

Показания:

острые инфекционные заболевания

Приготовление и прием пищи

Пищу готовят в рубленом и протертом виде, варят в воде или на пару, подают в горячем или прохладном виде. Хорошо добавлять в блюда пшеничные отруби для профилактики запоров, больше использовать овощи. Режим питания: 5-6 раз в день небольшими порциями.

Разрешаются

Хлеб и мучные изделия: хлеб пшеничный из муки высшего или 1-го сорта, подсушенный или сухари, сухое несдобное печенье и бисквит

Супы: некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями, суп-пюре из мяса, слизистые отвары из крупы с бульоном, бульоны или овощные отвары с манной, рисовой и овсяной крупой, вермишелью, овощами в виде пюре

Мясо и птица: нежирные сорта, в мелкорубленном или протертом виде, котлеты, фрикадельки, пюре, суфле

Рыба: нежирные сорта (кожу удаляют) куском или в виде фарша, котлет

Молочные продукты: кефир, кисломолочные продукты, свежий творог и изделия из него, сметана нежирная, тертый неострый сыр. Молоко и сливки можно добавлять в блюда

Яйца: всмятку, паровые и белковые омлеты

Крупы: протертые хорошо разваренные полужидкие и полувязкие каши с добавлением молока, бульона, а также в виде пудингов, суфле, из крупы манной, молотой гречневой, риса, геркулеса. Отварная вермишель

Овощи: картофель, морковь, свекла, цветная капуста, морковь, кабачки, тыква, спелые томаты. Можно в виде пюре, картофельных зраз, суфле, пудингов

Закуски: заливное из протертого мяса и рыбы, икра

Фрукты, ягоды, сладкие блюда: в сыром виде спелые мягкие фрукты, ягоды, сладкие или кисло-сладкие, лучше протертые, печеные яблоки, муссы, кисели, компоты, желе, кисель молочный. Сахар, мед, варенье, джем, пастила, мармелад

Напитки: чай с лимоном, чай и кофе некрепкие с молоком, разбавленные водой соки фруктов и ягод, овощей, отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы

Жиры: сливочное масло, до 10 г рафинированного растительного масла в блюда

Необходимо исключить

Любой свежий хлеб, сдоба, выпечку, жирные бульоны, щи и борщи, супы из бобовых, пшена, жирные сорта мяса и птицы, баранину, свинину, мясные и рыбные консервы, копчености, жирные сыр и сметану, сливки и цельное молоко, яйца вкрутую и яичницу, крупы кукурузную, ячневую, перловую, пшено, макароны, белокочанную капусту, редис, редьку, лук, чеснок, огурцы, грибы, плоды с грубой кожицей и грубой клетчаткой, шоколад, пирожные, какао.