



Показания: заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения 1-2а ст.



Технология приготовления:

с умеренным механическим щажением, мясо и рыбу отваривают.

Готовят без соли.

Разрешаются:

Хлеб и мучные изделия – хлеб пшеничный из муки 1 и 2 сорта, вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб, несдобное печенье и бисквит.

Супы – 250-400 г на прием, вегетарианские с разными крупами, картофелем и овощами, свекольник, можно добавлять сметану, зелень.

Мясо и птица – нежирные сорта говядины, телятины, мясной и обрезной свинины, кролика, кур, индейки. После отваривания можно запекать или обжаривать, делать заливные блюда. Вареные колбасы ограниченно.

Рыба – нежирные сорта.

Молочные продукты – молоко при переносимости, кисломолочные напитки, творог и блюда из него, сыр.

Яйца – до 1 шт. в день, всмятку или запеченные омлеты, белковые омлеты или в виде добавления в блюда.

Крупы – блюда из различных круп в виде каш, запеканок, отварные макаронные изделия.

Овощи – в отварном, запеченном или сыром виде картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква, томаты, салат, огурцы. Белокочанная капуста и зеленый горошек в ограниченном количестве. Зеленый лук, укроп, петрушка в блюда.

Фрукты, сладкие блюда – мягкие спелые фрукты и ягоды в свежем виде, сухофрукты, компоты, кисели, муссы, желе, молочные кисели и кремы, мед, варенье, несоколадные конфеты.

Напитки – некрепкий чай, кофейные напитки, фруктовые и овощные соки, отвар шиповника, ограниченно виноградный сок.

Жиры – несоленое сливочное и топленое масло, растительные масла в натуральном виде.



Исключаются:

Свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, жирные сорта мяса и рыбы, гуся, утку, печень, почки, мозги, копчености, колбасные изделия, мясные и рыбные консервы, икру, соленые и жирные сыры, яйца вкрутую и жареные, бобовые, соленые, маринованные и квашенные овощи, шпинат, щавель, редьку, редис, чеснок, репчатый лук, грибы, фрукты с грубой клетчаткой, шоколад, натуральный кофе, какао, мясные и кулинарные жиры.

При недостаточности кровообращения более выраженной степени (2 Б-3) сердечно-сосудистой системы блюда готовят в отварном и протертом виде, запрещены жареные блюда, горячие и холодные. Режим питания 6 раз в сутки небольшими порциями.

Уменьшается количество хлеба до 150 г в сутки, уменьшают количество супа до 200 г или совсем его исключают. Исключают сыр, пшено, ячневую и перловую крупы.

Количество принимаемой за сутки жидкости ограничивают до 800-1000 мл под контролем выделяемой мочи.