

## Ситуационные задачи по разделу «Питание больных»

### Задание 1

#### День 1

**Завтрак:** Омлет с овощами (помидоры, огурцы, зелень)

**Обед:** Овощи с вареной куриной грудкой

**Ужин:** Запеканка с курицей

#### День 2

**Завтрак:** 2 вареных яйца, кусочек сыра

**Обед:** Рыба запеченная с овощами

**Ужин:** Вареная курица с запеченными овощами

#### День 3

**Завтрак:** кусок ржаного хлеба с ломтиком сыра

**Обед:** творог

**Ужин:** запеченная рыба

#### День 4

**Завтрак:** овсяная каша

**Обед:** рыба с овощами, тушеная чечевица

**Ужин:** Курица, гречка

#### День 5

**Завтрак:** Вареные яйца, цельнозерновой хлеб

**Обед:** Тушеная фасоль, курица

**Ужин:** Салат из овощей с зеленью, кусочек сыра

#### День 6

**Завтрак:** Нежирный творог

**Обед:** Салат с овощами, яйцом и рыбой

**Ужин:** Тушеная рыба, отварная цветная капуста

#### День 7

**Завтрак:** Перловая каша на разбавленном молоке

**Обед:** Говяжьи котлеты на пару, гречка

**Ужин:** Вареная курица с овощами

### Задание 2

#### Меню при артериальной гипертензии:

- Вареный геркулес или рис, ломтик зернового хлеба, овощи.
- Вареный овощи, свежевыжатый сок, листовые овощи, фрукты, ягоды.
- Обезжиренное молоко или йогурт.
- Нежирное мясо, птица без кожи или рыба.
- Орехи, бобовые, семена.

#### меню при ишемической болезни сердца:

- Зерновые продукты — ежедневно.
- Овощи минимум 400 г или свежевыжатый сок — каждый день.
- Соевые продукты — 2-4 раза в неделю.
- Морская рыба: тунец, лосось, скумбрия, треска — 2 раза в неделю.
- Исключить рафинированные углеводы.

#### Примерные меню:

1) завтрак: яйцо всмятку, каша овсяная молочная, чай

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле (½ порции), мясо отварное, компот из сухофруктов

Ужин: творог (½ порции), отварная рыба с картофелем отварным, чай

**2)** завтрак: каша овсяная молочная протертая, молоко

Обед: биточки мясные паровые, пюре картофельное, кисель

Ужин: морковно-яблочные биточки запеченные, молоко

**3)**завтрак: нежирный творог, каша гречневая рассыпчатая, чай.

Обед: суп перловый с овощами на растительном масле, биточки мясные паровые, морковь тушеная, компот.

Ужин: салат овощной, запеченная рыба и отварной картофель, чай.