

УДК 615.874.2 (07)
ББК 51.230 я7
Б 26

Рецензент
доктор медицинских наук, Ю.А.Брудастов

Б 26

Нотова, С.В. Современная диетология: методические указания к практическим занятиям / С. В. Нотова, Е. С. Барышева, О. И. Бурлуцкая. - Оренбург: ГОУ ОГУ, 2005. - 119 с.

Методические указания состоят из материалов к 8 практическим работам по диетологии. Каждая работа включает теоретическое изложение материала, с описанием технологии приготовления диетических блюд, представлена характеристика основных пищевых продуктов для диетического питания, а также карточки-раскладки блюд, методики составления меню-раскладок и контрольные вопросы для самоподготовки.

Методические указания предназначены для выполнения практических занятий по дисциплине «Современная диетология» для студентов, обучающихся по программам высшего профессионального образования по специальности 260501.65.

ББК 51.230 я7

© Нотова.С.В., 2005
© Барышева Е.С., 2005
© Бурлуцкая О.И., 2005
© ГОУ ОГУ, 2005

Содержание

1 Занятие № 1. Диетические блюда из мяса.....	4
1.1 Карточки-раскладки на блюда из мяса.....	5
2 Занятие №2. Диетические блюда из птицы и рыбы.....	23
2.1 Блюда из птицы.....	23
2.2 Блюда из рыбы.....	27
3 Занятие №3. Диетические блюда из субпродуктов и овощей.....	37
3.1 Блюда из субпродуктов.....	38
3.2 Блюда из овощей.....	41
4 Занятие №4. Диетические блюда из круп, бобовых и макаронных изделий....	56
4.1 Блюда из круп, бобовых и макаронных изделий.....	57
5 Занятие №5. Диетические блюда из творога, яиц.....	78
5.1 Блюда из творога.....	78
5.2 Блюда из яиц.....	84
6 Занятие №6. Диетические блюда для приготовления соусов, супов.....	89
6.1 Соусы.....	89
6.2 Супы.....	96
7 Занятие №7. Диетические блюда для приготовления холодных блюд, закусок	120
7.1 Холодные блюда и закуски.....	120
8 Занятие №8. Диетические блюда сладкие и напитки.....	136
8.1 Сладкие блюда.....	136
8.2 Напитки	146
Список использованных источников.....	149
Приложение А.....	151
Приложение Б.....	157
Приложение В.....	159
Приложение Г.....	161
Приложение Д.....	163
Приложение Е.....	165
Приложение Ж.....	166
Приложение З.....	176
Приложение И.....	182
Приложение К.....	184

1 Занятие № 1. Диетические блюда из мяса

Цель занятия: Овладеть теоретическими основами технологии диетического питания блюд из мяса с научным обоснованием технологических приемов, обеспечивающих химическое и механическое щажение пораженных органов при различных заболеваниях.

Студент должен знать:

- планирование и технологию производства диетических продуктов из мяса;
- требования к качеству блюд и кулинарных изделий из мяса;
- основы рационального питания;
- характеристику основных пищевых продуктов из мяса с точки зрения диетического питания, а также рецептуру и технологию производства диетических блюд из мяса.

Студент должен уметь:

- рассчитать нормы питания на одного больного в день в лечебно-профилактических учреждениях;
- составлять меню, с учетом продуктов, блюд и кулинарных изделий из мяса;
- нормы расхода сырья и полуфабрикатов из мяса;
- составлять калькуляцию блюд из мяса;
- правильно пользоваться сборником рецептов блюд из мяса.

Вопросы к занятию № 1

- 1 Чем обусловлена биологическая ценность мяса?
- 2 Сколько белка содержится в мясе говядины, телятины, свинины, баранины?
- 3 Общее содержание жира в мясе свинины, говядины, баранины составляет?
- 4 Перечислить основные минеральные элементы, содержащиеся в мясе и их роль в организме человека?
- 5 Перечислить основные группы витаминов, содержащихся в мясе и роль в организме человека?
- 6 Перечислить особенности производства блюд из мяса для больных, требующих механического щажения?
- 7 Технология приготовления блюд из котлетной массы?
- 8 Структура мясного фарша состоит из каких компонентов?
- 9 Схема составления 7-дневного планового меню складывается из следующих этапов?
- 10 Перечислить основные принципы составления меню диет?
- 11 Составить меню-раскладку из мясных блюд для диеты № 2, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15.

1.1 Карточки-раскладки на блюда из мяса

Карточка-раскладка № 1 - Мясо отварное

(рекомендуемые диеты 3, 4в, 5, 5а, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 15)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		110	81
Соль		1	1
Морковь		5	5
Петрушка (корень)		4	3
Лук репчатый		5	4
Выход отварного мяса		-	50
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
15	11,3	-	162

Карточка-раскладка № 2 - Говядина отварная в соусе

(рекомендуемые диеты 5, 7, 8, 9, 10)

Продукты		Брутто, г	Нетто, г
Говядина I категории		109	81
Морковь		3	2
Петрушка корень		2	1,5
Репчатый лук		3	2
Соль		1	1
Выход отварного мяса		-	50
Соус сметанный с яблоками или сметанный с луком		-	50
Выход с соусом		-	100
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Килокалории
16	16	2	223

Технология приготовления. Отварное мясо нарезают по 2 кусочка на порцию, кладут в сотейник, заливают соусом и кипятят в закрытой посуде 10-15 мин. Отпускают с гарниром и соусом.

Рекомендуемые гарниры; для диет № 5, 7 — картофель отварной, картофельное пюре, каши рассыпчатые; для диет № 8, 9 — капуста отварная, салат зеленый, салат из белокочанной капусты или других овощей, не содержащих много Сахаров и крахмала (помидоры, огурцы и др.)

Соусы для диеты № 5 — сметанный с яблоками. Для диет № 7, 10 — сметанный с луком.