



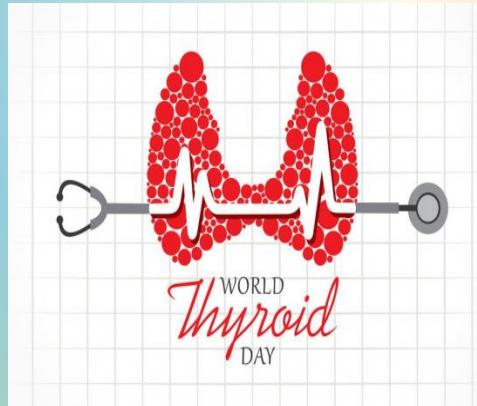
# ПРОФИЛАКТИКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

## Профилактика неинфекционных заболеваний

ГАУЗ «РЦОЗ и МП» МЗ РТ, асс. кафедры профилактической медицины и экологии человека  
ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России, к.м.н. Мухутдинова Гузель Мансуровна;  
ГВС эндокринолог МЗ РТ, зав.отделением эндокринологии ГАУЗ «РКБ МЗ РТ», асс. кафедры  
эндокринологии ФГБОУ ВО КГМУ Минздрава России Бареева Луиза Талгатовна, 2025 г.

# 25 мая - Всемирный день щитовидной железы

Учрежден в 2008 году по инициативе Европейской тиреоидологической ассоциации (ETA), занимающейся изучением вопросов, связанных с щитовидной железой и ее заболеваниями.



25 мая в разных странах мира проводятся мероприятия, с целью повышения уровня информированности населения о заболеваниях щитовидной железы (ЩЖ), методах их лечения и профилактики.

# Глобальное бремя болезней\*

По данным ВОЗ риск развития йододефицитных заболеваний (ЙДЗ) существует у 2 млрд жителей планеты, при этом 740 млн человек имеют зоб, а 43 млн страдают умственной отсталостью вследствие йодного дефицита.

Группа риска йододефицитных состояний: дети, пожилые, беременные и коряющие женщины.

ВОЗ определила, что возникновение ЙДЗ (Iodine Deficiency Disorders, IDD) можно предотвратить при условии адекватного потребления йода.

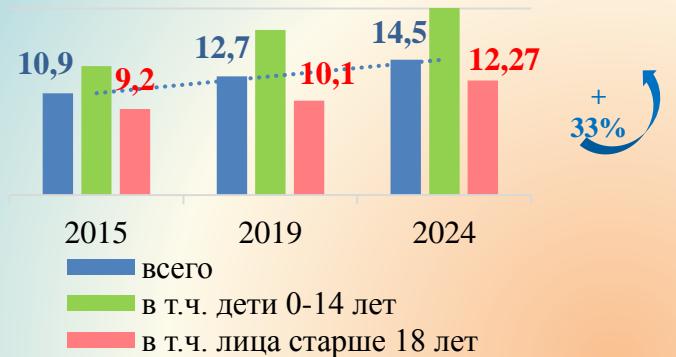
Вся территория России сегодня является йододефицитной вследствие дефицита йода в питании населения: йодированную соль в питании использует менее 30% населения. Среднесуточное потребление россиянами йода составляет не более 80 мкг при норме для детей 90-130 мкг, взрослым - 150 мкг, беременным – 200 мкг.

не менее 1/3 населения Земного шара страдает  
различными заболеваниями щитовидной железы

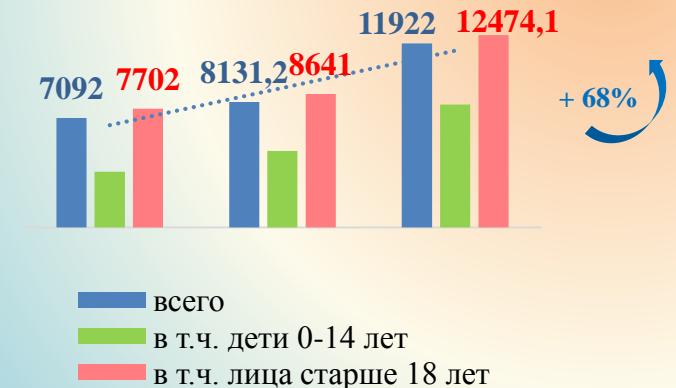
\*GBD 2017 Diet Collaborators. Health effects of dietary risks in 195 countries, 1990-2017;

Дедов И.И. и др. Профилактика йододефицитных заболеваний: в фокусе региональные целевые программы, 2022.

## БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ, РАССТРОЙСТВА ПИТАНИЯ, НАРУШЕНИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ\* В РТ, 2015-2024 ГОДЫ\*\*



Первичная заболеваемость **БЭС\***  
среди населения по РТ, на 1000 нас.



Распространенность **БЭС\*** среди  
населения по РТ, на 100 тыс.нас.

\*болезни эндокринной системы (БЭС)

\*\*Статистические отчетные данные Минздрава РТ на 31.12.2024 год

## В СТРУКТУРЕ БЭС\*, 2015-2024 ГОДЫ\*\*

Впервые установленные **йододефицитные состояния** среди населения по РТ,  
на 100 000 нас.



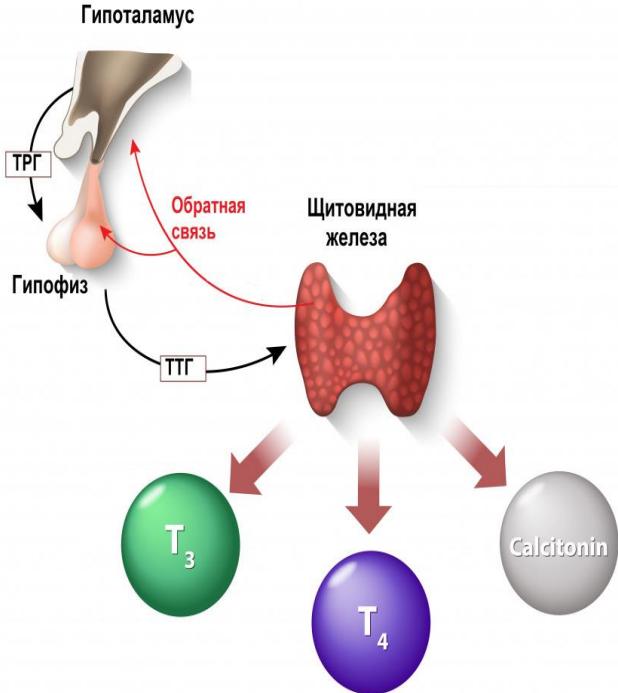
Распространенность **йододефицитных состояний** среди населения по РТ,  
на 100 тыс.нас.



\*болезни эндокринной системы

\*\*Статистические отчетные данные Минздрава РТ на 31.12.2024 год

## ГОРМОНЫ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



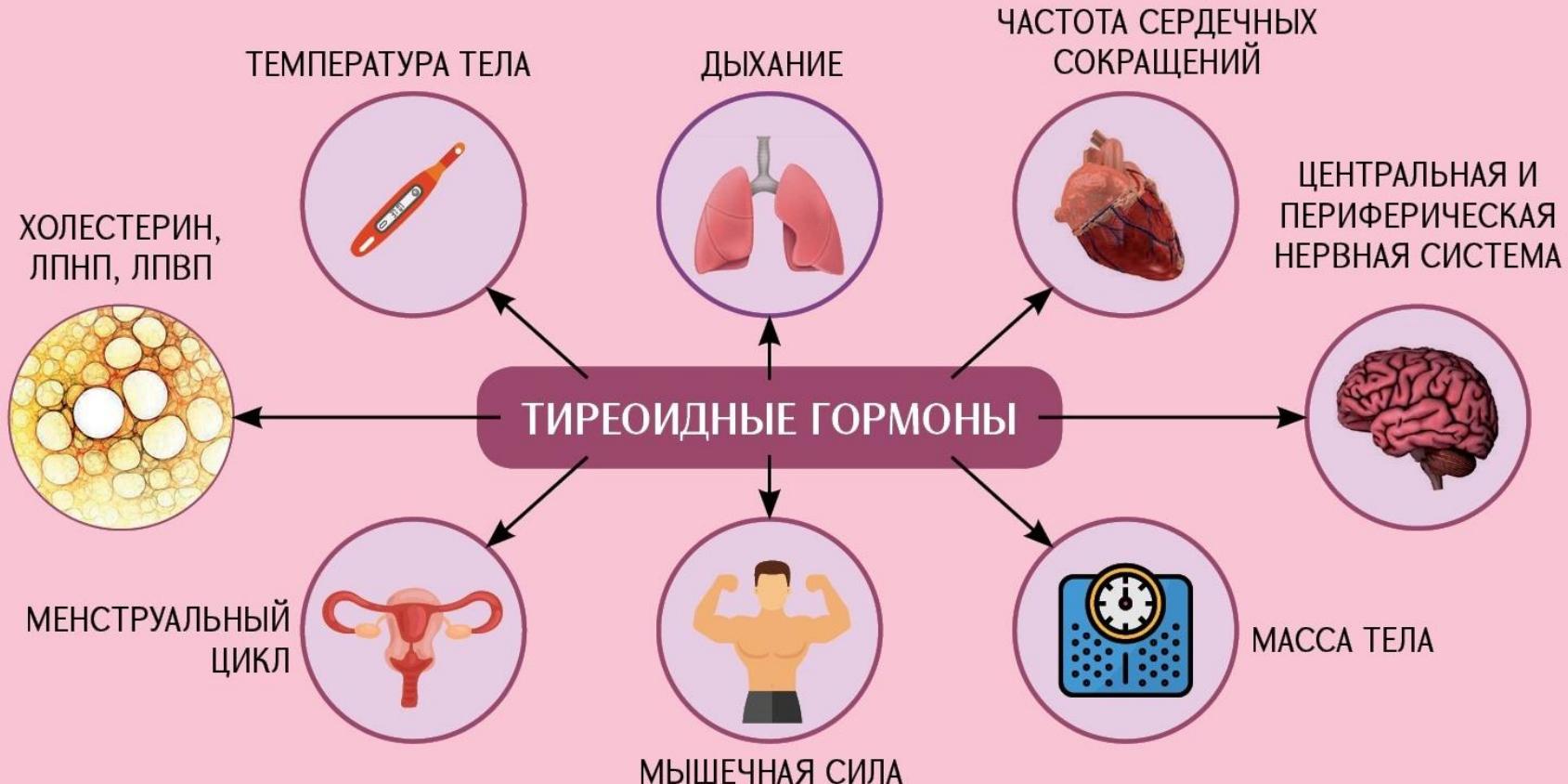
**Обратная связь** - избыток йодсодержащих гормонов вызывает снижение функции гипофиза

Щитовидная железа (ЩЖ)- самый большой орган эндокринной системы. Она вырабатывает гормоны, регулирующие обмен веществ в организме, влияющие на рост и развитие организма.

Тиролиберин (ТРГ) стимулирует выработку Тиреотропного гормона (ТТГ), который регулирует функцию ЩЖ: конверсию  $T_4 \rightarrow T_3$  в присутствии селенозависимого фермента Дейодиназы.  $T_3$  отвечает за усвоение и эффекты йода в организме. Гормоны ЩЖ способствуют урегулированию потребления кислорода тканями организма, стимулируют клетки иммунной системы для борьбы с инфекциями.

Таким образом, ЩЖ оказывает влияние на все стороны жизни человека, в том числе даже на его настроение и внешний вид.

# Нормальная функция щитовидной железы



# ФАКТОРЫ РИСКА ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Генетический,  
экологический.  
Выбросы  
вредных  
веществ, сброс  
сточных вод,  
накопление  
токсичных  
отходов и т.п.

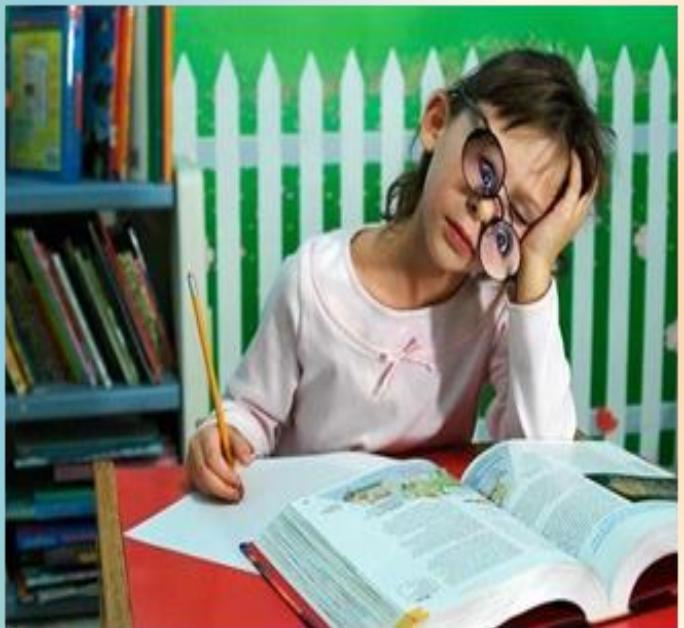
Инфекции,  
ХНИЗ.  
Воспаление  
→ АФК →  
Повреждение  
фолликулов  
ЩЖ →  
Нарушение  
синтеза  
гормонов ЩЖ

Табакокурение.  
К снижению  
ТТГ и  
повышению  
Т3 и Т4, риск  
развития НО.  
Алкоголь  
снижает  
уровень  
эстрогенов,  
андрогенов

Дисбаланс  
питания.  
Дефицит в  
рационе йода,  
селена, обилие  
канцерогенов.  
Гиподинамия –  
снижение  
обмена  
веществ,  
синтеза Б.

Психоэмоциональный.  
К повышению  
уровней Т3 и  
Т4, риск  
развития  
гипертиреоза,  
тиреотоксикоза

## ПРИЧИНЫ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ



### 1.Нарушение синтеза гормонов:

- из-за недостатка или избытка поступления йода в организм;
- из-за врожденных дефектов развития ЩЖ;
- из-за оперативных вмешательств на ЩЖ;
- из-за применения радиоактивного йода;
- из-за аутоиммунных повреждений;
- из-за воспалительных повреждений.

2.Изменение функционального состояния центральной нервной системы.

3.Невосприимчивость тканей организма к тиреоидным гормонам.

4.Влияние лекарственных препаратов.

# ГИПОТИРЕОЗ



Пульс медленнее  
60 уд./мин



Выпадение,  
сухость и лом-  
кость волос



Мерзлявость



Набор лишнего  
веса при обычном  
питании



Снижение  
аппетита



Тошнота, метео-  
ризм, запоры,  
рвота



Высокий  
холестерин



Нарушения  
менструального  
цикла



Сонливость,  
слабость, утомля-  
емость



Подавленное  
настроение,  
депрессия



Сухость  
и иногда желтуш-  
ность кожи



Отечность  
(лица, конечно-  
стей)



Замедление  
речи и мышле-  
ния



Снижение арте-  
риального давле-  
ния



Головные боли



Затруднение дыхания, нару-  
шение слуха и хрипота на  
фоне отечности

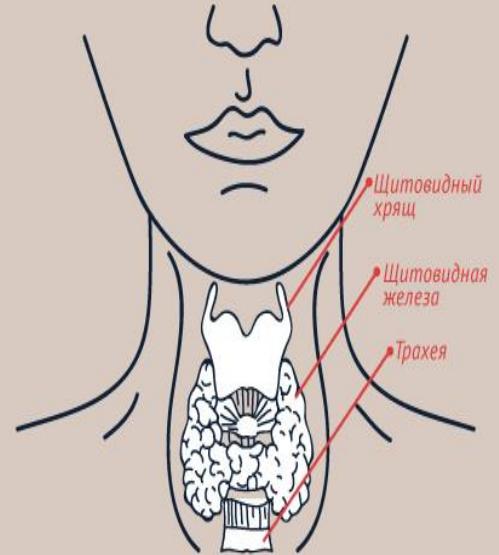


Расстройства сна  
(бессонница, преры-  
вистый сон)

## ПРИЗНАКИ НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИИ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Подойдите к зеркалу, откиньте  
слегка голову, гл \
 отните  
и прощупайте шею

### САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ ДИАГНОСТИКА У ЗЕРКАЛА



### 0 степень

Щитовидную железу  
невозможно увидеть или  
прощупать

### 1-2 степень

Железа не видно,  
но она прощупывается  
и проступает при глотании

*Совет:* Посетите эндокри-  
нолога, включайте в рацион  
йодосодержащие продукты

### 3 степень

Железа отчётливо прощупы-  
вается и хорошо просматри-  
вается

*Совет:* Необходимо посто-  
янное наблюдение у эндо-  
кринолога и консультации  
онколога

### 4-5 степень

Железа большого разме-  
ра, нижняя часть шеи значитель-  
но увеличена в размерах

*Совет:* Необходимо специ-  
фическое лечение, вплоть до  
хирургического вмешатель-  
ства

## ГИПОТИРЕОЗ И ОЖИРЕНИЕ

Избыточный вес может быть симптомом недостаточной активности щитовидной железы (ЩЖ). Гормоны ЩЖ - трийодтиронин (Т3) и тироксин (Т4) - регулируют скорость, с которой клетки сжигают калории и вырабатывают тепло в организме. При гипотиреозе ЩЖ не производит достаточное количество необходимых гормонов, а обменные процессы и, соответственно, сжигание калорий замедляются. Прибавка в весе связана с тяжестью и степенью бездействия ЩЖ\*.

В связи с широким распространением как ожирения, так и гипотиреоза врачи уделяют внимание к возможной дисфункции ЩЖ у пациентов с ожирением. Как гипотиреоз может влиять на массу тела, так и жировая ткань может изменять уровень гормонов ЩЖ. Уровни тиреотропного гормона и Т3 при ожирении часто повышены, что опосредовано действием лептина. Программа по лечению ожирения у больных с гипотиреозом должна включать: индивидуальное гипокалорийное питание с учетом пола, возраста, веса и сопутствующих заболеваний; ежедневные умеренные физические нагрузки\*\*.

\*Аль-Дуджайли Х.А.Х. Влияние ожирения на гипертиреоз у человека. *Интернаука*. 2020;46-1 (175):13-14.

\*\*Захарова С.М., Савельева Л.В., Фадеева М.И.. Ожирение и гипотиреоз. *Ожирение и метаболизм*. 2013;10(2):54-58.

## В СТРУКТУРЕ БЭС\*, 2015-2024 ГОДЫ\*\*

Первичная заболеваемость **ожирением**  
среди населения по РТ, на 1000 нас.



Распространенность **ожирения** среди  
населения по РТ, на 100 тыс.нас.



\*болезни эндокринной системы

\*\*Статистические отчетные данные Минздрава РТ на 31.12.2024 год

## ГИПОТИРЕОЗ И СТАРЕНИЕ

Гормоны щитовидной железы (ЩЖ) регулируют скорость метаболических процессов в организме, изменяют активность адренергической системы, влияют на периферическое сопротивление сосудов, усиливают гликогенолиз и гликогенез со специфической контринсуллярной активностью. В процессе старения меняется динамика многих процессов в ЩЖ: снижаются поглощение ЩЖ радиоактивного йода и секреция тироксина, замедляются метаболизм и клиренс тироксина, а также периферическая конверсия тироксина в трийодтиронин.

Наиболее распространенной патологией ЩЖ в пожилом возрасте является гипотиреоз, характеризующийся стойким дефицитом тиреоидных гормонов, а именно его субклиническая форма\*.

\*Ильющенко А.К., Мачехина Л.В., Дудинская Е.Н. Гипотиреоз и старение: поиск протективных факторов. *Проблемы Эндокринологии*. 2023;69(2):11-15

## ДИНАМИКА ВЫЯВЛЕННЫХ ФАКТОРОВ РИСКА ПО ИТОГАМ ДИСПАНСЕРИЗАЦИИ\*

ФР	2021, %	2024, %
низкая физическая активность	5,8	24,1
ожирение	6,87	8,3
риск пагубного потребления алкоголя	0,5	0,8
несбалансированное питание	10,02	26,8
гиперхолестеринемия	8,6	12,4
табакокурение	3,5	3,2

# ДЕФИЦИТ ЙОДА

ЙОДОДЕФИЦИТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ  
МОГУТ БЫТЬ ПРЕДОТВРАЩЕНЫ  
ПРИ НОРМАЛЬНОМ ПОТРЕБЛЕНИИ ЙОДА

ПРИЧИНОЙ 65% СЛУЧАЕВ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЩИТОВИДНОЙ  
ЖЕЛЕЗЫ У ВЗРОСЛЫХ И 95% У ДЕТЕЙ ЯВЛЯЕТСЯ  
НЕДОСТАТОЧНОЕ ПОСТУПЛЕНИЕ ЙОДА С ПИТАНИЕМ

ЧЕМ МЕНЬШЕ ЙОДА В ОРГАНИЗМЕ,  
ТЕМ ЧАЩЕ РАЗВИВАЮТСЯ



У БЕРЕМЕННЫХ:  
выкидыши, врожденные  
аномалии плода, смерть  
плода



У ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ:  
нарушение умственного  
и физического развития



У НОВОРОЖДЕННЫХ:  
множественные пороки  
развития в т.ч. умственная  
отсталость, глухонемота,  
косоглазие и др.



ВО ВСЕХ ВОЗРАСТАХ:  
увеличение щитовидной  
железы и нарушение  
ее функции



# ПРИНЦИПЫ РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

## 1. Адекватность



## Сладости



## Жиры, орехи



## Молоко, мясо, рыба



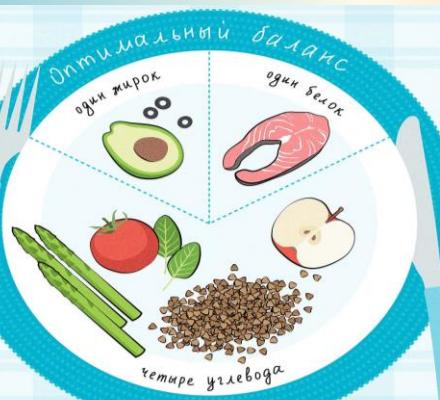
## Зерновые, хлеб



## Овощи, фрукты



## Напитки, вода

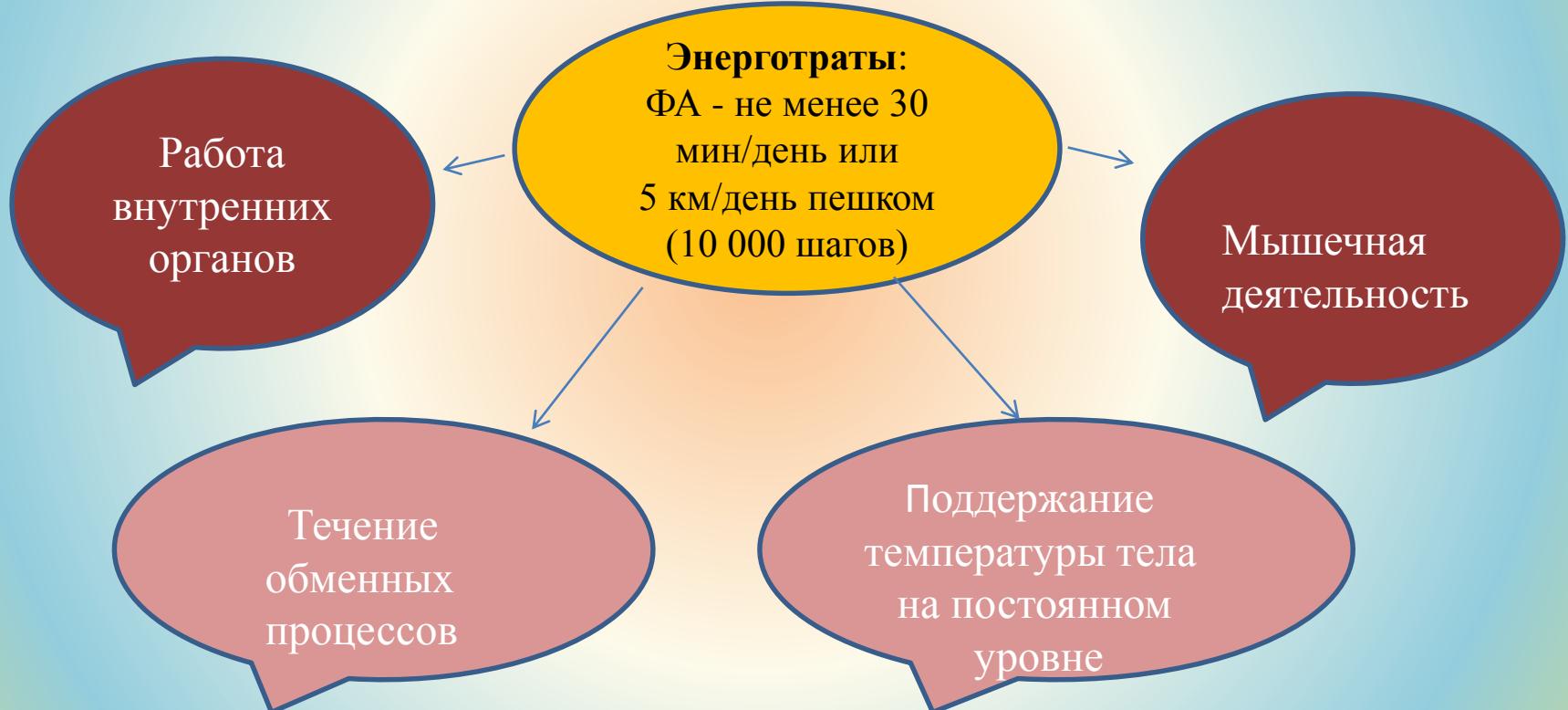


## 3. Регулярность



## 4. Разнообразие

**Адекватность** - равновесие между энергией, поступающей с пищей, и энергией, расходуемой человеком в процессе жизнедеятельности



# Макронутриенты (мужчины)

(МР 2.3.1.0253-21 Нормы физиологических потребностей ....)

Показатели (в сутки)	Группа физической активности													
	1-я (КФА - 1,4)			2-я (КФА - 1,6)			3-я (КФА - 1,9)			4-я (КФА - 2,2)			КФА - 1,7 <u>&lt;**&gt;</u>	
Возраст, лет	18 - 29	30 - 44	45 - 64	18 - 29	30 - 44	45 - 64	18 - 29	30 - 44	45 - 64	18 - 29	30 - 44	45 - 64	65 - 74	старше 75
Энергия, ккал <u>&lt;*&gt;</u>	2400	2300	2150	2750	2650	2450	3250	3150	2900	3800	3650	3400	2400	2300
Белок, г <u>&lt;***&gt;</u>	84	81	75	89	86	80	102	98	91	114	110	102	84	81
В т.ч. животный	42	41	38	45	43	40	51	49	46	57	55	51	42	41
Жиры, г	80	77	72	92	88	82	108	105	97	127	122	113	80	77
Углеводы, г	336	322	301	392	378	349	467	453	417	551	529	493	336	322
Пищевые волокна, г	20 - 25													

<\*\*> Желаемая физическая активность

## Макронутриенты (женщины)

(МР 2.3.1.0253-21 Нормы физиологических потребностей ....)

Показатели (в сутки)	Группа физической активности													
	1-я (КФА - 1,4)			2-я (КФА - 1,6)			3-я (КФА - 1,9)			4-я (КФА - 2,2)			КФА - 1,7 <u>&lt;**&gt;</u>	
Возраст, лет	18 - 29	30 - 44	45 - 64	18 - 29	30 - 44	45 - 64	18 - 29	30 - 44	45 - 64	18 - 29	30 - 44	45 - 64	65 - 74 старше 75	
Энергия, ккал <u>&lt;*&gt;</u>	1900	1800	1700	2200	2100	1950	2600	2500	2300	3000	2850	2700	1900	1800
Белок, г <u>&lt;***&gt;</u>	67	63	60	72	68	63	81	78	72	90	86	81	67	63
В т.ч. животный	34	32	30	36	34	32	41	39	36	45	43	41	34	32
Жиры, г	63	60	57	73	70	65	87	83	77	100	95	90	63	60
Углеводы, г	266	252	238	314	299	278	374	359	331	435	413	392	266	252
Пищевые волокна, г	20 - 25													

<\*\*> Желаемая физическая активность

# ХАРАКТЕРИСТИКА РАЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ \*

## *1. Не <10-15% общей калорийности на долю общего белка*

- 1 не >350-500 г в нед. красного мяса, а потребление переработанного мяса сведено к минимуму
- 2 1-2 раза в нед. потребление рыбы, особенно жирной
- 3 30 г орехов (без соли и сахара) в день

## *2. Не >30% энергоценности рациона на общие жиры*

- 1 <10% от суточной калорийности рациона на долю НЖК
- 2 присутствие в рационе ПНЖК и МНЖК является приоритетным
- 3 <1% от суточной калорийности на долю ТЖК

## *3. Не <55% общей энергоценности на общие углеводы*

- 1 приоритет цельнозерновым продуктам, овощам, фруктам, бобовым
- 2 не <20-25 г ПВ в день
- 3 не <200 г овощей в день (>2-3 порции)
- 4 не <200 г фруктов в день (>2-3 порции)
- 5 не >10% от общей калорийности рациона на свободные сахара, желательно — не >5%. Потребление сахарсодержащих напитков, фруктовых соков следует ограничить

## *4. <5 г соли в день*

Примечание: МНЖК — мононенасыщенные жирные кислоты, НЖК — насыщенные жирные кислоты, ПВ — пищевые волокна, ПНЖК — полиненасыщенные жирные кислоты, ТЖК — транс-изомеры жирных кислот.

\* РОПНИЗ. Алиментарно-зависимые факторы риска ХНИЗ и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации. Кардиоваскулярная терапия. 2021; 20 (5): 2952.



## ПИРАМИДА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ\*

\*РОПНИЗ. Алиментарно-зависимые факторы риска ХНИЗ и привычки питания: диетологическая коррекция в рамках профилактического консультирования. Методические рекомендации. 2021; 20 (5): 2952.

# Существуют разные жиры

## Насыщенные



мясо



молочные  
продукты



яйца



кокосовое и  
пальмовое масло

## Ненасыщенные



рыба



масла



оливы



семечки



орехи



авокадо

## Трансжиры



молочный  
шоколад



попкорн



крекеры



пиццонные



маргарин



сливочное  
масло



рафинированное  
растительное масло



майонез

Уменьшение потребления свободных сахаров до 10% от суточной калорийности рациона оказывает ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЙ эффект, сокращение потребления до 5% обеспечивает УЛУЧШЕНИЕ здоровья.



Потребление свободных сахаров способствует развитию воспалительных процессов в организме (Хавкин И.М., 2015), а уменьшение их потребления снижает риск развития неинфекционных заболеваний.

# СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО ПИТЬ

В ЗАВИСИМОСТИ ОТ ВЕСА?



## СРЕДНЯЯ СУТОЧНАЯ НОРМА

Вес	Вода
50кг	1,5л 
60кг	1,8л 
70кг	2,1л 
80кг	2,4л 

## ФОРМУЛА ДЛЯ ВЫЧИСЛЕНИЯ СУТОЧНОЙ НОРМЫ ВОДЫ



**ЖЕНЩИНЫ:**  
 $(вес*0,03) + (\text{время физической активности в часах}*0,4) = x \text{ литров}$



**МУЖЧИНЫ:**  
 $(вес*0,04) + (\text{время физической активности в часах}*0,6) = x \text{ литров}$

# 5 цветов фитонутриентов



Ежедневно ешьте 1-2 продукта из каждой цветовой группы

**Красные:** ликопин, эллаговая кислота, кверцетин, геспередин, антоцианидин



**Синие/фиолетовые:** ресвератрол, антоцианидин, флавониды

полезны для сердца, мозга, костей и артерий



**Зеленые:** лutein, изофлавоны, антиоксидант ПОХА, изотиоцианаты, сульфорафан



полезны для зрения, легких, печени

**Белые:** антиоксидант ПОХА, аллицин, кверцетин, глюкозинолаты

поддерживают здоровье костей, кровеносной системы



**Желтые:** альфа-каротин, бета-каротин, бета криптоксантин, лутеин



для здоровья иммунной системы, правильного роста и развития

# Коррекция питания для профилактики заболеваний щитовидной железы\*

Для полноценного функционирования щитовидной железы (ЩЖ) необходимы йод, селен и аминокислота тирозин.

Морепродукты (рыба, креветки, мидии, осьминоги, водоросли), чеснок содержат йод и селен, поэтому надо включать в рацион для поддержки ЩЖ.

Морская рыба: треска, лосось, сельдь, скумбрия, камбала и т. д. Для получения полезных веществ надо съедать около 200–300 г рыбы ежедневно. Содержит: аминокислоту тирозин, йод, селен, фосфор, кальций и витамин D, высокую концентрацию Омега-3 жирных кислот.

Обогатить рацион незаменимыми жирными кислотами - Омега-3 жирные кислоты (противовоспалительное действие, увеличивают синтез гормонов ЩЖ и повышают чувствительность тканей к инсулину, для здоровой структуры клеточной мембранны) - жирная морская рыба, льняное масло, семена чиа и грецкие орехи.

Белок - нежирное мясо, рыба, яйца, нежирные молочные продукты.

Растительный белок - семена бобовых, орехи, семечки (противовоспалительные свойства).

Заменить жирное мясо, сало, кокосовое масло, жирные молочные продукты (источник насыщенных жиров) на растительные масла, авокадо и орехи.

Источники углеводов – с пищевыми волокнами (связывает токсины в кишечнике, снижает уровень холестерина и глюкозы в крови) – хурма, цельнозерновые продукты (хлеб; крупы, особенно гречка, бурый рис, дикий рис; макаронные изделия).

## Диетические компоненты, влияющие на работу щитовидной железы\*

**Витамин D** (600-800 МЕ для детей и взрослых, 1000-1200 МЕ для пожилых и беременных) его дефицит очень распространен; к тому же не так много его **источников в продуктах** – морская рыба, печень трески и говядьи, молочные продукты. Дефицит витамина D увеличивает риск ожирения и сердечно-сосудистых заболеваний.

**Йод** (90-130 мкг/сут для детей, 150 мкг/сут для взрослых, 200 мкг/сут для беременных)- необходим для выработки гормонов щитовидной железы (ЩЖ). **Источники йода** – морепродукты (рыба, креветки, водоросли и др.), йодированная соль. Избыток соли вреден и рекомендуется 5-6 г в день. Важно не принимать добавки самостоятельно: избыток йода может подавлять образование гормонов ЩЖ, поэтому надо проконсультироваться с врачом и проверить его концентрацию в своем организме.

**Селен** (55мкг/сут для женщин, 70 мкг/сут для мужчин). Дефицит селена приводит к скоплению АФК в организме и вызывает повреждение клеток, в т.ч. ЩЖ; способствует снижению выработки гормона Т3 и нарушению усвоения йода. **Источники селена:** сыр и творог, грибы, сельдь малосоленая, водоросли, чеснок, цельнозерновые крупы. Избыток селена (более 400 мкг/сут) может быть токсичным.

**Железо** (11-15 мг до 18 лет, 18 мг для взрослых, 8 мг для пожилых). Людям, страдающим гипотиреозом, часто свойственен дефицит железа. Входит в состав фермента, преобразующего гормоны ЩЖ. Дефицит может привести к увеличению ТТГ и обострению гипотиреоза. **Источники железа:** печень и красное мясо, курага, хурма, семена льна, орехи и цельные зерна.

## ТОП-10

### ПРОДУКТОВ, БОГАТЫХ ЙОДОМ

В 100 г этих продуктов содержится:

Морская капуста	330 мкг	220% от суточной нормы
Кальмары	290 мкг	193%
Фейхоа	250 мкг	166%
Хек	160 мкг	106%
Треска	150 мкг	100%
Креветки, устрицы	90 мкг	60%
Окунь	60 мкг	40%
Камбала, мойва, лосось, тунец	50 мкг	30%
Яйца	35 мкг	23%
Молочные продукты	18 мкг	12%

#### СУТОЧНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ЧЕЛОВЕКА В ЙОДЕ

дети до 6 лет – 90 мкг

дети от 7 до 12 лет – 120 мкг

от 12 лет и старше – 150 мкг

беременные и кормящие женщины – 200 мкг



Селен способствует усвоению йода\*



\*Трошина Е.А., Сенюшкина Е.С., Терехова М.А. Роль селена в патогенезе заболеваний щитовидной железы. Клиническая и экспериментальная тиреоидология. 2018;14(4):192-205.

# ОПТИМИЗАЦИЯ РАЦИОНА ПИТАНИЯ ДЛЯ ЛИЦ С ИЗБЫТОЧНОЙ МАССОЙ ТЕЛА

**ОФИЦИАЛЬНЫЙ  
САЙТ ГАУЗ  
«РЦОЗ и МП» :  
«Информационные  
материалы»  
<https://rcmp.tatarstan.ru>**



МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

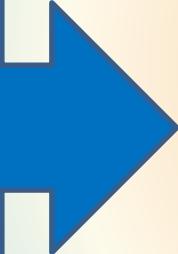
Казань  
2024

Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, г
<b>ЗАВТРАК</b>							
Каша «Дружба» /м	150	2,4	2,5	38,5	197	9,6	4,5
Котлета из курицы	50	7,2	2,7	5,57	105,3	2,3	0,4
Сыр Домашний 5% и.д.ж.	30	3,6	6	3,9	69	4	0
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Салат из свежей капусты и огурца	100	1,4	5,1	14,9	67	0,72	3
Чай с лимоном б/сах.	200	0,1	0	1,8	4	0	0,5
Вода	300	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>860</b>	<b>17,7</b>	<b>17,05</b>	<b>78,17</b>	<b>5143</b>	<b>17,62</b>	<b>10,5</b>
<b>ВТОРНИК</b>							
Молоко, 2,5% и.д.ж.	100	2,9	2,5	4,7	60	2	0
Орехи греческие	30	4,8	18	4,3	196	1,5	1,8
Киви	100	0,8	0,4	10,1	47	1,2	3,8
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>230</b>	<b>8,5</b>	<b>20,9</b>	<b>19,1</b>	<b>303</b>	<b>4,7</b>	<b>5,6</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат из свеклы с яблоком	100	1,09	5,08	13,2	103,9	0,3	3
Суп лапша домашняя	250	2,5	5,5	15,1	115	3	1
Укроп	50	1,25	0,55	2,5	20	1,4	1
Компот Мюсли б/сах.	200	0,8	0,2	6,4	35,6	0,4	2,8
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Отварная индейка	50	9,6	1,15	2	67,5	1	0
Вода	300	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>16,92</b>	<b>13,38</b>	<b>52,7</b>	<b>411,6</b>	<b>7,76</b>	<b>9,54</b>
<b>УЖИН</b>							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Горошек зеленый	50	1,5	0,5	9	39	1,5	3
Брокколи отварная	50	1,4	0,4	5,9	30	1,6	3,3
Сельдь с зеленым луком	100	10	4,7	6,8	95	23	1,1
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Напиток Шиповник-Яблокобез сахара	100	0,4	0	4,6	23	0,4	2
Ряженка 2,5 %	100	2,9	2,5	4,2	54	0	0
<b>Итого за ужин</b>	<b>730</b>	<b>17,88</b>	<b>9</b>	<b>44</b>	<b>310,6</b>	<b>28,16</b>	<b>11,14</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>2800</b>	<b>61</b>	<b>60,33</b>	<b>193,97</b>	<b>1539,5</b>	<b>58,24</b>	<b>36,78</b>

Название блюда	Масса, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Калорийность, ккал	Селен, мкг	ПВ, г
<b>ЗАВТРАК</b>							
Омлет с цветной капустой	200	14,4	13,4	15,8	176	5,5	3,8
Кунжут	30	6	15	3,6	168	10,2	1,6
Хлеб с отрубями	30	3	0,75	13,5	72	1	2,1
Слива	100	0,8	0,3	9,6	49	0,1	1,5
Чай с молоком	200	1,4	1,6	7,3	55	0,1	0
Вода	300	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>	<b>860</b>	<b>25,6</b>	<b>31,05</b>	<b>49,8</b>	<b>520</b>	<b>16,9</b>	<b>9</b>
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>							
Кисель плодово-ягодный	200	0,4	0	38,1	152,5	0	0,8
Апельсин	100	0,84	0,15	9,21	33,9	0,5	2,4
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>300</b>	<b>1,24</b>	<b>0,15</b>	<b>47,31</b>	<b>186,4</b>	<b>0,5</b>	<b>3,4</b>
<b>ОБЕД</b>							
Салат капусты из белокочанной с яблоком	100	1,12	5,1	13,2	96,4	0,65	3
Суп гороховый на к/б	250	9	5,4	33	176,4	7,5	4,2
Петрушка	50	1,3	0,2	5,8	25	0,1	1,6
Котлета из гороядины и тычины	50	7,6	5,5	6,6	107	1,15	0
Компот из смородины без сахара	200	0,4	0,2	5	22	0,5	2,4
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Вода	300	0	0	0	0	0	0
<b>Итого за обед</b>	<b>980</b>	<b>21,1</b>	<b>17,3</b>	<b>77,1</b>	<b>496,4</b>	<b>11,56</b>	<b>12,94</b>
<b>УЖИН</b>							
Вода	300	0	0	0	0	0	0
Каша из булгура	150	5,6	0,6	33	153	8	2,2
Грибы запеченные со сметаной	100	6,5	16,6	5,2	188	9,3	7,8
Хлеб ржаной	30	1,68	0,9	13,5	69,6	1,66	1,74
Чай зеленый	200	0,6	0,2	4	0	0	0
Йогурт 2,5 %	100	3,4	2,5	5,66	58	1	0
<b>Итого за ужин</b>	<b>880</b>	<b>17,78</b>	<b>20,6</b>	<b>57,56</b>	<b>472,6</b>	<b>19,96</b>	<b>11,74</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>	<b>3020</b>	<b>65,72</b>	<b>69,1</b>	<b>231,77</b>	<b>1675,4</b>	<b>48,92</b>	<b>36,88</b>

# РАЗМЕРЫ ПОРЦИЙ

3-4 таких порции в сутки дают мужчинам 2300-3000 ккал, женщинам 1200-1500 ккал



**Белок  
(Рыба  
птица  
творог)**



**Овощи  
(Для легких  
салатов  
Можно x 2)**



**Углеводы  
(Крупы  
Бобовые  
Ягоды  
Фрукты)**



**Жиры  
(Масла  
Орехи  
Семечки)  
Сыр - 30 гр.**





Максимум удовольствия от еды, исключить переедание. Приятного аппетита!



## ОФИЦИАЛЬНЫЙ САЙТ ГАУЗ «РЦОЗ И МП» <https://rcmp.tatarstan.ru>



«IAZDOROV»

<https://vk.com/rcozimprt>



«ЗдоровьеЭтоБлаго»

<https://t.me/rcozimprt>



«ЗдоровьеЭтоБлаго»

<https://ok.ru/group/61833883549814>



ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПОРТАЛ МИНЗДРАВА РОССИИ <https://www.takzdorovo.ru>



---

**БЛАГОДАРЮ ЗА ВНИМАНИЕ!**