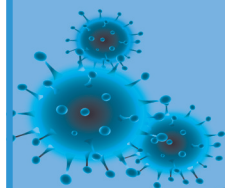


(内容上接第三版)



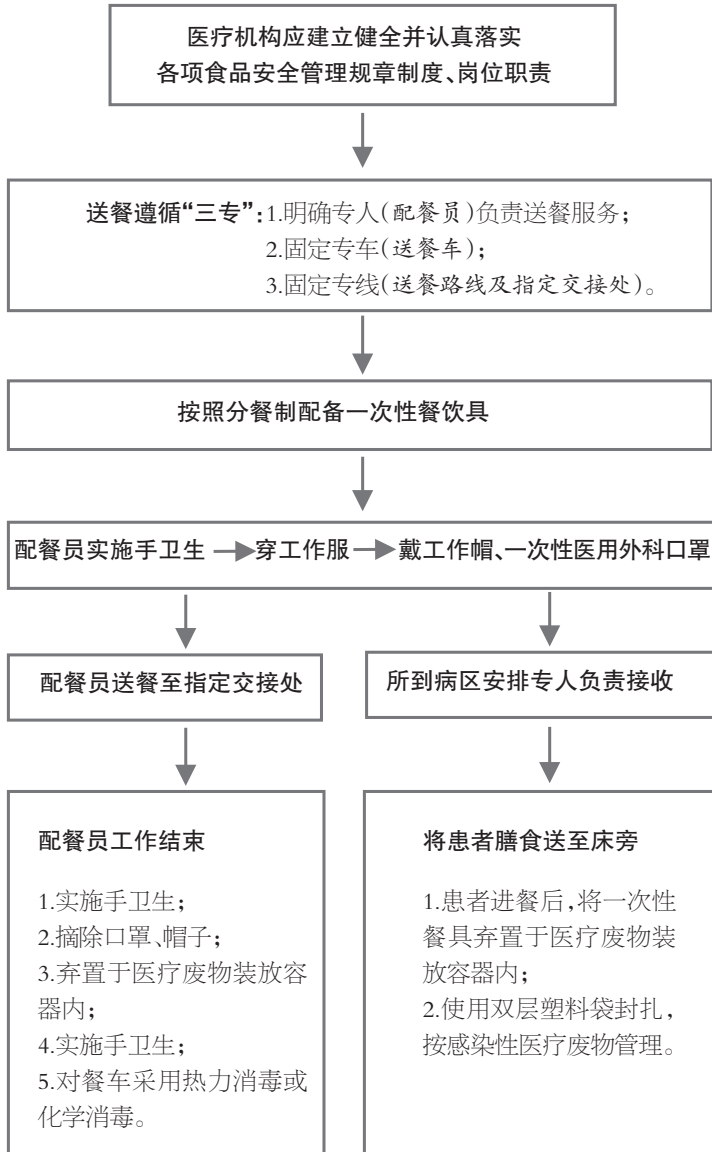
新型冠状病毒感染的肺炎患者 营养支持流程及膳食周食谱

患者流质膳食周食谱（参考）

	早 餐	午 餐	晚 餐
周一	小米粥糊 小米粥500毫升	番茄肉丝面糊500毫升 青菜50克、番茄50克、肉丝50克、面50克	胡萝卜鸡蛋米糊500毫升 胡萝卜100克、鸡蛋50克、大米50克
周二	小米粥糊 小米粥500毫升	香菇肉丝面糊500毫升 青菜50克、香菇50克、肉丝50克、面条50克	番茄鸡蛋米糊500毫升 番茄100克、鸡蛋50克、大米50克
周三	小米粥糊 小米粥500毫升	番茄肉丝面糊500毫升 青菜50克、番茄50克、肉丝50克、面50克	胡萝卜鸡蛋米糊500毫升 胡萝卜100克、鸡蛋50克、大米50克
周四	小米粥糊 小米粥500毫升	香菇肉丝面糊500毫升 青菜50克、香菇50克、肉丝50克、面条50克	番茄鸡蛋米糊500毫升 番茄100克、鸡蛋50克、大米50克
周五	小米粥糊 小米粥500毫升	番茄肉丝面糊500毫升 青菜50克、番茄50克、肉丝50克、面50克	胡萝卜鸡蛋米糊500毫升 胡萝卜100克、鸡蛋50克、大米50克
周六	小米粥糊 小米粥500毫升	香菇肉丝面糊500毫升 青菜50克、香菇50克、肉丝50克、面条50克	番茄鸡蛋米糊500毫升 番茄100克、鸡蛋50克、大米50克
周日	小米粥糊 小米粥500毫升	番茄肉丝面糊500毫升 青菜50克、番茄50克、肉丝50克、面50克	胡萝卜鸡蛋米糊500毫升 胡萝卜100克、鸡蛋50克、大米50克

备注：1.早加餐、午加餐、晚加餐均为全营养配方营养液250毫升，每日总热量1600千卡（1千卡=4186.8焦）；
2.午餐、晚餐烹调用油5克/份、盐2克/份，食物均为生重；
3.食物制熟后用搅拌机打为糊状；
4.糖尿病患者的流质膳食须将主食更换为杂粮米、杂粮面等。

留观/隔离/重症监护病房送餐流程（参考）



患者糖尿病膳食周食谱（参考）

备注：1.食物重量均为生重；
2.老年患者可选用易消化的杂粮，如小米、藜麦、红米或薯类，食物宜软烂。

	早 餐	午 餐	晚 餐
周一 (热量1800千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉49.5克、玉米面3克、黄豆面19.5克、荞麦面3克； 蒜蓉菜心：菜心130克、油3克、盐0.8克； 蒜苗炒平菇：平菇100克、蒜苗10克、油3克、盐0.8克。	杂粮米饭100克：大米60克、黑米12克、荞麦12克、燕麦16克； 青菜木耳汤； 清炒西兰花：西兰花120克、油3克、盐0.8克； 上汤娃娃菜：娃娃菜180克、油1克、盐0.8克； 什锦肉丝：肉丝50克、青椒丝60克、胡萝卜丝20克、黑木耳丝30克、油3克、盐0.8克。	杂粮雪菜包100克：(包子皮)小麦粉34克、玉米面8克、高粱面8克； 洋葱炒肉片：洋葱100克、瘦肉50克、彩椒10克、油3克、盐0.8克； 炒上海青：上海青120克、油3克、盐0.8克； 炒有机花菜：有机花菜100克、胡萝卜10克、油3克、盐0.8克； 黄豆豆浆400毫升。
周二 (热量1800千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉50克、荞麦面10克、高粱米5克、黄豆面10克； 清炒西葫芦：西葫芦120克、洋葱10克、油3克、盐0.8克； 醋熘白菜：白菜135克、油3克、盐0.8克。	杂粮米饭100克：大米53克、玉米碎13克、荞麦13克、燕麦13克、麦仁8克； 青菜香菇汤； 上汤黑豆苗：黑豆苗150克、油1克、盐0.8克； 杏鲍菇炒芹菜：杏鲍菇100克、芹菜35克、红彩椒10克、油3克、盐0.8克； 黄瓜胡萝卜炒鸡丁：黄瓜90克、胡萝卜30克、鸡丁50克、油3克、盐1克。	黄金花卷75克：小麦粉49.5克、玉米面3克、黄豆面19.5克、荞麦面3克； 青椒牛肉：青椒80克、牛肉50克、彩椒10克、油3克、盐1克； 炆包菜：包菜120克、油3克、盐0.8克； 青菜烧豆腐：青菜100克、豆腐20克、油3克、盐0.8克； 黑豆豆浆400毫升。
周三 (热量1800千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉49.5克、玉米面3克、黄豆面19.5克、荞麦面3克； 葱香萝卜丝：白萝卜100克、红萝卜25克、油3克、盐0.8克； 清炒黄心菜：黄心菜150克、油3克、盐0.4克。	杂粮卤面75克：(面条)面粉65克、荞麦面8克、高粱面2克； 西红柿菠菜鸡蛋汤； 蒜蓉油麦菜：油麦菜200克、油3克、盐0.8克； 三色菜花：花菜100克、柿椒20克、胡萝卜片20克、油3克、盐0.8克； 木须肉片：黄瓜50克、木耳20克、洋葱20克、彩椒10克、鸡肉50克、油3克、盐0.8克。	杂粮花卷75克：小麦粉50克、荞麦面10克、高粱米5克、黄豆面10克； 肉末炖冬瓜：冬瓜100克、瘦肉50克、小葱2克、油1克、盐0.8克； 炒三丝：豆芽60克、胡萝卜丝30克、黑木耳丝30克、油3克、盐0.8克； 蒜蓉菠菜：菠菜180克、油3克、盐0.8克； 黄豆豆浆400毫升。
周四 (热量1800千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉50克、荞麦面10克、高粱米5克、黄豆面10克； 豆腐烧茄子：茄子100克、豆腐40克、番茄30克、柿椒丝20克、油3克、盐0.8克； 白灼生菜：生菜180克、油3克、盐0.8克。	黑珍珠杂粮饭100克：大米60克、黑米12克、荞麦12克、燕麦16克； 西红柿菠菜蛋花汤； 西芹炒虾仁：西芹100克、虾仁20克、油3克、盐0.8克； 胡萝卜丝炒杏鲍菇：杏鲍菇140克、胡萝卜40克、油3克、盐0.8克； 香菇蒸滑鸡：鸡肉95克、香菇45克、盐1克。	杂粮雪菜包100克：(包子皮)小麦粉34克、玉米面8克、高粱面8克； 平菇炒肉片：平菇100克、瘦肉50克、彩椒20克、油3克、盐0.8克； 韭菜木耳炒银芽：绿豆芽80克、韭菜80克、木耳丝30克、油3克、盐0.8克； 蒜蓉菜心：菜心120克、油3克、盐0.8克； 黑豆豆浆400毫升。
周五 (热量1800千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉50克、荞麦面10克、高粱米5克、黄豆面10克； 清炒小白菜：小白菜120克、油2克、盐0.8克； 清炒西葫芦：西葫芦120克、胡萝卜30克、油3克、盐0.8克。	杂粮卤面75克：(面条)面粉65克、荞麦面8克、高粱面2克； 西红柿菠菜汤； 娃娃菜炖豆腐：娃娃菜130克、番茄50克、豆腐30克、油3克、盐0.8克； 蒜蓉西兰花：西兰花120克、胡萝卜30克、油3克、盐0.8克； 青椒炒牛肉(油醋汁蘸料)：青椒80克、牛肉50克、彩椒20克、油3克、盐1克。	黄金花卷75克：小麦粉49.5克、玉米面3克、黄豆面19.5克、荞麦面3克； 冬瓜炒肉：冬瓜100克、胡萝卜20克、瘦肉50克、小葱2克、油1克、盐0.8克； 上汤黑豆苗：黑豆苗135克、油1克、盐0.8克； 清炒黄心菜：黄心菜150克、油3克、盐0.4克； 黄豆豆浆400毫升。
周六 (热量1800千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 黄金馒头75克：小麦粉49.5克、玉米面3克、黄豆面19.5克、荞麦面3克； 蒜苗萝卜丝：萝卜丝100克、蒜苗20克、油3克、盐0.8克； 炒双花：花菜60克、西兰花60克、胡萝卜20克、油3克、盐0.8克。	黑珍珠杂粮饭100克：大米60克、黑米12克、荞麦12克、燕麦16克； 青瓜汤； 香菇菜心：菜心130克、香菇30克、油3克、盐0.8克； 三色玉米粒：胡萝卜丁、玉米粒、青豆共计110克、油3克、盐1克； 酱鸭块：鸭腿110克、木耳30克、小香葱7克、盐0.8克、油1克。	包公花卷75克：小麦粉50克、荞麦面10克、高粱米5克、黄豆面10克； 炒三丝：豆芽60克、胡萝卜丝30克、黑木耳丝30克、油3克、盐0.8克； 青菜烧豆腐：青菜100克、豆腐20克、油3克、盐0.8克； 炆锅白菜：白菜180克、油3克、盐0.8克； 黑豆豆浆400毫升。
周日 (热量1800千卡)	纯牛奶220克； 煮鸡蛋1个； 杂粮馒头75克：小麦粉50克、荞麦面10克、高粱米5克、黄豆面10克； 清炒西葫芦：西葫芦120克、洋葱10克、油3克、盐0.8克； 蒜蓉油麦菜：油麦菜180克、油3克、盐0.8克。	杂粮米饭100克：大米53克、玉米碎13克、荞麦13克、燕麦13克、麦仁8克； 紫菜虾皮蛋花汤； 炒上海青：上海青150克、油3克、盐0.8克； 烧冬瓜：冬瓜170克、油3克、盐0.8克； 清蒸草鱼块：鱼80克、盐0.5克。	黄金花卷75克：小麦粉49.5克、玉米面3克、黄豆面19.5克、荞麦面3克； 洋葱芹菜炒肉：芹菜60克、洋葱70克、肉50克、油3克、盐0.8克； 蚝油生菜：生菜180克、油3克、盐0.8克； 菠菜炒鸡蛋：菠菜180克、鸡蛋20克、油3克、盐0.8克； 黄豆豆浆400毫升。

(河南省卫生健康委员会)