

## Норми харчування на одну вагітну жінку на день для пологових відділень

Таблиця 3

№ з/п	Назва продукту, г	Кількість, г/нетто, залежно від харчового статусу			Примітка
		гіпотрофія	нормотрофія	гіпертрофія	
1	Хліб житній	150	150	100	
2	Хліб пшеничний	150	150	50	
3	Борошно пшеничне першого ґатунку	10	10	10	
4	Крохмаль картопляний	5	5	5	
5	Крупи (рисова, манна, вівсяна, гречана, пшона, перлова), бобові	100	60	50	Крупи використовують для перших страв, каш, гарнірів та запіканок
6	Макаронні вироби	100	60	—	Крупи в адекватній кількості замінюються на макаронні вироби
7	Картопля	200	200	100	Перша страва, гарнір до другої страви
8	Овочі, у тому числі капуста, морква, буряк, огірки, помідори, кабачки, гарбузи, цибуля, зелень	500	500	600	Овочі використовують для салатів, перших страв, овочевих гарнірів
9	Фрукти свіжі або сухофрукти, або соки	350 20 200	250 20 200	150 20 200	Готують компоти та киселі. Використовують у натуральному вигляді
10	Молоко	300	250	200	Молоко може бути замінено на м'який сир — 70 г
11	Кефір	300	250	200	
12	М'який сир	75	60	100	
13	Твердий сир	10	10	—	
14	Яловичина	100	100	100	
15	Птиця	70	70	70	
16	Риба, морепродукти	70	60	70	
17	Яйце, шт.	1	1	1	
18	Масло вершкове	30	25	15	
19	Олія рослинна	25	15	30	
20	Сметана	25	15	15	
21	Цукор	60	50	10*	* При цукровому діабеті замінити на підсолоджувачі
22	Чай	2	2	2	
23	Цикорна кава, какао	2	2	2	
24	Желатин	0,5	0,5	0,5	
25	Йодована сіль	6	6	6	
26	Томатна паста, пюре	5	5	5	
	Енергетична цінність	3002	2556	2158	
	Білки	110	96	87	
	Жири	98	90	74	
	Вуглеводи	420	340	286	

Примітка. Калорійність щоденного раціону жінок, які знаходяться у пологових відділеннях, зростає на 350—500 ккал, у тому числі білки — на 30—40 г, жири — на 12—15 г, вуглеводи — на 30—40 г; додатково до щоденного раціону харчування вагітної жінки мають отримувати 600 мкг фолієвої кислоти та 200 мкг йоду у вигляді дієтичних добавок.