

## Стол № 13

**Показания:** острые инфекционные заболевания.

**Режим питания:** 5-6 раз в день.

**Срок назначения:** несколько дней.

**Продукты:**

#	Рекомендовано	Исключить
<b>Хлеб и выпечка</b>	Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта, подсушенный Сухари Сухое несдобное печенье Бисквит	Ржаной и любой свежий хлеб, сдобное тесто
<b>Первые блюда</b>	Некрепкие обезжиренные мясные и рыбные бульоны с яичными хлопьями, кнелями Суп-пюре из мяса. Слизистые отвары из крупы с бульоном. Супы на бульоне или овощном отваре с разваренной манной, рисовой, овсяной крупой, вермишелью, разрешенными овощами в виде пюре.	Жирные бульоны, щи, борщи, супы из бобовых, пшена
<b>Мясо</b>	Нежирные сорта мяса без жира, фасций, сухожилий, кожи. В мелкорубленном виде, отварные паровые блюда. Суфле и пюре из отварного мяса. Котлеты, фрикадельки паровые	Жирные сорта: утка, гусь, баранина, свинина. Колбасы, консервы
<b>Рыба</b>	Нежирные виды без кожи Отварные, паровые в виде котлет или куском	Жирная, соленая, копченая рыба Консервы
<b>Крупы и каши</b>	Манная, молотая гречневая крупа, рис, геркулес в виде протертых, разваренных полужидких и полувязких каш на молоке или бульоне Отварная вермишель	Пшено, перловая, ячневая, кукурузная крупы Бобовые Макароны
<b>Молочные продукты</b>	Кисломолочные напитки. Свежий творог, творожная паста, суфле, пудинг, сырники паровые. Сметана нежирная. Тертый сыр.	Цельное молоко Сливки Жирная сметана

<b>Овощи и зелень</b>	Молоко, сливки в блюдах Картофель, морковь, свекла, цветная капуста в виде пюре, суфле, паровых пудингов. Спелые томаты	Белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, брюква, грибы
<b>Фрукты</b>	В сыром виде очень спелые. Мягкие фрукты и ягоды сладкие и кисло-сладкие, чаще протертые. Печеные яблоки. Пюре из сухофруктов. Кисели, муссы, протертые компоты, самбуки, желе. Крем и кисель молочные. Меренги, снежки с киселем.	Плоды, богатые клетчаткой, с грубой кожицей
<b>Сладости</b>	Мармелад	Шоколад, пирожные Варенье, джемы
<b>Напитки</b>	Чай с лимоном. Чай и кофе некрепкие с молоком. Разбавленные фруктово-ягодные, овощные соки. Отвар шиповника и пшеничных отрубей, морсы	Какао
<b>Яйца</b>	Всмятку, паровые, белковые омлеты	Яйца вкрутую и жареные
<b>Соусы и специи</b>	Белый соус на мясном бульоне, овощном отваре. Молочный, сметанный, вегетарианский кисло-сладкий, польский. Муку для соуса подсушивают.	Острые, жирные соусы Пряности
<b>Жиры и масла</b>	Сливочное масло Рафинированное растительное масло	Другие жиры
<b>Другое</b>	Заливное из протертого мяса, из рыбы. Икра. Форшмак из вымоченной сельди.	Жирные и острые закуски, копчености, консервы, салаты из овощей

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