

### **Рекомендуемые продукты и блюда в период обострения:**

- нежирное мясо, кура, мясной и куриный бульоны
- нежирная рыба
- молоко и кисломолочные продукты
- овощи (капуста, морковь, картофель, зелень, лук, чеснок)
- свежие фрукты (яблоки, груши, цитрусовые, виноград, арбуз), сухофрукты (изюм, курага)
- фруктовые, ягодные и овощные соки, морсы
- крупы и макаронные изделия
- чай, отвар шиповника
- мед, варенье

### **Примерное меню на один день в острый период пневмонии:**

1-й завтрак — манная каша на молоке (150—200 г), молоко (1 стакан).

2-й завтрак — фруктовый кисель из любых рекомендуемых фруктов (200 мл), отвар сушеных и свежих ягод малины с 1 ч. ложкой меда (1 стакан).

Обед — суп перловый на мясном бульоне (200 мл), картофельное пюре (70 г) с кусочком жареной рыбы (100—120 г), масло (5 г), арбуз (250 г).

Полдник — яблочное пюре (150—200 г), дрожжевой напиток с медом (1 стакан).

Ужин — творог с изюмом (100—125 г), отвар шиповника (1 стакан), шоколад (100 г).

На ночь — молоко (200 мл).

На весь день — хлеб (150—200 г), сахар и масло (по \*\*г)- В перерывах между приемами пищи пить овощные и фруктовые соки в небольших количествах и минеральную щелочную подогретую воду.