-х и 3-х дневный - закрепляющий эффект. Из других кисломолочных продуктов большое значение имеет творог, как богатый источник белка животного происхождения. Высокое содержание кальция и фосфора в твороге делает его важным продуктом питания при поражениях костей, в частности, при остеомиелите. Липотропные свойства творога являются основанием для широкого его использования при заболеваниях печени. В лечебном питании по показаниям может быть использован обезжиренный творог, а также творог 9%и 20% жирности.

К высокобелковым молочным продуктам относится сыр, который богат жиром, солями кальция и фосфора. В детском лечебном питании используются неострые сорта сыра и в небольшом количестве.

Сметана богата молочным жиром и может употребляться для заправки супов и салатов.

Мясо и рыба. Мясо и рыба - основные источники животного белка.

В мясе содержится большое количество экстрактивных веществ, которые стимулируют желудочную секрецию, повышают аппетит. При ряде заболеваний требуется ограничение или исключение из питания экстрактивных веществ (язвенная болезнь, холецистит и др.). Это достигается определенной кулинарной обработкой мясных продуктов.

Для детского лечебного питания рекомендуются нежирные сорта говядины, куры, мясо кролика.

Из субпродуктов наибольшее применение имеет печень. Она содержит витамины А, Д, группы В, гормоны, соли кальция и железо. Не разрешается использовать в питании детей в санаториях мясо водоплавающей птицы.

Рыба не менее полезна, чем мясо, а её белок переваривается лучше, чем мясной. В лечебном детском питании следует использовать нежирные сорта рыб (треска, судак, хек и другие).

Яйца. Ценным продуктом лечебного питания являются куриные (диетические) яйца. Желток яйца содержит жир, лецитин, соли фосфора, железа, кальция, кобальта, меди, йода, витамина А, Д, B_1, B_6, Е, что делает его особенно ценным для больных с нарушением кроветворения. Яйца водоплавающих птиц в питании детей не используются.

Жиры. К рекомендуемым жирам для детей относятся сливочное и растительное масла. Жиры обладают высокой энергетической ценностью. Значение растительных жиров определяется содержанием в них ненасыщенных жирных кислот, обладающих высокой биологической активностью, витаминов Б и К, фосфатидов, последние обладают липотропными свойствами. К лечебным свойствам растительных жиров относится также их желчегонное, послабляющее и липолитическое действие. При тепловой обработке жиров снижается их биологическая ценность, образуются продукты окисления, которые

раздражающе действуют на желудочно-кишечный тракт, желчный пузырь, паренхиму печени. Поэтому при язвенной болезни, гастритах, холециститах и гепатитах жарение пищи исключается. Тугоплавкие жиры и маргарин в детском лечебном питании не используются.

Хлеб. Употребляется детьми ежедневно. Хлеб богат растительными белками, минеральными солями и витаминами группы В.

В санаторном питании детей может применяться как пшеничный, так и ржаной хлеб (по показаниям). Пшеничный хлеб лучше переваривается и усваивается, чем ржаной. Ржаной хлеб содержит много клетчатки, богаче незаменимой аминокислотой лизином. Он полезен детям при запорах, но запрещается при холециститах, язвенной болезни. Детям с указанными заболеваниями даже пшеничный хлеб лучше употреблять не в свежем виде, т.к. он обладает отчетливым сокогонным действием.

Крупы, макаронные изделия. Для санаторного питания детей рекомендуется использовать разнообразный ассортимент круп: манная, рисовая, перловая, гречневая, овсяная, пшенная.

Наиболее высокой биологической ценностью обладает овсяная крупа "Геркулес". При разваривании овсяная крупа дает слизистый отвар, который обладает обволакивающим действием и находит широкое применение при заболеваниях желудка и кишечника. Овсяная крупа обладает липотропными свойствами, благодаря чему она очень полезна при заболеваниях печени.

Манная крупа бедна клетчаткой, относительно богата железом, легко переваривается и усваивается, обладает хорошими вкусовыми качествами и широко применяется в лечебном детском питании.

Гречневая крупа содержит лецитин, железо. Питательным блюдом для больного является гречневая каша с молоком, т.к. их сочетание обеспечивает оптимальный аминокислотный состав.

Рисовая крупа богата крахмалом, содержит мало клетчатки, обладает высокими вкусовыми качествами, хорошо усваивается. Поэтому блюда из риса особенно показаны при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Пшенная крупа в связи с её низкой усвояемостью и содержанием легко окисляющихся жиров в лечебном питании детей применяется ограниченно (диета № I5).

Сахар и кондитерские изделия. Сахар обладает высокими энергетическими и вкусовыми свойствами, легко усваивается, однако избыток сахара вреден для детского организма, т.к. снижает аппетит, может вызвать нарушение обмена веществ, избыточное увеличение веса.

В питании в качестве сладостей могут быть использованы варенье, повидло, мармелад, пастила, мёд, фруктовая карамель.

Пирожные и торты с кремом из питания больных детей исключаются.

Овощи, зелень, фрукты, ягоды. Лечебное действие ряда овощей и фруктов обуславливается содержанием в них витаминов, минеральных солей, органических кислот и пектиновых веществ. Некоторые фрукты, ягоды и овощи богаты солями калия при низком содержании солей натрия (картофель, кабачки, черная смородина, абрикосы, вишня, виноград, бананы, сухофрукты), что обуславливает их мочегонный эффект и целесообразность применения в лечебном питании при сердечно-сосудистой и почечной видах патологии. Ароматические вещества и органические кислоты придают запах плодам и ягодам.

Органические кислоты возбуждают секрецию пищеварительных соков, повышают их ферментативную активность. Поэтому овощные закуски с успехом могут применяться перед основным приёмом

пищи для возбуждения аппетита. Однако, при холецистите, гиперацидных гастритах, язвенной болезни некоторые растительные продукты исключаются (лук, петрушка, редис, укроп), т.к. в них содержатся экстрактивные вещества. Фитонциды, содержащиеся в некоторых овощах (лук, чеснок), обеспечивают бактерицидное действие пищи. Пектин, благодаря способности к набуханию и образованию в кишечнике рыхлой массы, адсорбирует токсические вещества и способствует выводу их из кишечника. Большое количество пектина содержится в моркови, кабачках, яблоках, бананах, хурме.

Содержание в овощах (капуста, брюква, репа) балластных веществ (растительная клетчатка) позволяет использовать их в питании с целью стимуляции моторики желудочно-кишечного тракта (запоры, кроме спастических), а также в гипокалорийных диетах для создания чувства насыщения (ожирение, сахарный диабет).

Некоторые фрукты и ягоды (груша, черная смородина, черника, черемуха, вишня) содержат дубильные вещества, благодаря чему их используют в качестве закрепляющих средств при энтероколитах.

Листовая зелень, помидоры, цветная капуста, свекла богаты минеральными веществами (цинком, кобальтом, медью, железом) и витаминами, что определяет эффективность их применения при малокровии.

Из фруктов наибольшее распространение в питании как здоровых, так и больных детей имеют яблоки, содержащие легко усвояемый сахар, железо, медь, йод, витамины, а также пектин, клетчатку.

При отсутствии свежих фруктов можно пользоваться консервированными компотами, соками, а также фруктовыми и овощными пюре, изготовленными специально для детского и диетического питания.

При составлении диетических рационов необходимо учитывать лечебные свойства отдельных продуктов питания, овощей, фруктов.

Новые диетические продукты. В последние годы разработан целый ряд диетических продуктов, которые значительно облегчают построение адекватных лечебных рационов для детей с различными заболеваниями.

Энпиты - продукты для энтерального питания, представляющие собой сухие молочные питательные смеси с повышенным или пониженным содержанием основных пищевых ингредиентов.

Белковый энпит назначается с целью обогащения белковой части рациона при необходимости дополнительного введения животного белка в диету больного ребенка (гипотрофия, анорексия, остеомиелит, хроническая пневмония с деструкцией).

Жировой энпит рекомендуется использовать с целью повышения энергетической ценности рациона и обогащения его полиненасыщенными жирными кислотами. Его назначают детям с нарушением физического статуса (гипотрофия).

Обезжиренный энпит назначается с целью уменьшения содержания в рационе жира (панкреатит, ожирение).

Противоанемический энпит рекомендуется назначать детям, страдающим анемиями различного генеза.

Составление рационов питания

При построении диетических рационов для детей учитывается их возраст, потребность в основных пищевых веществах, состояние здоровья, индивидуальные особенности, а также время года, климатические, национальные особенности питания.

Необходимо также предусмотреть правильное распределение продуктов в течение суток. Учитывая, что продукты, богатые белком, особенно в сочетании с жиром, длительно задерживаются в желудке ребенка и требуют большего количества пищеварительных соков, рекомендуется блюда, содержащие мясо, рыбу, яйца давать в первую

половину дня - на завтрак, обед. На ужин детям желательно давать молочно-растительную пищу, легкоусвояемую, т.к. ночью во время глубокого сна процессы пищеварения замедляются.

Рационально составленное меню предоставляет собой такой набор блюд суточного рациона, который обеспечивает потребность детей в основных пищевых веществах и энергии с учетом возраста и состояния здоровья. Разнообразие питания обеспечивается широким набором продуктов и ассортиментом изготовляемых из них блюд. С этой целью рекомендуется составлять перспективные недельные, I0-дневное меню, по возможности, избегая повторения блюд. Желательно иметь 2-3 меню с учетом особенностей сезона. На основании перспективных меню составляется меню-раскладка на каждый день, в которой указывается перечень блюд, количество продуктов, входящих в состав каждого блюда, объем каждой порции /выход блюда/. Для определения выхода блюда следует учитывать потери, происходящие при кулинарной обработке продуктов, а также привар некоторых блюд.

При составлении меню необходимо учитывать, что в рацион ребенка ежедневно необходимо включать всю суточную норму молока, масла, сахара, хлеба, мяса. В то же время рыбу, яйца, сыр, творог, сметану можно давать детям 2-3 раза в неделю, однако в течение недели эти продукты должны быть израсходованы в полном объеме нормы.

Ежедневно дети должны получать два овощных и одно крупяное блюдо. На обед к мясным и рыбным блюдам рекомендуется готовить сложные гарниры из различных овощей.

В меню следует широко включать салаты из сырых овощей, фруктов, зелень, в качестве третьих блюд - фрукты свежие и консервированные соки, фруктовые пюре. Круглогодично рекомендуется проводить витаминизацию третьих блюд /приложение 2/.

При составлении рационов большую помощь оказывает картотека блюд, в отдельных карточках которой указана раскладка, калорийность блюд, содержание белков, жиров, углеводов, их соотношение, стоимость блюда. Форма отдельной карточки дана в приложении I.

Использование карточек позволяет легко подсчитывать химический состав рациона, при необходимости одно блюдо заменять другим, равноценным ему по составу, осуществлять ежедневный контроль за качеством питания детей.

При отсутствии каких-либо продуктов их можно заменять другими, которые содержат то же количество основных пищевых веществ, особенно белка и жира. При замене продуктов удобно пользоваться таблицей замены продуктов, в которой указано какое количество необходимо взять взаимозаменяемого продукта, чтобы восполнить определенное количество отсутствующего, что при этом надо добавить к рациону или исключить из него /приложение 4/.

Организация и контроль питания в детских санаториях

Вопросами организации питания в детских санаториях занимаются непосредственно диетсестра, врач-диетолог /если имеется утвержденная должность/ или ответственный за питание врач, который назначается для этой цели главным врачом санатория.

Врач-диетолог или врач, ответственный за питание в санатории, и диетсестра обеспечивают рациональное, сбалансированное, диетическое питание детей, составляют совместно с шеф-поваром перспективные и ежедневные меню, осуществляют постоянный контроль за работой пищеблока, его санитарным состоянием, своевременным прохождением работниками пищеблока медицинских осмотров, за условиями транспортировки, хранения и сроками реализации продуктов, правильной кулинарной обработкой пищи, выходом блюд и их вкусовыми качествами, витаминизацией блюд и т.д.

Диетсестра, для обеспечения выполнения установленных норм питания детей, проводит расчеты химического состава суточного набора продуктов по накопительной бухгалтерской ведомости I раз в 7-I0 дней с последующей корректировкой меню.

Ежедневный контроль закладки основных пищевых продуктов /мясо, рыба, масло, сахар/ в котел осуществляет дежурный врач санатория. Он же следит за тем, чтобы выход готовой пищи соответствовал количеству продуктов, выписанных в меню-раскладке. В специальном журнале дежурный врач записывает данные закладки продуктов в котел, качество и своевременность приготовления блюд, дает разрешение на их выдачу. Все котлы на кухне должны быть промаркированы и иметь специальные метки для осуществления контроля за объемом приготовленной пищи. Посуда для раздачи пищи должна быть также промаркирована. Главный врач санатория принимает меры по созданию всех необходимых условий для правильной и бесперебойной работы пищеблока по приобретению соответствующего оборудования и содержанию его в исправном состоянии, укомплектованию должностей работников пищеблока квалифицированными кадрами, бесперебойному снабжению учреждения всеми необходимыми продуктами питания. Главный врач обязан своевременно направлять торгующим организациям предварительные заявки на необходимые продукты на год, квартал, месяц.

Совместно с общественными организациями санатория главный врач организует систематические проверки работы пищеблока и правильности организации питания детей, разрабатывает мероприятия по научной организации труда персонала и соблюдению правил техники безопасности.

Санэпидстанции при осуществлении государственного санитарного надзора за работой пищеблока и организацией питания в детских санаториях руководствуются соответствующими инструкциями

и положениями, утвержденными Минздравом СССР. Работники санитарной службы регулярно проводят проверку качества детского питания путем химического анализа блюд, взятых непосредственно со стола.

Режим питания

Одним из важных факторов в диетотерапии детей в санатории является режим питания. В это понятие включается время и число приемов пищи, интервалы между едой, ее объемом, распределение по калорийности.

При неправильном режиме питания извращается ритм работы желудочно-кишечного тракта, снижается усвояемость пищи. Поэтому прием пищи должен происходить в определенные часы. Интервалы между питанием определяются длительностью нахождения пищи в желудке и продолжительностью ее эвакуации /4-4 I/2 часа/, возбудимостью пищевого центра, которая повышается через 4 часа, ее объемом, температурой пищи. В промежутках между едой нельзя давать детям сладости, фрукты, молоко, т.к. это вызывает несвоевременное выделение пищеварительных соков и снижает аппетит.

Для здоровых детей старше I года рекомендуется 4-х разовое питание с интервалами 3,5-4,5 часа. В детских санаториях целесообразно применять 5-разовое питание, имея в виду 2-й завтрак или 2-й ужин, в зависимости от профиля больных, местных условий и т.п. Однако, для некоторых больных, в силу индивидуальных особенностей их организма и характера заболевания режим питания может быть изменен /чаще всего в сторону уменьшения

объёма порций и учащения приёмов пищи до 6 раз). Это обеспечивается утренним или вечерним приёмом кефира, молока, назначением 2-го завтрака и т.п.

Распределение пищи по калорийности в течение дня должно быть, по возможности, равномерным с небольшим преобладанием калорийности питания в обед:

Режим и примерное распределение калорийности питания в течение дня

I вариант		II вариант	
8.30-9 ч.	- завтрак - 25%	8.30 - 9 ч.	- I завтрак - 20%
I2.30-I3 ч.	- обед - 35-40%	II ч	- II завтрак - 5-I0%
I6 ч - I6.30	- полдник - I0%	I2.30-I3ч.	- обед - 35%
I9-I9.30	- ужин - 25%	I6-I6.30	- полдник - I0%
		I9-I9.30	- ужин - 20%
		2I ч.	- II ужин - 5-I0%

Продолжительность завтрака и ужина составляет 20 минут, а обеда - 25-30 минут. Обед следует проводить до дневного отдыха.

Режим питания на питьевых курортах зависит от приёма минеральной воды. Дети с желудочно-кишечными заболеваниями, болезнями печени и почек принимают воду 3 раза в день из расчёта 3-5 мл/кг веса.

При высокой желудочной секреции минеральная вода назначается за I,5 часа до еды, при нормальной секреции - за 40-60 минут, а при низкой - за I0-20 минут.

Большое значение в питании больного ребенка имеет правильная организация приёма пищи. Дети должны питаться в столовой. За каждым ребенком необходимо закрепить определенное место. Стол следует красиво сервировать, использовать удобную для детей посуду.

Ставить на стол все блюда сразу не рекомендуется, их необходимо подавать поочередно.

Поскольку лечебное питание в результате особенностей кулинарно-технической обработки продуктов лишено для многих детей привычного вкуса, необходимо приложить определенные усилия, чтобы заинтересовать больного едой и удовлетворить его потребности. С этой точки зрения следует максимально разнообразить блюда, использовать в виде закусок во время завтрака и обеда различные салаты, тёртые овощи.

Пища должна изготовляться из высококачественных продуктов, иметь привлекательный вид, хороший вкус, определенную температуру.

В питание больного ребенка не следует включать острые соусы, пряности, горчицу, хрен, перец, крепкий чай, натуральный кофе, рыбные и мясные консервы.

Детям старшего возраста следует разъяснять задачи и значение лечебного питания.

Таблица 5

Нормы продуктов питания для больных в детских санаториях нетуберкулезного профиля /на одного ребенка в граммах в день/ *

Наименование продуктов	Возрастные группы детей		
	I- 3 лет	3-7 лет	7-I4 лет
Хлеб пшеничный	I00	I00	I50
Хлеб ржаной	50	I00	I00
Мука пшеничная	40	50	80
Мука картофельная	2	5	5
Крупа, макаронные изделия, бобовые	30	60	75
Картофель	I80	300	400
Овощи, зелень	200	300	300
Фрукты овежие	I00	I00	I00
Сухофрукты	5	I0	I0
Сахар и кондитерские изделия	I00	I00	I00
Мясо, птица	I00	I50	200
Рыба	20	50	60
Колбасные изделия	5	I0	20
Молоко	500	500	500
Сметана	20	20	30
Творог /жирный/	50	50	60
Масло сливочное	40	50	60
Сельдь и икра	3	6	I0
Яйца /штук/	I	I	I
Сыр /40 % жирности/	5	I0	I0
Чай	0,5	0,5	0,5
Кофе злаковый	2	2	4
Какао	0,5	0,5	I
Масло растительное	-	5	I0
Соль и специи	I	I	I

* Утверждено постановлением Совета Министров СССР от I сентября I960 г. № 972 для туберкулезных санаториев, распространено распоряжением Совета Министров СССР от 24.0I.84 г. № I24-р на детские санатории нетуберкулезного профиля.

Таблица 6

Таблица объёмов блюд для детей различных возрастных групп

Наименование продуктов и блюд	Возраст (года)			
	I-3	3-7	7-II	II-I4
Завтрак				
Каша или овощное блюдо	200	200	300	350
Кофе, чай, молоко	I50	200	200	200
Обед				
Салат	50	60	75	90
Суп	I50	200	300	400
Мясная котлета, суфле	50	80	I00	I20
Гарнир	I00	I20	I50	200
Компот, кисель	I50	I80	200	200
Полдник				
Кефир, молоко	200	200	200	200
Печенье, булочка	I5/45	25/60	I00	I00
Фрукты	I00 не менее	I00 не менее	I00 не менее	I00 не менее
Ужин				
Овощное пюре или каша	200	200	300	350
Молоко, кефир	I50	200	200	200
Хлеб на весь день:				
пшеничный	70	II0	I50	200
ржаной	80	60	70	I00

Питание детей при отдельных заболеваниях

В настоящее время в детских санаториях введена единая номенклатура лечебных диет, что даёт возможность осуществить этапность диетического лечения в больницах, санаториях и домашних условиях, а также его преемственность при хроническом течении заболевания.

Особенности питания детей при каждом заболевании представлены в настоящем письме по единой схеме, принятой в руководствах по диетологии взрослых больных: номер рекомендуемой диеты, целевое назначение диеты, характеристика диеты, кулинарная обработка продуктов, химический состав и калорийность диеты, перечень рекомендуемых блюд, суточный набор продуктов, примерное меню с раскладкой и выходом блюд.

I. Питание детей при язвенной болезни и хроническом гастрите с повышенной секрецией

Назначается диета № I.

Целевое назначение диеты. Диета способствует уменьшению раздражения и восстановлению слизистой оболочки желудка и I2-перстной кишки, нормализует секреторную функцию желудка.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Блюда приготовляются на пару или в отварном виде. Протертые, отварные рыбу и мясо можно слегка запекать, поджаривание исключается. Ограничиваются блюда, богатые растительной клетчаткой. Содержание соли в диете - 4-5 г. Специи исключаются. Перечень рекомендуемых продуктов и блюд диеты № I представлен в таблице 7.

2. Питание детей при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью

Назначается диета № 2.

Целевое назначение диеты. Диета способствует нормализации секреторной и моторно-эвакуаторной функции желудка, а также стимулированию ферментативной активности поджелудочной железы, повышению компенсаторных механизмов других органов системы пищеварения.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Пища приготовляется на пару, допускается легкое обжаривание и запекание в духовом шкафу. Ограничивается растительная клетчатка, острые блюда, сырые овощи и фрукты. Исключаются специи, жирные сорта мяса и рыбы.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд предоставлен для диеты № 2 в таблице 7.

3. Питание детей при колитах и энтероколитах

Назначается диета № 4.

Целевое назначение диеты: диета способствует нормализации функции желудочно-кишечного тракта, ускорению репарации его слизистой, повышению общей сопротивляемости организма.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Блюда приготовляются на пару, измельчаются, пюрируются. Из набора продуктов исключаются трудноусвояемые и раздражающие желудочно-кишечный тракт продукты: ржаной хлеб, бобовые, огурцы, помидоры, капуста, тугоплавкие жиры, сливы, абрикосы, персики. Показаны тертые яблоки, морковь, бананы, богатые пектиновыми веществами.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд диеты № 4 предоставлен в таблице 7.

4. Питание детей при заболеваниях желчных путей и печени

Назначается диета № 5.

Целевое назначение диеты: диета способствует восстановлению функциональной способности печени путем стимуляции белковообразующих и ферментативных процессов, а также желчеобразования и желчеотделения.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Блюда приготовляются в отварном виде, на пару. Жарение исключается.

Из рациона исключаются продукты и блюда, содержащие экстрактивные вещества и эфирные масла: перец, горчица, хрен, чеснок, щавель, редька, а также копчености мясные, рыбные и грибные супы, соусы, консервы. Исключаются тугоплавкие жиры: бараньи, свиное, гусиное сало и т.д., в связи с нерегулярным поступлением желчи в кишечник и снижением активности липазы эмульгирование и переваривание жиров затрудняется. Исключается также ржаной хлеб, горох, бобы, содержащие много клетчатки и вызывающие метеоризм. Не рекомендуются кондитерские изделия с кремом, сдобное тесто, шоколадные конфеты, жирные сорта мяса и рыбы, колбасные изделия.

В рацион широко включаются продукты, обладающие липотропным действием: творог, тощее мясо, нежирные сорта рыбы (судак, треска), овсяная, гречневая крупы, яичный белок. Ввиду того, что у детей с заболеваниями желчных путей не отмечается изменений в холестеринованном обмене, целесообразно включить в питание яйцо в пределах возрастной нормы. Жиры включаются в питание только легкоусвояемые: 2/3 за счет сливочного масла и 1/3 общего количества жира за счет растительного. В набор продуктов обязательно включаются разнообразные овощи и фрукты (за исключением очень кислых - антоновские яблоки, клюква), благоприятно влияющие на процесс желчеотделения, богатые витаминами, минеральными солями, клетчаткой.

Из сладостей рекомендуются пастила, мармелад, фруктовая карамель, джем, варенье, мёд, несдобные сухари, печенье.

Содержание соли в диете 8-10 г.

Диетотерапия детей с заболеваниями печени и желчных путей не находящихся "питьевых" курортах, сочетается с приёмом минеральных вод ("Ессентуки № 4" или № 17, "Славяновская", "Нафтуся"). Минеральные воды назначаются 3 раза в день в теплом виде (40-50°) из расчета 3-5 мл на кг веса в зависимости от фазы и формы заболевания, желудочной секреции и функции кишечника.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд диеты № 5 предоставлен в таблице 7.

6. Питание детей при заболеваниях почек и мочевыводящих путей

а) при гломерулонефрите

Назначается диета № 7.

Целевое назначение диеты. Диета способствует ликвидации воспалительных явлений в клубочковом аппарате почек, нормализации обмена веществ, улучшению выведения азотистых шлаков и недоокисленных продуктов обмена из организма.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Блюда приготовляются на пару, отвариваются, запекаются. После отваривания мясо и рыбу иногда поджаривают. Из питания исключаются копчености, натуральный кофе, какао, шоколад, острые, соленые блюда, мясные, рыбные и грибные бульоны. Содержание соли ограничивается до 5-6 г.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд диеты № 7 предоставлен в таблице 7.

б) при пиелонефрите назначается вариант диеты № 5.

Целевое назначение диеты. Диета способствует ликвидации воспалительных явлений в канальцевой системе и прилегающей почечной ткани.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. См. Питание

детей при заболеваниях желчевыводящих путей и печени.

Из рациона больных с пиелонефритом исключаются острые и соленые блюда.

Количество основных пищевых веществ соответствует возрастной норме.

Содержание соли в диете - 6-8 г.

6. Питание при ожирении

Назначается диета № 8.

Целевое назначение диеты. Предупреждение и устранение избыточного отложения жировой ткани в организме.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Уменьшение калорийности за счет ограничения легкоусвояемых углеводов и частично жиров. Диета гипохлоридная. Увеличено количество животного белка и растительной клетчатки, ограничена свободная жидкость.

Пища дается неизмельченной в сыром, вареном, тушеном виде без специй и без соли. Пища принимается 5-6 раз в сутки.

7. Питание при сахарном диабете

Назначается диета № 9.

Целевое назначение диеты. Диета должна определить толерантность организма ребенка к углеводам, а также способствовать улучшению состояния углеводного и жирового обмена, предупреждению развития кето-ацидоза и коматозных состояний. Обязательным назначением лечебного питания при сахарном диабете является оптимальное обеспечение организма ребенка витаминами А, группы В, аскорбиновой кислотой.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Диета ребенку с сахарным диабетом назначается пожизненно, поэтому она должна обеспечивать возможность роста и развития детского организма.

Диета предусматривает содержание физиологической нормы белка (50% животного) или повышение его на 10%. Жир несколько ограничивается (до 75% от физиологической нормы). Из общего количества жира около 40-50% должен составлять растительный (учитывая изменения жирового обмена - тенденцию к гиперхолестеринемии). Углеводы также несколько ограничиваются, в основном, за счет исключения продуктов, богатых легко всасываемыми моно- и дисахаридами (сахар, кондитерские изделия, мёд, сладкие фрукты и ягоды: сладкие яблоки, груши, бананы, виноград, арбуз, дыня, хурма, клубника, малина и др.). Ограничиваются картофель, морковь, свекла, широко используются все виды капусты (белокочанная свежая, вареная, квашенная, брюссельская, цветная), стручки фасоли, брюква, тыква, кабачки, баклажаны, огурцы, листовая зелень, томаты, кислые фрукты и ягоды (черника, брусника). Хлеб включается в диету в ограниченном количестве, преимущественно, ржаной. Из круп предпочтение отдается гречневой, овсяной, пшену.

Соотношение белков, жиров и углеводов составляет 1:0,8-0,9: 3-3,5 для дошкольников и младших школьников; для старших школьников и подростков оно должно составлять 1:0,7-0,8:3,5-4. В качестве белкового компонента диеты используют тощую говядину, нежирные мясо цыплят, кролика, мясные сорта свинины, нежирную рыбу (судак, треску, ледяную и т.д.), молоко, кисломолочные продукты, яйца.

Содержание поваренной соли в пределах возрастной нормы.

Учёт питания должен контролироваться в условиях санатория 1 раз в 10-14 дней с вычислением сахарной ценности рациона (углеводы + 1/2 количества белка).

Первые блюда приготовляются на овощном бульоне (овощные супы, щи, борщи).

Вторые блюда: мясо и рыба готовятся в отварном виде, запекаются. В качестве гарниров преимущественно используются отварные овощи. Широко включаются в меню салаты из сырых и вареных овощей с растительным маслом. В качестве десерта даются сырые фрукты, компоты без сахара.

Очень важно строгое соблюдение режима питания. Количество приёмов пищи должно составлять 5-6 раз: необходим второй завтрак, иногда показан второй ужин. I завтрак дается не позднее, чем через 20-80 минут после инъекции инсулина - 20%-25% общей калорийности. II-й завтрак дается через 2 ч. после первого (максимум действия инсулина) и должен состоять из углеводов во избежание гипогликемии (фрукты) - IO-5% общей калорийности. Обед - 40% от общей калорийности. Полдник - IO% общей калорийности. Ужин - IO-I5% общей калорийности, II ужин - IO-5% общей калорийности - кефир, хлеб или фрукты.

Показано назначение витаминов А, B_I, B_6, С.

8. Питание при ревматизме и инфекционном неспецифическом полиартрите

Назначается диета № IO.

Целевое назначение. Диета обеспечивает нормальный рост и развитие ребенка, способствует уменьшению воспалительных явлений в соединительной ткани, повышению защитных сил и стимуляции репаративных процессов.

Характеристка диеты и кулинарная обработка. В диете предусматривается достаточное содержание белка и витаминов группы В, ограничение легко усвояемых углеводов, поваренной соли и экстрактивных веществ. Особенно рекомендуются молоко и молочные продукты, содержащие белок и кальций в легкоусвояемой форме, а также овощи

и фрукты, богатые калием, что обеспечивают мочегонный эффект. Диета должна содержать картофель, капусту, морковь, свеклу, сухофрукты (курага, урюк, чернослив, изюм). Целесообразно ограничить сахар и кондитерские изделия. Вторые блюда готовятся в отварном, тушеном или печеном виде. Овощи хорошо развариваются. Содержание соли в диете 3-5 г. Пищу подсаливают перед подачей на стол или соль детям старшего возраста дается на руки.

9. Питание детей с заболеваниями кожи

Диета № 10.

Целевое назначение диеты. Диета способствует уменьшению аллергической настроенности организма, нормализует обмен веществ, усиливает репаративные процессы и обеспечивает нормальный рост и развитие ребенка.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. В диете предусматривается ограничение быстро всасывающихся углеводов, поваренной соли и жидкости.

В суточном рационе необходимо ограничить или исключить ряд продуктов, обладающих высокой сенсибилизирующей активностью: рыба, яйца, шоколад, мёд, цитрусовые, орехи, некоторые ягоды, пряности. Необходимо также выявить наличие повышенной чувствительности к ряду повседневно употребляемых продуктов питания (молоку, картофелю, крупам и т.д. и в случае непереносимости исключить их из питания.

Из рациона исключаются экстрактивные вещества; мясные, рыбные, грибные бульоны противопоказаны; вторые блюда готовятся в отварном, тушеном, запеченом виде.

Большое значение при назначении диеты и для её индивидуализации имеют тщательно собранный диетологический анамнез и ведение

пищевого дневника ребенка. Это позволит врачу проанализировать фон питания и сопоставить его с состоянием кожных покровов.

Из круп можно применять геркулес, рис, гречневую (при отсутствии индивидуальной чувствительности). Из овощей предпочтение отдается кабачкам, белокачанной капусте, брюкве. Из молочных продуктов следует использовать кефир, ацидофилин, мацони, творог.

IO. Питание при пневмонии, бронхите и заболеваниях носоглотки, вегетососудистой дистонии

Диета № I5.

Целевое назначение диеты. Диета обеспечивает полноценное питание, улучшает иммунореактивное состояние, нормализует обмен веществ, способствует правильному росту и развитию ребенка.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. В рационе разрешается употребление различных продуктов, рекомендуемых для питания детей. В диету включается пшеничный и ржаной хлеб, разнообразные овощи и фрукты. Рекомендуется ежедневно включать в питание свежие овощи для приготовления салатов; широко используются винегреты и различные овощные гарниры. Для построения диеты могут применяться мясные продукты - говядина, куры, кролик, печень и др, субпродукты, говяжьи сардельки, сосиски, вареная колбаса, а также нежирные сорта рыбы-треска, ледяная, хек, судак, навага. В меню включаются в достаточном количестве молочные продукты: молоко, кефир, простокваша, ацидофилин, творог, сметана, сыр, яйа и блюда из них. Ежедневно дети должны получать в составе рациона растительное масло, оно добавляется в салаты, винегреты, употребляется для выпечки. В питании детей могут использоваться различные супы: мясные, рыбные, вегетарианские, заправленные сметаной, молочные. Разреш ется употребление сладостей в виде конфет, вафель, варенья, мёда, пастилы. Кулинарная обработка продуктов соответствует возрасту ребенка.

II. Питание больных при хронической пневмонии с деструкцией

(белковый вариант диеты № I5)

Назначается диета № I5-Б с увеличением белка на 8-I0%.

Целевое назначение диеты. Задачей лечебного питания при этой патологии является обеспечение повышенных потребностей организма в белке, витаминах, солях кальция, усиление репаративных процессов, нормализация иммунореактивного состояния ребенка.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Для увеличения в рационе белка по сравнению с нормой, установленной для санаторного питания, рекомендуется включение в диету № I5 дополнительного белкового завтрака. Наиболее целесообразно использовать кефир, молоко, творог - продукты, содержание белок и кальций в легкоусвояемой форме. Включение в рацион этих продуктов позволяет повысить содержание белка на 4,5-5,5 г. Для этой категории больных показано назначение препаратов кальция и витаминов (С, Р, РР, B_2, B_1).

I2. Питание при бронхиальной астме и астматическом бронхите

Назначается диета № 5.

Целевое назначение диеты. Диета должна обеспечить потребности ребенка в основных пищевых веществах, нормализовать реактивные сдвиги в организме, способствовать десенсибилизации и повышению сопротивляемости.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. Диета содержит нормальное или несколько повышенное количество белка, при некотором ограничении углеводов, поваренной соли. Исключаются экстрактивные вещества, пряности, облигатные и индивидуальные аллергены. Большое значение имеет диетологический анамнез, позволяющий уточ-

нить продукты, блюда, пищевые запахи, вызывающие обострение заболевания у ребенка.

Пища ребенка должна содержать достаточное количество молока и молочных продуктов, таких как творог, кефир, простокваша. Из мясных продуктов можно использовать говядину, кур, кролика (блюда из них готовятся на пару или в отварном виде). Жарение исключается. Овощи могут использоваться в широком ассортименте: картофель, капуста, морковь, кабачки, тыква, огурцы, помидоры, в виде свежих салатов и винегретов, а также в отварном виде. Не рекомендуется включать в рацион приправы и пряности (петрушка, хрен, горчица, лук, чеснок и др.), богатые эфирными маслами и раздражающе действующие на слизистую дыхательных путей. Мясные, грибные, рыбные супы и бульоны запрещаются. Использование в питании больного ребенка рыбы в отварном виде, сыра, яиц и некоторых других продуктов в каждом отдельном случае определяется индивидуально.

13. Питание детей с нарушением функций опорно-двигательного аппарата

Назначается диета № 15.

Целевое назначение диеты. Диета должна повысить сопротивляемость организма, стимулировать репаративные процессы, обеспечить правильный рост и развитие ребенка.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. В рацион детей с этой патологией могут входить разнообразные продукты животного и растительного происхождения.

14. Питание детей больных остеомиелитом

Назначается диета № 15-Б.

Целевое назначение диеты. Лечебное питание должно способствовать повышению защитных сил организма, оказывать противовос-

палительное действие, усиливать репаративные процессы в пораженной костной ткани, стимулировать гемопоэз, обеспечивать нормальное течение обменных процессов и гармоничное развитие ребенка.

Характеристика диеты и кулинарная обработка. В меню должны использоваться продукты животного и растительного происхождения, богатые белком, кальцием и витаминами, особенно С и группы В. С этой целью с успехом используются кефир, молоко, творог, которые содержат все вещества в легкоусвояемой форме. Принимая во внимание хроническое течение болезни и интоксикацию у таких больных, что сопровождается снижением аппетита, следует особенно заботиться о вкусовых качествах пищи, об эстетике питания. Целесообразно увеличение числа приемов пищи до 6 раз /дробное кормление/.

I5. Питание детей с психоневрологическими заболеваниями

Назначается диета № 5.

Целевое назначение диеты. Диета должна обеспечить полноценное питание, положительно воздействовать на нервно-регуляторные механизмы, снизить процессы возбуждения нервной системы.

Характеристика диеты и кулинарная обработка.

Лечебное питание для указанной категории больных предусматривает ограничение блюд, содержащих экстрактивные вещества, возбуждающие напитки /крепкий чай, кофе, какао/. Диета должна способствовать снижению процессов возбуждения в ЦНС. Целесообразно некоторое ограничение поваренной соли в рационе больных, у которых имеет место отек или набухание мозга. При нарушении акта жевания и глотания необходимо предусмотреть не только химически, но и механически щадящее действие диеты. Пища должна готовиться в полужидком или пюрированном виде.

Показано дополнительное введение препаратов кальция, витаминов группы В и С.

Таблица 7

ПРОДУКТЫ И БЛЮДА, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ РАЗЛИЧНЫХ ЛЕЧЕБНЫХ ДИЕТ

№№ п.п.	Продукты и блюда	Номера лечебных диет								
		I	2	4	5	7	8	9	I0	I5
I.	Молочные продукты и блюда из них	Молоко цельное, сгущенное, протертый некислый творог. Творожные суфле, пудинги	Молоко цельное, творог (преимущественно в блюдах), кефир, ацидофилин	См. диету № 2	Молоко цельное, все молочно-кислые продукты	См. диету № 5	Преимущественно молочно-кислые продукты не жирные	См. диету №8	См. диету № 5	См. диету №
2.	Блюда из мяса	Нежирная говядина, куры в отварном виде, суфле, паровые котлеты, кнели, фрикадели	Те же сорта мяса (диета №I) + кролик в рубленом виде (вареные, тушеные, паровые, запеченные)	См. диету № I + печень	См. диету № I	См. диету № I	См. диету № I	См. диету №I	См. диету № I	См. диету № и говяжьи сиски, сердца, вареная колбаса. Куриная обработка различная
3.	Блюда из рыбы	Нежирные сорта речной и морской рыбы (судак, сазан, окунь, треска) в отварном виде, паровые котлеты, фрикадели	См. диету №I + заливное	См. диету № 2	См. диету № I + сельдь вымочен-	См. диету № 2 (после отваривания допускается обжаривание, запекание)	См. диету № I	См. диету №I	См. диету №2, № 5	См. диету Кулинарная обработка различная
4.	Яйца и блюда из них	Яйца всмятку, паровые омлеты (физиологическая норма)	Яйца всмятку, омлеты	Яйца вареные, омлеты	Яйца вареные, паровые омлеты	В любом виде	См. диету № 4	См. диету №4 (только белок !!)	См. диету № 4	См. диету
5.	Хлеб	Пшеничный подсушенный, сухари белые, печенье несдобное	См. диету № I	См. диету № I	См. диету № I	Пшеничный, сухари, печенье	Ржаной - ограничено	Пшеничный, ржаной - ограниченно	Пшеничный, ржаной (физиологическая норма)	См. диету
6.	Супы	Молочные с протертыми крупами, вермишелью; суп-пюре из овощей (кроме капусты) на крупяном отваре с добавлением яиц, сливок	На мясном, рыбном бульонах, овощных отварах с протертыми овощами и крупами	На некрепких мясных, рыбных бульонах, овощные, крупяные с макаронными изделиями	Вегетарианские, крупяные, овощные, молочные, фруктовые	См. диету № 5	Вегетарианские, овощные борщи	См. диету №8	См. диету №5; 2-3 раза в неделю включаются супы на некрепких мясных и рыбных бульонах	См. диету

Продолжение таблицы 7

№№ п.п.	Продукты и блюда	Номера лечебных диет								
		I	2	4	5	7	8	9	IO	I5
7.	Овощные блюда	Исключаются: белокочанная капуста, репа, брюква, редис, щавель, шпинат, пряности, бобовые (кроме зеленого горошка). Остальные овощи разваренные, протертые, пюрированные	См. диету № I, картофель ограничивается. Допускается запекание, тушение	См. диету № I, допускается запекание	Исключаются: шпинат, щавель, редис, репа, брюква, бобовые (кроме зеленого горошка). Остальные овощи в отварном виде, в качестве салатов, гарниров, запеканок, рагу	Исключаются: шпинат, бобовые; салат, зеленый горошек-в ограниченном количестве. Остальные овощи в сыром, отварном и запеченном виде	Все овощи в сыром и отварном виде в качестве самостоятельных блюд, салатов, гарниров. Широко используются все сорта капусты	См.диету №8	См.диету № 7	Все овощи в сыром виде и в различной кулинарной обработке
8.	Блюда из круп и макаронных изделий	Протертые каши, пудинги, запеканки, мелко рубленная вермишель. Исключаются: макароны, пшено	Ассортимент круп и макаронных изделий - см.диету № I. Каши, пудинги, котлеты, вязкие, крупяники	См.диету № 2	Каши, макароны, вермишель в отварном виде. Исключается пшено.	Весь ассортимент круп и макаронных изделий в любой кулинарной обработке	Ограниченно каши из пшена, геркулеса, гречневой крупы	См.диету №8	См. диету № 7	См.диету №7
9.	Сладости	Сахар, мед, варенье, мармелад, зефир, пастила	Сахар, мармелад, пастила, зефир, фруктовая карамель, мед, варенье	См.диету № 2	См.диету № 2	См. диету № 2	Резко ограничиваются	Исключаются	Ограничивается сухари, кондитерские изделия из теста. В остальном см. диету № 2	Разрешаются все виды сладостей в пределах физиологической нормы
IO.	Жиры	Физиологическая норма (2/3-сливочное масло; I/3-растительное)	См. диету № I	Физиологическая норма (преимущественно сливочное масло; растительное -не более 3-5 г в день)	См.диету № I (допускается увеличение жира за счет растительного масла на I0-I5% от физиологической нормы)	См. диету № 5	Ограничиваются до 2/3 физиологической нормы (до 50%-растительное масло)	См.диету №6	См. диету № I	См. диету №I
II.	Фрукты, ягоды	Сладкие сорта зрелых ягод и фруктов в сыром виде, а также пюре, желе, компоты, кисели, муссы, соки	Зрелые сладкие сорта ягод и фруктов - кулинарная обработка-см.диету №I. Сырые фрукты, дыня, абрикосы исключаются	Рекомендуется широкое использование тертых яблок, бананов. Исключаются: арбузы, дыня, абрикосы, виноград, слива	См. диету № I	Все фрукты и ягоды в любом виде	Несладкие фрукты и ягоды	См.диету №8	См.диету № 7. Широко используются изюм, курага, чернослив	См.диету №7
I2.	Напитки	Чай сладкий, с молоком, сливками; компоты, кисели	Чай сладкий, с молоком, отвар шиповника, компот	Чай сладкий, чай с молоком, компоты, кисели	См.диету № 2 + кофе злаковый с молоком, компоты, кисели	См.диету № 5	Чай, чай с молоком, кофе злаковый с молоком, отвар шиповника, компоты, напитки несладкие	См,диету №8	См. диету № 5.	См.диету №5

Таблица 8

Особенности потребности в основных пищевых веществах и энергии в зависимости от характера заболевания в условиях санатория

Вид патологии	Б	Ж	У	Калорийность
1	2	3	4	5
Язвенная болезнь желудка, гастриты	Физиологическая норма	Физиологическая норма	Физиологическая норма	Физиологическая норма
Заболевания желчных путей и печени	-"-	-"- допускается увеличение до 10-15% от физиологической нормы	-"-	-"- повышается на 5%
Психоневрологические заболевания	-"-	физиологическая норма	-"-	физиологическая норма
Бронхиальная астма, астматический бронхит	-"-	-"-	-"-	-"-
Пиелонефрит, нефрит, цистит	-"-	-"-	-"-	-"-
Ожирение I ст.	-"-	-"- (преимущественно раст. масло)	-"-	-"-
II ст.	-"-	ограничение до 80%	ограничение за счет легко усвояемых 40% от физиологической нормы	снижение на 45 %
III-IУ ст.	-"-	ограничение до 50%	ограничение до 40% от физиологической нормы	снижение на 50%
Сахарный диабет	-"-	ограничение до 60-65 % от физиологической нормы	ограничение легко усвояемых	снижение на 10%
Ревматизм, инфекционный эспецифический полиартрит	-"-	физиологическая норма	физиологическая норма	физиологическая норма

Продолжение таблицы 8

I	2	3	4	5
Сердечно-сосудистая патология	физиологическая норма	физиологическая норма	физиологическая норма	физиологическая норма
Заболевания кожи (экзема, нейродермит)	-"-	-"-	-"-	-"-
Пневмония, бронхит, заболевания верхних дыхательных путей	-"-	-"-	-"-	-"-
Бронхиальная пневмония с деструктивными изменениями	повышение на 15-20% от физиологической нормы	-"-	-"-	повышение на 20%
Остеомиелит	-"-	-"-	-"-	-"-

ПРИЛОЖЕНИЕ I

Форма I-85

Наименование детского лечебно-профилактического учреждения

Главный врач _____

КАРТОЧКА ДЛЯ КАРТОТЕКИ ПИЩЕБЛОКА № _____

Наименование блюда _____
Показано на диеты № _____
Вес готового блюда _____
Ориентировочная стоимость блюда _____ руб. _____ коп.

Наименование продуктов	Вес брутто	Вес нетто	Химический состав: белки	жиры	углеводы	Калорийность

Всего: _____

Врач-диетолог _____ Диетсестра _____

ПРИЛОЖЕНИЕ 2

И Н С Т Р У К Ц И Я *
по проведению С-витаминизации питания
/Извлечение/

С-витаминизация питания проводится в детских санаториях круглогодично.

По специальному разрешению санэпидстанции С-витаминизация готовой пищи синтетической аскорбиновой кислотой может не проводиться в том случае, если плодоовощные блюда, шиповник и другие естественные витаминоносители, используемые в питании, содержат такие количества витамина С, которые соответствуют утвержденным Минздравом СССР нормам потребности людей в этом витамине. СЭС может разрешить временный /сезонный/ перерыв в С-витаминизации на основании данных лабораторного контроля соответствующих блюд.

Ежедневно витаминизируются только первые или третьи блюда обеда или молоко. Предпочтительнее витаминизировать третьи блюда, в т.ч. чай.

Аскорбиновая кислота вводится из расчета суточной нормы потребности человека в витамине С:

40 мг для детей в возрасте от I года до 6 лет,

50 мг для детей в возрасте от 6 до I2 лет,

70 мг для детей и подростков в возрасте от I2 до I7 лет.

Витаминизация проводится на пищеблоке старшей медицинской сестрой, диетсестрой или другим лицом медицинского персонала, специально выделенным для этой цели.

---

* Утверждено Главным государственным врачом СССР П.Н.Бургасовым 06.06.72 г. № 978-72, согласовано с ВЦСПС 30.04.72 г. № I4-4а.

Витаминизация готовых блюд проводится непосредственно перед их раздачей. Подогрев витаминизированных блюд не допускается.

Способ витаминизации первых блюд: таблетки аскорбиновой кислоты, рассчитанные по числу порций /или соответственно отвешенную аскорбиновую кислоту в порошке/, кладут в чистую тарелку, куда заранее налито небольшое количество /100-200 мл/ жидкой части блюда, подлежащего витаминизации, и растворяют при помешивании ложкой, после чего выливают в общую массу блюда, перемешивая половником; тарелку ополаскивают жидкой частью этого блюда, которую тоже выливают в общую массу блюда.

При витаминизации молока аскорбиновую кислоту добавляют непосредственно после кипячения молока из расчета, соответствующего потребности детей данного возраста в аскорбиновой кислоте, но не более 175 мг аскорбиновой кислоты на 1 л. молока /во избежание его свертывания/.

При витаминизации киселей аскорбиновую кислоту вводят в жидкость, в которой подмешивают картофельную муку.

В учреждении, где производится витаминизация, лицо, ответственное за С-витаминизацию, ежедневно заносит в меню-раскладку сведения о проводимой витаминизации.

ПРИЛОЖЕНИЕ 3

САНИТАРНЫЕ ПРАВИЛА *
"Условия, сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов"

/Извлечение/

Сроки хранения и реализации особо скоропортящихся продуктов в торговой сети и на предприятиях общественного питания

Наименование продуктов	Сроки хранения и реализации при температуре 4-8 °С, не более
I	2
Мясные крупнокусковые полуфабрикаты	48
Мясные мелкокусковые полуфабрикаты /бефстроганов, поджарка, азу, гуляш, суповой набор, мясо для шашлыка, рагу, мясо для плова/	24
Мясной фарш натуральный и замороженный, вырабатываемый мясоперерабатывающими предприятиями	I6 При температуре ниже 0° не более 48
Мясной фарш натуральный, вырабатываемый предприятиями торговли и общественного питания	6
Котлеты, бифштексы рубленные мясные, котлеты из мяса кур, гусей, рыбные, рыбо-картофельные и овощные:	
полуфабрикаты	I2
готовые	24
Голубцы, фаршированные мясом и рисом /полуфабрикат/	6
Пельмени, фрикадельки, полуфабрикаты мясные, рубленные /замороженные/	24 При температуре ниже 0° не более 72

* Утверждено заместителем Главного государственного санитарного врача СССР А.И.Зайченко 27 июня I974 г. № II6I-74.

1	2
Мясо отварное	24
Мясо, печень жареные	48
Мясо птицы:	
охлажденное	48
замороженное	72
Куры, цыплята отварные	24
	При температуре не выше 20° не более 8
Мясо птицы жареное (цыплята, утята, утки, гуси, индейки)	48
Колбасы вареные, мясные хлебы, колбасы из мяса птицы	
высшего сорта	72
первого, второго сортов	48
Сосиски и сардельки мясные	48
Полуфабрикаты специальной разделки из рыб (камбала, палтус, треска, судак, навага, отаврида)	36
Рыба, порционированная в сухарях (полуфабрикат)	24
Рыба жареная	48
Молоко, выпускаемое в цистернах, флягах и расфасованное в бутылки, пакеты (с наполнителем или без наполнителя)	20
Сливки и сливочные напитки	20
Простокваша, кефир, ацидоцилин, другие кисломолочные продукты, напитки из молока и пахты	24
Сметана	72
Сливки взбитые	20
Пасты из творога: детская, белковая, "Здоровье", творог жирный, обезжиренный	86
Творожная масса, сырки творожные	86
Творожные полуфабрикаты: сырники, тесто для сырников, вареники с творогом, тесто для вареников, полуфабрикат для запеканки творожной с изюмом	36

1	2
Сливочные сыры в полимерной упаковке:	
сладкие	48
соленые	72
Беляши с мясом	24 При температуре не выше 20° не более 6
Блинчики с мясом (полуфабрикат)	I2
Блинчики с творогом (полуфабрикат)	I2
Желе фруктово-ягодное, яблочное, кефирное, сливочное	I2
Крупяные гарниры	I2
Овощи вареные неочищенные	6
Полуфабрикаты из вареного картофеля	48
Винегрет, салаты (картофельный, овощной, мясной, рыбный, диетический)	I2 (в незаправленном виде)

Таблица замены продуктов по основным пищевым веществам

Продукт	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Продукт-заменитель	Вес	Белки	Жиры	Углеводы	Добавить (+) Снять (-), г
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
Мясо говядина	100	20,2	7,0	-	Мясо кролика	98	20,3	12,6	-	Масло слив. -6,8
					Баранина II кат.	97	20,2	8,7	-	Масло слив. -2,1
					Верблюжатина	107	20,2	10,0	-	Масло слив. -3,6
					Конина I кат.	104	20,3	10,3	-	Масло слив. -4,0
					Мясо лося	95	20,3	1,6	-	Масло слив. +6,5
					Оленина I кат.	104	20,3	8,8	-	Масло слив. -2,2
					Печень говяжья	116	20,2	3,6	-	Масло слив. +4,1
					Печень свиная	107	20,1	3,8	-	Масло слив. +3,9
					Сердце говяжье	135	20,2	4,0	-	Масло слив. +3,6
					Куры II кат.	97	20,2	8,5	-	Масло слив. -1,8
					Яичный порошок	45	20,2	16,8	3,2	Масло слив. -11,9
										Сахар -3,2
					Рыба (треска)	123	20,1	0,7	-	Масло слив. +7,6
					Творог (полужирный)	121	20,2	10,9	1,6	Масло слив. -4,7
										Сахар -1,6

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Молоко цельное	100	2,8	3 2	4,7	Консервы мясные	120	20,2	22,0	-	Масло слив.	-18,1
					Молоко сухое цельное в герметической упаковке	11	2,8	2,7	4,3	Масло слив. Сахар	+ 0,6 + 0,4
					Молоко сухое обезжиренное в герметической упаковке	7,5	2,8	0,1	3,7	Масло слив. Сахар	+ 3,7 + 1,0
					Молоко сгущенное стерилизованное	40	2,8	3,1	3 8	Сахар	+ 1,0
					Молоко сгущенное с сахаром	39	2,8	3,3	21,8	Сахар	-17,1
					Сливки сухие	12	2,8	5,1	3,1	Масло слив. Сахар	- 2,3 + 1,6
					Сливки сгущенные с сахаром	35	2,8	6,6	16,4	Масло слив. Сахар	- 4,1 -11,7
					Творог (полужирный)	17	2,8	1,5	0,2	Масло слив. Сахар	+ 2,0 + 4,5
					Мясо говядина	14	2,8	1,0	-	Масло слив. Сахар	+ 2,7 + 4,7
					Рыба (треска)	16	2,8	0,1	-	Масло слив. Сахар	+ 3,7 + 4,7
					Сыр (Пошехонский)	11	2,8	2,9	-	Масло слив. Сахар	+ 0,4 + 4,7
					Яйцо куриное	22	2,8	2,5	0,1	Масло слив. Сахар	+ 0,8 + 4,6
					Яичный порошок	26	2,7	2,2	0,4	Масло слив. Сахар	+ 1,2 + 4,3

Приложение 4/продолжение/

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	
Творог полужирный	I00	I6,7	9,0	I,3	Мясо говядина	83	I6,8	5,8	-	Масло слив.	+ 3,9
										сахар	+ I,3
					Рыба (треска)	95	I6,6	0,6	-	Масло слив.	+I0,2
										сахар	+ I,3
Яйцо куриное	4I	5,2	4,7	0,3	Творог полужирн.	3I	5,2	2,8	0,4	Масло слив.	+ 2,3
(I штука)					Мясо говядина	26	5,2	I,8	-	Масло слив.	+ 3,5
										сахар	+ 0,3
					Рыба (треска)	30	5,2	0,2	-	Масло слив.	+ 5,4
										сахар	+ 0,3
					Молоко цельное	I86	5,2	5,9	8,7	Масло слив.	- I,5
										сахар	- 8,4
					Сыр(Пошехонский)	20	5,2	5,3	-	Масло слив.	- 0,7
										сахар	+ 0,3
					Яичный порошок	II,5	5,3	4,3	0,8	Масло слив.	+ 0,5
										сахар	- 0,5
Рыба (треска)	I00	I7,5	0,6	-	Мясо говядина	87	I7,6	6,0	-	Масло слив.	- I,5
					Творог полужирный	I05	I7,5	9,5	I,4	Масло слив.	-I0,8
										сахар	- I,4
					Яичный порошок	39	I7,5	I4,5	2,8	Масло слив.	-I6,8
										сахар	- 2,8
Картофель	I00	2,0	0,I	I9,7	Капуста белокачанная	III	2,0	-	6,0	Сахар	+I3,7
					Капуста цветная	80	2,0	-	3,9	Сахар	+I5,8
					Морковь	I54	2,0	0,I5	5,6	Сахар	+I4,I
					Свекла	II8	2,0	-	I2,7	Сахар	+ 7,0

I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	II	
					Бобы (фасоль)	33	2,0	-	2,7	Сахар	+ 17,0
					Горошек зеленый	40	2,0	-	5,3	Сахар	+ 14,4
					Горошек зеленый консервированный	64	2,0	0,1	4,5	Сахар	+ 15,2
					Свекла натуральная консервированная	167	2,0	-	11,8	Сахар	+ 7,9
Хлеб пшеничный	100	8,1	1,2	46,6	Мука пшеничная	77	8,2	0,9	56,3	Сахар	- 9,7
					Хлеб ржаной	111	8,1	1,3	50,3	Сахар	- 3,8
Яблоки свежие	100	0,4	-	11,3	Яблоки консервированные	200	0,4	-	48,0	Сахар	- 36,3
					Сок яблочный	90	0,4	-	10,5	Сахар	+ 0,8
					Сок виноградный	133	0,4	-	24,6	Сахар	- 13,3
					Сок сливовый	133	0,4	-	21,4	Сахар	- 10,1
					Сухофрукты:						
					яблоки	12	0,4	-	8,5	Сахар	+ 3,1
					чернослив	17	0,4	-	11,1	Сахар	+ 0,2
					курага (абрикосы)	8	0,4	-	5,3	Сахар	+ 6,0
					изюм	22	0,4	-	15,6	Сахар	- 4,3

ПРИМЕЧАНИЕ: I. В таблице вес продуктов и продуктов-заменителей указан в граммах нетто, то есть в расчет принимается только съедобная часть продуктов.

2. При расчете количества сливочного масла, которое необходимо увеличить или уменьшить в рационе учитывается, что в I00 г сливочного масла содержится 82,5 г жира.

3. В случае замены говядины другими мясными продуктами, они могут включаться в недельное меню в следующем процентном соотношении:

говядина - 30 %
баранина - 20 %
куры - 20 %
кролик - I5 %
суб.продукты - I5 %

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

РАСЧЕТНЫЕ НОРМЫ

расходов на питание в детских санаториях (с учетом местных цен на картофель, овощи, свежие фрукты)

(на одного ребенка в день в руб. и коп.)

	Для детей в возрасте от 7 до 14 лет			Для детей в возрасте от 3 до 7 лет			Для детей в возрасте до 3 лет		
	I пояс	II пояс	III пояс	I пояс	II пояс	III пояс	I пояс	II пояс	III пояс
Российская СФСР	I-31*	I-44*	I-59*	I-09*	I-22*	I-35*	0-87*	0-98*	I-10*
Украинская ССР	I-32	-	-	I-II	-	-	0-89	-	-
Белорусская ССР	-	I-37	-	-	I-I5	-	-	0-92	-
Узбекская ССР	I-32	-	-	I-I0	-	-	0-88	-	-
Казахская ССР	I-33	-	-	I-I2	-	-	0-89	-	-
Грузинская ССР	-	I-42	-	-	I-I9	-	-	0-95	-
Азербайджанская ССР	-	I-43	-	-	I-I9	-	-	0-95	-
Литовская ССР	I-33	-	-	I-I2	-	-	0-90	-	-
Молдавская ССР	I-3I	-	-	I-09	-	-	0-87	-	-
Латвийская ССР	I-33	-	-	I-I2	-	-	0-90	-	-
Киргизская ССР	I-32	-	-	I-I0	-	-	0-88	-	-
Таджикская ССР	I-32	-	-	I-I0	-	-	0-88	-	-
Армянская ССР	-	I-42	-	-	I-I9	-	-	0-95	-
Туркменская ССР	I-32	-	-	I-I0	-	-	0-88	-	-
Эстонская ССР	I-33	-	-	I-I2	-	-	0-90	-	-

*Без учета местных цен на картофель, овощи и свежие фрукты

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

РАСЧЕТ

средней цены за килограмм продуктов, применяемых при определении стоимости питания в туберкулезных лечебных учреждениях и детских санаториях (согласовано с Министерством финансов СССР)

№№ прод. групп	Название продуктов	Удельный вес продуктов в %	II торговый пояс	
			цена за кг (руб.коп	% числа д/получ. сред. цены за кг
1	2	3	4	5
1.	Хлеб ржаной, подовый вес	100	0-13	1300
2.	Хлеб белый пшеничный			
	Булки круглые и батоны I сорт	50	0-28	1400
	Булки круглые и батоны II сорт	50	0-19	950
	Итого хлеб белый	100	0-24	2350
3.	Мука пшеничная I сорт	100	0-31	3100
4.	Мука картофельная II сорт	100	0-41	4100
5.	Крупа и макаронные изделия			
	Рис II сорт	20	0-78	1560
	Манная	20	0-55	1100
	Гречневая I и II сорт	20	0-56	1120
	Пшенная выш. и I сорт	10	0-30	300
	Перловая I и II сорт	10	0-28	280
	Овсян. выш. и I сорт	20	0-18	360
	Итого по крупе	100		4720
	Удельный вес крупы в общей группе № 5	75		3540
	Макаронные изделия	25	0-44	1100
	Всего по группе крупы и макарон. изделий		0-46	4640
6.	Картофель	100	0-09	900
7.	Овощная зелень			
	Капуста свеж. I и II сорт	25	0-12	375
	Капуста квашеная	25	0-18	250
	Морковь I и II сорт	20	0-12	260
	Свекла I и II сорт	18	0-10	180
	Лук I и II сорт	7	0-40	203
	Помидоры, огурцы I сорт	5	0-17	85
	Итого по овощам	100	0-13	1354
	С учетом представления права местным советам устанавливать сезонные цены			
	на сезонность		0.027	
	всего по овощам		0-16	

ПРОДОЛЖЕНИЕ
ПРИЛОЖЕНИЯ 6

1	2	3	4	5
8.	Фрукты сухие	I00	I-43	I4300
9.	Фрукты свежие			
	Яблоки	65	0-60	3900
	Груши	I5	0-69	I035
	Виноград	20	0-93	I860
	Итого по фрукт. свеж.	I00	0-67,9	6795
	С учетом предоставления права местным советам устанавливать сезонные цены на сезонность		0-I3,6	
	всего по фруктам		0-82	
I0.	Сахар и кондитерские изделия			
	сахар песок	34	0-90	3060
	рафинад	66	I-00	6600
	итого по сахару	I00		9660
	Удельный вес сахара в общей группе № I0	90		8694
	Мед	I0	2-25	2250
	Итого по сахару и кондитерским изделиям	I00	I-09	I0944
II.	Кофе натур.	I00	4-20	42000
I2.	Какао	I00	9-00	90000
I3.	Чай	I00	5-85	58500
I4.	Мясо птицы			
	а/ средние потушные розничные цены			
	говядина I кат.	40	I-80	7200
	говядина II кат.	30	I-II	3330
	телятина молоч.	I0	I-86	I860
	баранина I кат. без ножек	5	I-74	870
	баранина II кат. без ножек	5	I-02	5I0
	куры полупотр. II кат.	5	I-75	870
	куры I кат. непотр.	5	2-45	I250
	итого по подгруппе "А"	I00		I5890
	Удельный вес мяса потушного в общей группе № I4	25		3972
	б/ Мясо птица по розничным ценам			
	говядина I кат. I сорт	40	2-00	8000
	говядина II кат. I сорт	30	I-20	3600
	телятина молочн. I сорт	5	2-30	II50
	телятина молочн. II сорт	5	I-90	950
	баранина I кат. I сорт	5	I-90	950
	баранина II кат. I сорт	5	I-I0	550
	куры I кат. непотр.	5	2-45	I220
	куры полупотр.	5	I-75	870
	итого по подгруппе Б	I00		I7290
	Удельный вес мяса, приобретенного по розн.ценам в общей группе № I4	75		I2967

ПРОДОЛЖЕНИЕ
ПРИЛОЖЕНИЯ № 6

1	2	3	4	5
	б/ Мясо птица по розничным ценам			
	говядина I кат. I сорт	40	2-00	8000
	говядина II кат. I сорт	30	I-20	3600
	телятина молочная I сорт	5	2-30	II50
	телятина молочная II сорт	5	I-90	950
	баранина I кат. I сорт	5	I-90	950
	баранина II кат. I сорт	5	I-I0	550
	куры I кат. непотрош.	5	2-45	I220
	куры полупотр. II кат.	5	I-75	870
	итого по подгруппе Б	I00		I7290
	Удельный вес мяса приобретенного по розн.ценам в общей группе № I4	75		I2967
	Всего по группе № I4 мясо-птица	I00	I-69	I6939
I5.	Колбасные изделия			
	колбасные изделия	50	2-20	II000
	сосиски говяжьи	50	I-70	8500
	итого по группе № I5	I00	I-95	I9500
I6.	Сельди			
	каспийская I сорт	50	I-37	6850
	каспийская II сорт	50	I-I4	5700
	итого по группе № I6	I00	I-25	I2550
I7.	Рыба			
	Судак круп. I сорт	50	I-00	5000
	Судак круп. II сорт	50	0-83	4I50
	итого по подгруппе "А"	I00		9I50
	Удельный вес подгруппы "А" в общей группе № I7	40		3660
б)	Сом круп. I сорт	50	I-I0	5500
	Сом круп. II сорт	50	0-92	4600
	итого по подгруппе "Б"	I00		I0I00
	Удельный вес подгруппы "Б" в общей группе № I7	I0		I0I0
в)	Сазан круп. I сорт	50	0-90	4500
	Сазан круп. II сорт	50	0-75	3750
	итого по подгруппе "В"	I00		8250
	Удельный вес подгруппы "В" в общей группе № I7	50		4I25
	Всего по группе № I7 "Рыба"	I00	0-88	8795
I8.	Масло животное			
	Сливочное I сорт	75	3-40	25500
	Топленое I сорт			
	Несоленое I сорт	25	3-30	8250
	итого по маслу	I00	3-37	33750
I9.	Сметана	I00	I-50	I5000
20.	Творог жирный 9%	I00	0-80	8000
2I.	Масло растител. подсолн.	I00	I-65	I6500
22.	Яйцо, деяток		0-90	9000
23.	Молоко цельное	I000 гр.	0-28	2800
24.	Сыр голландский, костромской	I00	2-60	26000

О Г Л А В Л Е Н И Е

стр.

I. Введение 2-6

2. Краткая характеристика лечебных свойств отдельных продуктов 6-I2

3. Новые диетические продукты I3-I4

4. Составление рационов питания I4

5. Организация и контроль питания в детских санаториях I4-I6

6. Режим питания I6-I8

7. Нормы продуктов питания для больных в детских санаториях нетуберкулезного профиля I9

8. Нормы объемов блюд 20

9. Питание детей при отдельных заболеваниях .. 2I-32

I0. Продукты и блюда, рекомендуемые для различных лечебных диет 33-36

II. Приложения I - 4 ..... 37 -47

Д-56670 от 17.02.86г. Зак. 415 Тир.1000

Типография Министерства Здравоохранения СССР.

gost.e-ecolog.ru