

Стол № 3

Показания: при хронических заболеваниях и функциональных расстройствах кишечника, сопровождаемых запорами.

Режим питания: 4-5 раз в день.

Срок назначения: неограниченный.

Продукты:

#	Рекомендовано	Исключить
Хлеб и выпечка	Хлеб пшеничный, зерновой вчерашний Сухое несдобное печенье	Свежий пшеничный хлеб Свежие хлебобулочные изделия Выпечка из сдобного и слоеного теста
Первые блюда	Супы на обезжиренных мясных и рыбных бульонах, овощные супы	Слизистые супы
Мясо	Нежирные сорта мяса: говядина, телятина, курица, индейка, кролик. Молочные сосиски	Утка, гусь, жирное мясо Сало Копчености
Рыба	Нежирные сорта рыбы: судак, треска, окунь Морепродукты	Соленая, копченая, жирная рыба Рыбные консервы Икра
Крупы и каши	Крупы гречневая, пшенная, пшеничная, ячневая	Крупы рисовая, манная Макароны Бобовые
Молочные продукты	Молоко цельное Кисломолочные напитки (кефир, простокваша) Творог, творожные пудинги, запеканки, ленивые вареники. Неострый сыр, сметана в небольшом количестве	
Овощи и зелень	Картофель – ограниченно Морковь Помидоры Свекла Сельдерей Кабачки Тыква Цветная капуста Листовой салат	Редис Редька Репа Чеснок Репчатый лук
Фрукты	Свежие спелые сорта фруктов и ягод. Сухофрукты (инжир, чернослив)	Черника Айва Кизил
Сладости	Мармелад, пастила, зефир,	Кондитерские изделия с

	варенье, мед, джем, пастила, карамель	кремом и взбитыми сливками
Напитки	Чай зеленый Кофейный напиток Цикорий Отвар шиповника Сладкие фруктовые и овощные соки Газированная минеральная вода	Кисель Кофе Крепкий черный чай Какао
Яйца	Яйца всмятку, паровые белковые омлеты	Яйца вкрутую
Соусы и специи		Острые приправы, маринады, Острые и жирные соусы
Жиры и масла	Масло сливочное Растительное масло	
Другое		Грибы

Особенности питания:

Пищу готовят в основном неизмельченной, варят в воде или на пару, запекают. Овощи и фрукты употребляют в сыром или вареном виде. В диету включают холодные первые и сладкие блюда, напитки.

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