

Стол № 11

Показания:

- туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или его затухании, при пониженной массе тела;
- истощение после инфекционных болезней, операции, травм.

Режим питания: 4-5 раз в день.

Срок назначения: 1-2 месяца и более.

Продукты:

#	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Пшеничный и ржаной хлеб Различные мучные изделия (пирожки, печенье, бисквиты, сдоба)	
Первые блюда	Любые	
Мясо	Нежирное мясо в любой кулинарной обработке Субпродукты Колбасы, ветчина, сосиски Консервы	
Рыба	Любая рыба Морепродукты Икра, консервы	
Крупы и каши	Любые крупы Макароны Бобовые – хорошо разваренные, в виде пюре	
Молочные продукты	Молоко, творог, кефир, сметана, нежирный сыр	
Овощи и зелень	Любые, в сыром и приготовленном виде	
Фрукты	Большинство фруктов и ягод	
Сладости	Большинство сладких блюд, мед	Торты и пирожные с большим количеством крема
Напитки	Любые	
Яйца	В любом приготовлении	
Соусы и специи	Красный, мясной, сметанный, молочно-яичный. Пряности в умеренном количестве, но в широком ассортименте. Хрен, горчица, кетчуп	Острые и жирные соусы
Жиры и масла	Масло растительное, топленое, сливочное, мягкий (наливной) маргарин, майонез	Бараний, говяжий, кулинарный жиры Твердые маргарины

Особенности питания:

Диета отличается повышенной энергетической ценностью с большим содержанием белков, минеральных веществ и витаминов.

Источник: <https://prokischechnik.info/profilaktika/pitanie/lechebnye-stoly-1-15.html>