

Лечебное питание

1. Прием пищи через каждые 4 часа небольшими порциями
2. Исключить жареную пищу
3. Ограничить поваренную соль
4. Пищу давать только в теплом виде, холодные блюда исключаются
5. Пищу готовить в основном в протертом виде.
6. Не употреблять алкоголь.
7. избегать обильного приема пищи на ночь.
8. Не употреблять острую, копченую пищу.

Правила:

1. **Все продукты** отвариваются, протираются или готовятся на пару.
2. **Консистенции** : блюда жидкой или кашицеобразной
3. **Режим питания:** 5-6 раз в сутки
4. **Энергитическая ценность:** 2500 ккал: Белков: 90 гр, Жиров 70 Углеводов 300 гр
5. **Масса суточного рациона:** 3 кг
6. **Температура пищи:** горячих блюд – 57-62 С,
7. **Кол-во жидкости** 2,5 литра
8. **Поваренной соли** исключить максимально 5 гр

Перечень рекомендуемых блюд:

Супы: молочные, крупяные, протертые , молочные с добавлением протертых овощей(исключается капуста), молочные с измельченной вермишелью или домашней лапшой, протертые овощные (из моркови, картофеля ,свеклы) заправленные сливочным или рафинированным подсолнечным маслом.

Хлеб и хлебобулочные изделия: хлеб пшеничный вчерашней выпечки, сухой бисквит, сухое печенье, 1-2 раза в неделю ограниченное кол-во несдобных булочек или печеных пирогов с яблоками, джемом, вареным мясом и яйцами

Мясные и рыбные блюда : нежирные сорта рыбы, мяса, птицы без сухожилий, фасций и кожи, (говядина, кролик, курица ,судак, окунь, треска) в основном рубленые, парового приготовления или варенные, нежные сорта мяса ,птицы ,рыбы можно куском

Блюда и гарниры из овощей: отварная вермишель , мелко нарубленные макароны, протертые паровые пудинги., картофель,мокрость,свекла,кабачки,тыква в виде пюре,паровые пудинги без корочки.

Молоко ,молочные продукты блюда из них: молоко цельное, сливки , твороженное паровое суфле, творог,некислая сметана

Блюда из яиц: яйца всмятку, паровые омлеты (не более 3-х яиц в день)

Жиры: масло сливочное добавлять в готовые блюда

Фрукты,ягоды,сладости: Фрукты и ягоды сладких сортов.Сладкие ягодные соки пополам с водой.Пастила,зефир,мармелад без ароматических эссенций,мед,джемы.

Соусы и пряности: исключить

Закуски: исключить

Напитки: отвар шиповника и пшеничных отрубей. Некрепкий чай с молоком или сливками. Сырые овощные соки (морковные, свекольные),минеральную воду,морсы.

Исключить из рациона бобовые(горох,чечевица,фасоль),овощи и зелень,богатые эфирными маслами(чеснок,лук ,редис,редька)

В случае отсутствия аппетита перейти на фрукты и фруктовые соки,молочную пищу.

При наличие отеков и асците продукты включить в рацион продукты богатые солями калия:изюм,курага,инжир,чернослив.

Примерное однодневное меню

Наименование блюд	Выход	Белки г	Жиры г	Углеводы
Первый завтрак:				
сыр	30	8,1	8,2	0
каша геркулесовая	230	9,4	9,9	41
чай	200	0,2	0	0,1
Второй завтрак:				
печеное яблоко с сахаром	100	0,5	0	16,7
Обед:				
суп протертый вегетарианский из сборных овощей+10гр сметаны	500	4,1	06,4	26,1
рыба отварная(треска)	100	20,6	4,8	1,2
картофельное пюре	150	3,7	5,7	28,5
кисель из фруктового сока (яблочного или сливового)	200	0,2	0	37,6
Полдник:				
сухари (из дневной нормы)	35	0	0	0
отвар шиповника (1 стакан)	180	0	0	0
Ужин:				
котлеты мясные паровые	100	16,8	10,2	7,5
морковь, тушенная в молочном соусе	180	4,1	5,4	17,5
На ночь:				
кефир	180	5,6	6,4	8,2
На весь день:				
Хлеб пшеничный	250	19	2,2	124,3
масло сливочное	10	0,1	16,2	0,2
сахар	30	0	0	29,9
Всего:	2430 ккал	92,06	76,36	337,8