



Диета № 11

назначається при захворюванні туберкульозом
(СТАДІЯ ВІЗДОРОВЛЕННЯ)



Разработали: Никулина Марина
Скорнякова Наталья
Хушуун Маргарита
Ларина Ирина
Дмитриева Изаслава

Назначение диеты



Способствует уменьшению воспалительного процесса, снижению интоксикации организма.

Предусматривает ограниченное количество поваренной соли.

Увеличение продуктов богатых витаминами С и Р (черная смородина, шиповник, апельсин, брусника и т.д.). В этот период необходимо, чтобы организм был обеспечен кальцием, для этого включают в рацион молочные продукты.

Пищу принимают 5-6 раз в день, небольшими порциями.

В период выздоровления калорийность повышается. В питание включают мясо, рыбу, яйца (продукты, содержащие белок). В этот период рекомендуют продукты, стимулирующие желудочную секрецию (соусы, приправы, натуральные соки).

В период выздоровления назначаемая диета способствует повышению защитных сил организма.

Исключают жирные сорта мяса и птицы, острые соусы, торты и пирожные с большим количеством крема.

Целесообразно применять мед, изюм, лимон, свежеприготовленные соки

Меню суточного рациона



Завтрак 1

Молочный суп с вермишелью	250 г
Хлеб, сливочное масло	20/20 г
Чай сладкий	200/15 г

Завтрак 2

Фрикадельки из телятины заливные	250 г
Салат витаминный	100 г
Какао	200 г

Обед

Салат из рыбы горячего копчения	150 г
Борщ московский	250 г
Голубцы с мясом и рисом	216 г
Компот из свежих ягод	200 г
Пампушки с чесноком	50 г

Полдник

Гренки с сыром	50 г
Кофе с молоком	200 г

Ужин

Котлеты мясные	75 г
Картофельное пюре	150 г
Соус красный основной	50 г
Чай сладкий	200/15
Хлеб пшеничный	20 г

Паужин

Яблоко медовое	50 г
Темный горький шоколад	50 г
Сок натуральный персиковый	200 г

Калорийность суточного рациона



Молочный суп с вермишелью	132 ккал
Хлеб с маслом	111 ккал
Чай сладкий	25 ккал
Фрикадельки из телятины заливные	994 ккал
Салат витаминный	258 ккал
Какао	120 ккал
Салат из рыбы горячего копчения	160 ккал
Борщ московский	95 ккал
Голубцы с мясом и рисом	453 ккал
Пампушки с чесноком	75 ккал
Компот из апельсинов и мандаринов	159 ккал
Гренки с сыром	193 ккал
Кофе с молоком	39 ккал
Картофельное пюре	47 ккал
Соус красный основной	138 ккал
Чай с молоком	45 ккал
Котлеты мясные	107 ккал
Сок персиковый натуральный	22 ккал
Яблоко медовое	35 ккал
Шоколад темный горький	58 ккал
Хлеб пшеничный	50 ккал

Итого: 3316 ккал, что соответствует суточному рациону данной диеты (3200 – 3400 ккал)

Блюда диеты № 11



Котлета мясная с гарниром



Голубцы с мясом



Борщ московский



Гренки с сыром

[Далее](#)