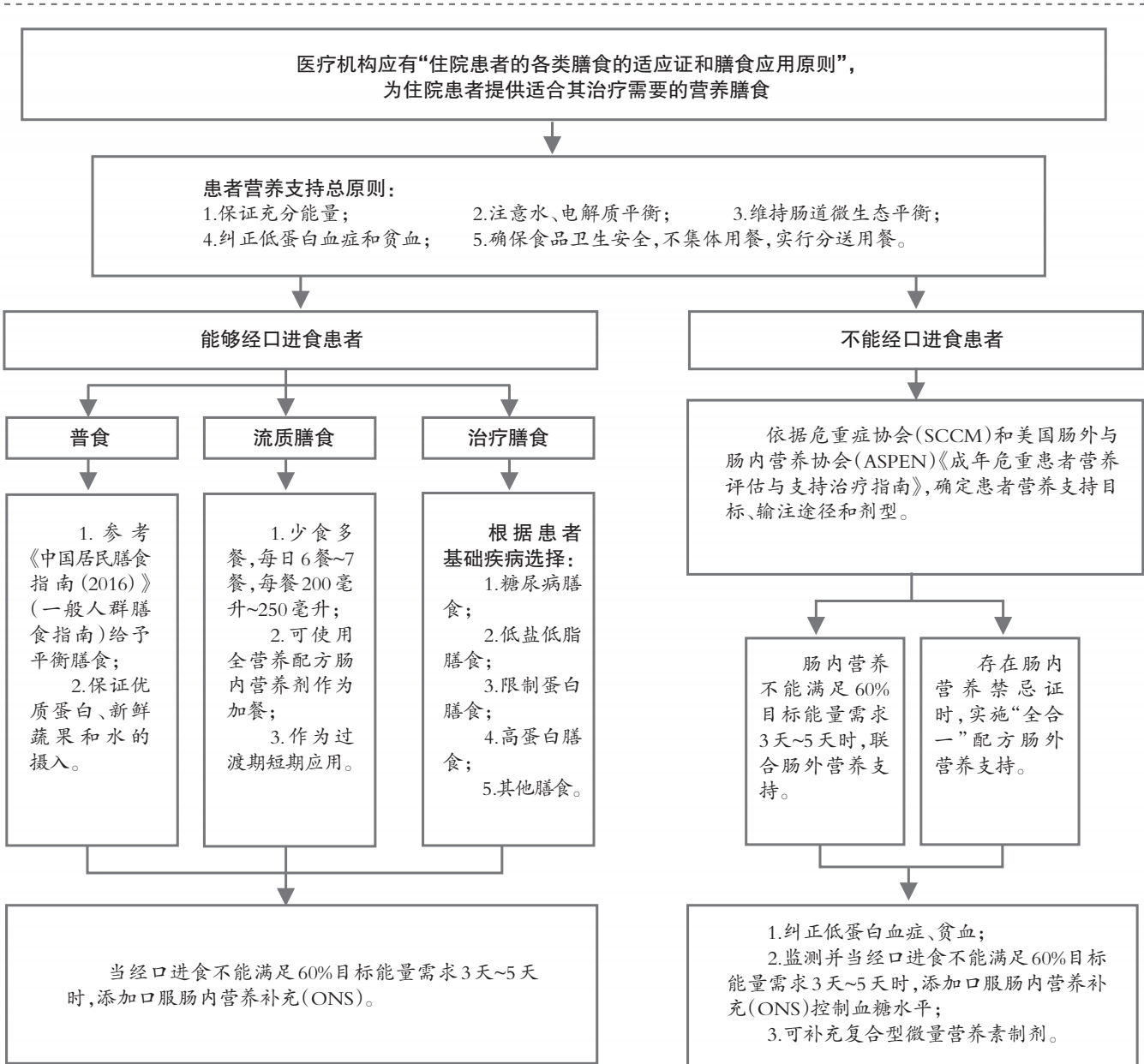


新型冠状病毒感染的肺炎患者 营养支持流程及膳食周食谱



患者营养支持流程

(参考)



患者普食膳食周食谱

(参考)

备注：1.食谱中的重量均为生重；
2.老年患者选用易消化的杂粮，如小米、藜麦、红米或薯类，食物宜软烂；
3.可添加水果，每日200克~300克。

	早 餐	午 餐	晚 餐
周一 (热量1800千卡~2000千卡， 1千卡=4186.8焦)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉45克、红豆面15克、高粱面15克； 冬瓜香菇：冬瓜100克、干香菇30克、油4克、盐1克； 清炒娃娃菜：娃娃菜150克、油4克、盐0.8克。	杂粮米饭100克：大米60克、黑米5克、荞麦35克； 青菜木耳汤； 炒茼蒿：茼蒿150克、油4克、盐0.8克； 炒西葫芦：西葫芦100克、油4克、盐1克； 清蒸草鱼块：鱼100克、盐0.5克。	杂粮素包子100克：(包子皮)白面35克、红豆面10克、荞麦面5克； 杏鲍菇肉片：杏鲍菇100克、瘦猪肉50克、油4克、盐1克； 炒包菜：包菜150克、油4克、盐0.8克； 小米粥：400毫升。
周二 (热量1800千卡~2000千卡)	酸奶180克； 鹌鹑蛋6个； 杂粮花卷75克：小麦粉45克、红豆面15克、荞麦面15克； 青菜炒豆筋：青菜100克、豆筋30克、油4克、盐1克； 炒有机花菜：有机花菜150克、油4克、盐0.8克。	玉米粒荞麦米饭100克：大米60克、荞麦30克、玉米粒10克； 西红柿菠菜汤； 清炒白萝卜丁：白萝卜丁150克、油4克、盐0.8克； 炒长豆角：长豆角100克、油4克、盐0.8克； 卤鸡腿：鸡腿100克、盐0.5克。	杂粮馒头50克：小麦粉30克、红豆面10克、高粱面10克； 冬瓜肉片：冬瓜100克、瘦肉50克、油4克、盐1克； 炒青笋：青笋150克、油4克、盐0.8克； 八宝粥：400毫升。
周三 (热量1800千卡~2000千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉45克、红豆面15克、高粱面15克； 菜椒炒腐竹：菜椒100克、腐竹10克、油4克、盐1克； 炆包菜：包菜150克、油4克、盐0.8克。	蒸卤面130克：(面条100克)面粉65克、荞麦35克、豆角30克； 虾皮菠菜鸡蛋汤； 炒芹菜：芹菜150克、油4克、盐0.8克； 洋葱木耳肉片：洋葱30克、木耳100克、瘦肉75克、油4克、盐1克； 炒茄条：紫茄子100克、油4克、盐0.8克。	杂粮花卷50克：小麦粉30克、红豆面10克、荞麦面10克； 豆角肉末：豆角100克、瘦肉50克、油4克、盐1克； 番茄炒蛋：番茄150克、鸡蛋50克、油4克、盐0.8克； 黄豆豆浆：400毫升。
周四 (热量1800千卡~2000千卡)	酸奶180克； 煮鸡蛋1个； 杂粮花卷75克：小麦粉45克、红豆面15克、荞麦面15克； 黄瓜炒木耳：黄瓜100克、木耳30克、油4克、盐1克； 炖冬瓜：冬瓜150克、油4克、盐0.8克。	米饭100克：大米100克； 西红柿紫菜蛋花汤； 炒生菜：生菜150克、油4克、盐0.8克； 青椒牛肉：青椒100克、牛肉75克、油4克、盐1克； 卤海带丝：海带丝80克、盐0.8克。	杂粮素包子100克：(包子皮)白面35克、红豆面10克、荞麦面5克； 香菇肉片：香菇100克、瘦肉50克、油4克、盐1克； 青菜豆皮：青菜150克、豆皮30克、油4克、盐0.8克； 黑豆豆浆：400毫升。
周五 (热量1800千卡~2000千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉45克、红豆面15克、高粱面15克； 白菜豆腐：白菜100克、豆腐50克、油4克、盐1克； 炒青茄子：青茄子150克、油4克、盐0.8克。	玉米粒荞麦米饭100克：大米60克、荞麦30克、玉米粒10克； 青菜香菇汤； 清炒西蓝花：西蓝花150克、油4克、盐0.8克； 炒杏鲍菇：杏鲍菇100克、油4克、盐0.8克； 土豆炖鸡：鸡肉100克、土豆50克、盐0.5克。	杂粮花卷50克：小麦粉30克、红豆面10克、荞麦面10克； 西葫芦肉片：西葫芦100克、瘦肉50克、油4克、盐1克； 清炒小白菜：小白菜150克、油4克、盐0.8克； 小米粥：400毫升。
周六 (热量1800千卡~2000千卡)	酸奶180克； 鹌鹑蛋6个； 杂粮花卷75克：小麦粉45克、红豆面15克、荞麦面15克； 香菇青菜：上海青100克、香菇30克、油4克、盐1克； 炒绿豆芽：绿豆芽150克、油4克、盐0.8克。	大米燕麦米饭100克：大米60克、燕麦40克； 西红柿菠菜鸡蛋汤； 炆包菜：包菜150克、油4克、盐0.8克； 蒜苗炒平菇：蒜苗50克、平菇100克、油4克、盐1克； 冬瓜炖排骨：排骨75克、冬瓜50克、盐0.5克。	杂粮馒头50克：小麦粉30克、红豆面10克、高粱面10克； 苦瓜肉片：苦瓜100克、瘦肉50克、油4克、盐1克； 炒有机花菜：有机花菜150克、油4克、盐0.8克； 八宝粥：400毫升。
周日 (热量1800千卡~2000千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉45克、红豆面15克、高粱面15克； 木耳炒山药：木耳100克、莱山药50克、油4克、盐1克； 清炒西蓝花：西蓝花150克、油4克、盐0.8克。	黑米麦仁大米饭100克：大米60克、黑米5克、麦仁35克； 紫菜虾皮蛋花汤； 炒油菜：油菜150克、油4克、盐0.8克； 菌菇炒肉片：菌菇100克、瘦肉75克、油4克、盐1克； 番茄炒蛋：番茄100克、鸡蛋50克、油4克、盐0.8克。	杂粮花卷50克：小麦粉30克、红豆面10克、荞麦面10克； 长豆角炒肉：长豆角100克、瘦肉50克、油4克、盐1克； 清炒娃娃菜：娃娃菜150克、油4克、盐0.8克； 黄豆豆浆：400毫升。