|  |  |
| --- | --- |
| **Диета** | **Показания** |
| Стол №1 | Затихание обострения язвенной болезни, на протяжении 6 – 12 месяцев после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью |
| Стол\_№1а | Обострения язвенной болезни, обострения хронического гастрита в повышенной кислотностью |
| Стол №1б | Затихание обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью |
| Стол №2 | Хронические гастриты с пониженной кислотностью или при её отсутствии, хронические колиты (вне обострения) |
| Стол №3 | Атонические зап оры |
| Стол №4 | Острые заболевания кишечника и обострения в период продолжающегося поноса |
| Стол №4а | Колиты с преобладанием процессов брожения |
| Стол №4б | Хронические колиты в стадии затухающего обострения |
| Стол №4в | Острые заболевания кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические заболевания кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения |
| Стол №5 | Заболевания печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения |
| Стол № 5а | Хронические панкреатиты |
| Стол №6 | Подагра, почечнокаменная болезнь с отхождением камней, состоящих преимущественно их уратов |
| Стол №7 | Хронические заболевания почек с отсутствием явлений хронической почечной недостаточности |
| Стол №7а | Острые почечные заболевания )нефрит острый или его обострения) |
| Стол №7б | Затихание острого воспалительного процесса в почках |
| Стол №8 | Ожирение как основное заболевание или сопутствующее при других болезнях, не требующих специальных диет |
| Стол №9 | Сахарный диабет средней и легкой тяжести |
| Стол №10 | Заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения I – II А степени |
| Стол №11 | Туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, истощение после инфекционных болезней, операций, травм |
| Стол №12 | Функциональные заболевания нервной системы |
| Стол №13 | Острые инфекционные заболевания |
| Стол №14 | Мочекаменная болезнь (фосфатурия) |
| Стол №15 | Различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет |

**Диетический стол N1**

* Показания:
при затихании обострения язвенной болезни, на протяжении 6-12 месяцев после обострения, а также при гастритах с повышенной кислотностью.
* Состав:
протертые молочные и овощные (кроме капусты), крупяные слизистые супы (но не мясные и не рыбные);
овощи в вареном измельченном (пюрированном) виде или в виде паровых пудингов;
протертые каши с маслом, молоком;
отварное тощее мясо, отварная рыба нежирных сортов (треска, окунь, щука), мясные, рыбные паровые котлеты, курица отварная без кожицы;
сливочное, оливковое, подсолнечное масло;
молоко, простокваша некислая, сливки, свежий нежирный, лучше протертый творог, некислая сметана;
яйца всмятку или в виде паровых омлетов;
белый черствый хлеб, белые несдобные сухари;
сладкие сорта ягод и фруктов, овощные, фруктовые, ягодные соки, настой шиповника, кисели, компоты из сладких ягод, фруктов в протертом виде, сахар, варенье, чай, какао - слабые, с молоком.
* По мере улучшения общего состояния пищу дают в вареном, но не протертом виде;
поваренную соль ограничивают до 8г;
добавляют витамины А, С, группы В;
пищу принимают часто 5-6 раз в сутки, хорошо ее пережевывая;
следует избегать слишком горячей или слишком холодной пищи.

**Диетический стол N1а**

* Показания:
при обострениях язвенной болезни, обострениях хронического гастрита с повышенной кислотностью.
* Состав:
молоко (4-5 стаканов), слизистые крупяные, например манные, молочные или из пшеничных отрубей супы с маслом;
каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку (2-3 раза в день) или в виде паровых омлетов;
паровые суфле из тощих сортов рыбы, мяса; сливочное несоленое (70-80 г в день) или оливковое масло (добавлять к блюдам), сливки;
кисели ягодные, фруктовые (некислые) и молочные, морковный, фруктовый соки, отвар шиповника, слабый чай с молоком (сахар до 50 г в день).
* Соль ограничить до 5-8 г (помните, что 3-5 г соли содержится в продуктах, 5-8 г - в хлебе), свободной жидкости не более 1,5 л;
дополнительно витамины А, С, группы В (В1, В2, РР);
прием пищи при постельном режиме через каждые 2-3 часа в жидком и полужидком виде, теплом виде;
при плохой переносимости молока (пучение живота, понос) его рекомендуют давать малыми количествами, разбавляя слабым чаем.

**Диетический стол N1б**

* Показания:
при затихании обострения язвенной болезни и хронических гастритов с повышенной кислотностью.
* Состав:
молоко (4-5 стаканов), слизистые крупяные, например манные, молочные или из пшеничных отрубей супы с маслом;
каши жидкие, протертые, молочные; яйца всмятку (2-3 раза в день) или в виде паровых омлетов;
паровые суфле из тощих сортов рыбы, мяса;
сливочное несоленое (70-80 г в день) или оливковое масло (добавлять к блюдам), сливки;
кисели ягодные, фруктовые (некислые) и молочные, морковный, фруктовый соки, отвар шиповника, слабый чай с молоком (сахар до 50 г в день);
разрешаются паровые мясные, рыбные блюда в виде кнелей, паровых котлет, протертые молочные супы из рисовой, ячневой, перловой крупы с протертыми овощами; каши в протертом виде на молоке;
пшеничные сухари до 100 г.
* Соль ограничивают до 8 г, дополнительно - витамины A, C, группы B;
питание шестикратное в полужидком и пюреобразном виде.

**Диетический стол N2**

* Показания:
при хронических гастритах с пониженной кислотностью или при ее отсутствии, хронических колитах (вне обострения).
* Состав:
супы из круп и овощные, протертые, на мясных, грибных, рыбных бульонах;
нежирное мясо (рубленое, жареное), курица вареная, паровые, тушеные, обжаренные котлеты без грубой корки, нежирная ветчина, рыба нежирная отварная, хорошо вымоченная нежирная сельдь рубленая, черная икра;
молоко (если не вызывает поноса), масло сливочное, кефир, простокваша, сливки, сметана некислая, творог свежий некислый, сыр неострый протертый;
яйца всмятку, омлет жареный; каши, хорошо разваренные или протертые (гречневая, манная, рисовая);
мучные блюда, (кроме сдобы), хлеб черствый белый, серый, несдобные сухари;
овощи, фрукты вареные, сырые в натертом виде;
фруктовые, овощные соки (также кислые);
чай, кофе, какао на воде с молоком, мармелад, сахар;
поваренной соли до 12-15 г;
добавляют витамины С, В1, B2, РР.
* Питание пятикратное, преимущественно в пюреобразном виде.

**Диетический стол N3**

* Показания:
при атонических запорах.
* Состав:
продукты, богатые растительной клетчаткой, например, сырые или вареные овощи и фрукты в большом количестве, компоты яблочный и другие, чернослив, инжир (винные ягоды), овощные, фруктовые соки, свекольное, морковное пюре, пюре из вареных сухофруктов (чернослив, курага), черный хлеб, простокваша, молоко, сливки, однодневный кефир, мед, каши гречневая, перловая рассыпчатая, мясо, рыба жареные, масло сливочное и растительное, сахар;
обильное питье, включая газированные минеральные воды;
исключаются: крепкий чай, какао, слизистые супы, кисели.
* При спастических запорах, связанных с повышенной двигательной возбудимостью кишечника, резко ограничивают продукты, богатые растительной клетчаткой (допустимо немного овощей - вареных и сырых протертых).

**Диетический стол N4**

* Показания:
при острых заболеваниях кишечника и обострениях в период продолжающегося поноса.
* Состав:
крепкий чай, какао, крепкий кофе на воде, черствые белые сухари, свежий творог протертый, одной яйцо всмятку в день, слизистые супы на воде, протертые рисовая, манная каши на воде, мясо, рыба отварные, паровые в рубленом виде с добавлением в фарш риса вместо хлеба, нежирный трехдневный кефир, отвар сушеной черной смородины, черники, кисели, желе из черники.
* Ограничивают поваренную соль;
добавляют витамины С, В1, В2, РР;
питание 5-6 раз в день.

**Диетический стол N4а**

* Показания:
при колитах с преобладанием процессов брожения.
* Состав:
крепкий чай, какао, крепкий кофе на воде, черствые белые сухари, свежий творог протертый, одной яйцо всмятку в день, слизистые супы на воде, протертые рисовая, манная каши на воде, мясо, рыба отварные, паровые в рубленом виде с добавлением в фарш риса вместо хлеба, нежирный трехдневный кефир, отвар сушеной черной смородины, черники, кисели, желе из черники.
* резко ограничивают продукты и блюда, содержащие в большом количестве углеводы (каши; хлеб не более 100 г в день; сахар не более 20 г в день);
увеличивают содержание белков за счет мясных блюд, протертого творога и прочего.

**Диетический стол N4б**

* Показания:
при хронических колитах в стадии затухающего обострения.
* Состав:
хлеб белый, вчерашней выпечки, несдобное печенье, сухой бисквит;
крупяные супы на слабом рыбном или мясном бульоне, бульон с фрикадельками, протертые каши, кроме пшенной, на воде с добавлением 1/3 молока, овощи отварные и паровые протертые, сыр неострый, некислая сметана, кефир, простокваша, компоты, кисели из сладких ягод, фруктов в протертом виде, чай, кофе с молоком, малсо сливочное (для добавления в готовые блюда);
поваренной соли 8-10 г.
* Добавляют витамины С, группы В;
питание 4-6 раз в день;
пища подается в теплом виде.

**Диетический стол N4в**

* Показания:
при острых заболеваниях кишечника в период выздоровления как переход к рациональному питанию; хронические заболевания кишечника в период затухания обострения, а также вне обострения при сопутствующих поражениях других органов пищеварения.
* Состав:
диета назначается для обеспечения полноценного питания при некоторой недостаточности функции кишечника, что будет способствовать восстановлению деятельности других органов пищеварения. Это физиологически полноценная диета с небольшим увеличением содержания белка и умеренным ограничением поваренной соли, механических и химических раздражителей кишечника, исключающая продукты и блюда, которые усиливают в кишечнике брожение и гниение, резко повышают его секреторную и двигательную функции, секрецию желудка, поджелудочной железы, желчеотделение;
пищу готовят в неизмельчённом виде, на пару, варят в воде или запекают;
режим питания: 5 раз в день.
* Химический состав и энергоценность:
белки - 100-120 г (60 % животные), жиры - 100 г (15-20 % растительные), углеводы - 400-420 г, поваренная соль - 10 г, свободная жидкость - 1,5 л;
калорийность - 2900-3000 ккал.

**Диетический стол N5**

* Показания:
при заболеваниях печени, желчного пузыря, желчевыводящих путей вне стадии обострения.
* Состав:
вегетарианские фруктовые, молочные супы, крупяные супы на овощном отваре, отварное мясо, птица нежирных сортов, отварная нежирная рыба, молоко, свежая простокваша, кефир, ацидофильное молоко, творог до 200 г в день, каши и мучные блюда (за исключением сдобы), хлеб белый, черный черствый, спелые фрукты, ягоды (кроме кислых сортов) в сыром, запеченном, вареном виде, овощи и зелень в вареном виде и сырые (особенно морковь, свекла), варенье, мед, сахар (до 70 г в день), овощные, фруктовые соки в значительном количестве, чай некрепкий с молоком;
ограничивают жиры (сливки, масло сливочное до 10 г, растительное масло 20-30 г), яйцо (одно в день);
поваренной соли до 10 г;
добавляют витамины A, C, B1, B2, B12, фолиевую кислоту, PP, K.
* Прием пищи 5 раз в день в измельченном виде;
исключаются: алкогольные напитки, печень, мозги, шпиг, бобовые, грибы, шпинат, щавель, лук, сдоба, жирные сорта мяса, рыбы, жареные, острые, копченые продукты, экстрактивные вещества мяса, рыбы, пряности, уксус, консервы, мороженое, какао, газированные напитки, шоколад, кремы (при хронических поражениях желчного пузыря, протекающих с застоем желчи, количество жиров рекомендуется увеличить до 120-150 г, в том числе 60% растительных жиров).

Диета №5, в общем это для печени. Нормализация ее функций, улучшение желчеотделения и т.д.
А дальше вот что можно и низзя:
Хлеб - можно только вчерашний, печеные пирожки с вареной начинкой , яблоками, несдобные. Нельзя очень свежий хлеб, слоеное и сдобное тесто, жареные пирожки.
Супы - овощные, крупяные на овощном отваре, молочные, фруктовые, вегетарианские, без поджаренной заправки. Нельзя - мясные, рыбные, грибные, окрошку, зеленые щи.
Мясо - нежирное, курица - без кожи, все отварное или запеченое, голубцы, плов с вареным мясом, молочные сосиски. Нельзя - жирное мясо, уток, гусей, печень, почки, копчености, почти все колбасы (кроме докторской, диабетической и молочной), консервы.
Рыба - нежирную, вареную или печеную. Нельзя жирную, копченую, соленую, консервы.
Молочные продукты - в принципе все можно, только ограничить сливки, жирное молоко, жирный творог, жирный сыр, сметану, в общем жирное все.
Яйца - кроме вареных вкрутую и жареных.
Крупы и макароны - можно все, кроме бобовых.
Овощи - в сыром, вареном, тушеном виде. Салаты, гарниры и т.д. Некислую квашеную капусту можно, зеленый горошек. Нельзя шпинат, щавель, редис, лук зеленый, чеснок, грибы, маринованные овощи.
Закуски - можно салат из свежих овощей с растительным маслом, фруктовые салаты, винегреты, вымоченная нежирная сельдь, докторская, молочная, диабетическая колбаса, неострый нежирный сыр. Нельзя - острые и жирные закуски, консервы, копчености, икру.
Сладости - различные фрукты и ягоды, кроме кислых - сырые, вареные, печеные. Сухофрукты, компоты, кисели и т.д. мармелад, пастила, нешоколадные конфеты. Нельзя - шоколад, крем, мороженое. Сахар (именно сам сахар, а не сладкое) - ограничить.
Напитки - можно почти все, полезно отвар шиповника. Нельзя только черный кофе (с молоком - можно), какао, холодные напитки.
Жиры - сливочное и растительное масло. Нельзя сало, кулинарные жиры.
Пряности - нельзя горчицу, перец, хрен.
Вот примерно так. Это из книжки по диетпитанию. Кушать надо 5 раз в день.

**Диетический стол N5а**

* Показания:
при хронических панкреатитах.
* Состав:
вегетарианские фруктовые, молочные супы, крупяные супы на овощном отваре, отварное мясо, птица нежирных сортов, отварная нежирная рыба, молоко, свежая простокваша, кефир, ацидофильное молоко, творог до 200 г в день, каши и мучные блюда (за исключением сдобы), хлеб белый, черный черствый, спелые фрукты, ягоды (кроме кислых сортов) в сыром, запеченном, вареном виде, овощи и зелень в вареном виде и сырые (особенно морковь, свекла), варенье, мед, сахар (до 70 г в день), овощные, фруктовые соки в значительном количестве, чай некрепкий с молоком;
ограничивают жиры (сливки, масло сливочное до 10 г, растительное масло 20-30 г), яйцо (одно в день);
поваренной соли до 10 г;
добавляют витамины A, C, B1, B2, B12, фолиевую кислоту, PP, K.
* Все блюда готовят в паровом, протертом, измельченном виде;
все блюда с повышенным содержанием белков (до 150 г, из них 80-85% животного происхождения), продуктов, богатых липотропным факторами с ограничением углеводов умеренным содержанием жиров.

**Диетический стол N6**

* Показания:
при подагре, почечнокаменной болезни с отхождением камней, состоящих преимущественно из уратов.
* Состав:
молоко, молочные продукты, хлеб белый и черный, сахар, мед, супы вегетарианские овощные, молочные и фруктовые крупяные изделия, все сладкие фрукты, варенье, соки фруктовые и ягодные, морковь, салат, огурцы;
из приправ - лимон, уксус, лавровый лист;
яйца, мясо, рыба нежирная - 2-3 раза в неделю;
количество поваренной соли снижают до 6-8 г; вводят в большом количестве жидкость (до 2-3 литров), добавляют витамины С и B1.
* Исключаются: пряные экстрактивные вещества, мясные супы и отвары, печень, почки, мозги, жареное, копченое мясо, жареная рыба, рыбная уха, сало, селедка, сардины, анчоусы, шпроты, кильки, паштеты, грибы, бобовые, щавель, шпинат, кофе, како, шоколад, алкогольные напитки.

**Диетический стол N7**

* Показания:
при хронических заболеваниях почек с отсутствием явлений хронической почечной недостаточности.
* Состав:
супы вегетарианские, молочные, фруктовые, нежирные сорта мяса, птицы, варенные куском, рубленые и протертые, рыба нежирная отварная, рубленая и протертая, хлеб белый, серый, отрубной, выпекающийся без соли, одной яйцо в день, крупы, макароны в виде каш, пудингов, мучные блюда, молоко, молочнокислые продукты, жиры, кроме тугоплавких (бараний, свиной, говяжий), творог, овощи сырые, отварные, зелень (кроем редиса, сельдерея, шпината), ягоды, фрукты, особенно урюк, курага, тыква, арбузы, дыня, сахар, мед, варенье.
* Исключаются: газированные напитки, бобовые, пирожные и кремы, мясные, рыбные, грибные бульоны, соленья, закуски, копчености, консервы;
ограничивают сливки, сметану;
для улучшения вкуса можно использовать тмин, высушенный укроп, корицу, лимонную кислоту;
поваренной соли 3-5 г (выдают на руки, а пищу готовят без соли);
добавляют витамины А, С, В1, В12, К;
свободной жидкости до 800-1000 мл в день;
питание 6 раз в день.

**Диетический стол N7а**

* Показания:
при острых почечных заболеваниях (нефрит острый или его обострения).
* Состав:
преимущественно овощи в вареном, протертом виде, фрукты, особенно богатые солями калия (курага, урюк, изюм), крупяные и мучные блюда в умеренном количестве (гречневая каша с молоком), чай с молоком, бессолевой белый хлеб, сахар до 70 г, масло сливочное до 30 г;
добавляют витамины С, К, группы В;
питание дробное;
жидкости до 600-800 мл;
полностью исключается поваренная соль.
* При развивающейся уремии суточное количество белков уменьшают до 20-25 г (в первую очередь следует сократить содержание растительных белков - бобовые, крупы, изделия из муки, как хлеб и др., поскольку по биологической ценности они уступают животным белкам и лишь перегружают организм вредными продуктами белкового обмена;
назначают в больших количествах глюкозу или сахар (до 150 г в день).

**Диетический стол N7б**

* Показания:
при затихании острого воспалительного процесса в почках.
* Состав:
Является переходным от стола 7а к столу 7 (хлеб белый бессолевой, тощие сорта мяса, рыбы в отварном виде 1-3 раза в неделю, поваренной соли до 2 г на руки, жидкости до 800-1000 мл; в продуктах, используемых для приготовления пищи содержится 2-4 г соли).

**Диетический стол N8**

* Показания:
ожирение как основное заболевание или сопутствующие при других болезнях, не требующие специальных диет.
* Описание:
уменьшение энергоценности рациона за счет углеводов, особенно легкоусвояемых, частично жиров, при нормальном содержании белка;
ограничение свободной жидкости, хлористого натрия и возбуждающих аппетит продуктов и блюд.
* Суточный рацион:
белки - 90-110 г;
жиры - 80 г;
углеводы - 150 г;
энергоценность - 1700-1800 ккал.
* Рекомендуемые продукты:
ржаной, белково-пшеничный и белково-отрубяной хлеб (100-150 г в день);
овощные супы с небольшим добавлением крупы, щи, борщи, окрошка, свекольник;
2-3 раза в неделю супы на слабом мясном или рыбном бульоне с фрикадельками (до 250-300г за прием);
нежирные сорта мяса, птицы, рыбы - в отварном, запеченом или тушеном виде, говяжьи сардельки или студень;
продукты моря (паста <Океан>, мидии, креветки и т.п.) - до 150-200 г в день;
молоко и кисломолочные продукты, творог, сыр - нежирные виды и сорта;
овощи и фрукты используются широко, во всех видах, частью обязательно сырыми.
* Исключаемые продукты:
изделия из пшеничной муки высшего и 1-го сорта, сдобного теста;
картофельные, крупяные, бобовые, макаронные супы;
жирные сорта мяса, птицы, рыбы;
колбасы, копчености, мясные и рыбные консервы;
жирный творог, сыры, сливки, рис, манная и овсяная крупы, макаронные изделия, бобовые, сладкие сорта плодов и ягод;
сахар, кондитерские изделия, варенье, мед, сладкие соки, какао;
мясные и кулинарные жиры;
жирные и острые закуски, соусы, майонез, все пряности и специи.

**Диетический стол N9**

* Показания:
сахарный диабет средней и легкой тяжести.
* Описание:
диета с энергоценностью, умеренно сниженной за счет легкоусвояемых углеводов и животных жиров, с исключением сахара и сладостей и применением сорбита и ксилита.
* Суточный рацион:
белки - 90-100 г;
жиры - 75-80 г (30% растительные);
углеводы - 300-350 г (полисахариды);
энергоценность - 2300-2500 ккал.
* Рекомендуемые продукты:
ржаной, пшеничный, белково-отрубяной хлеб, не сдобные мучные изделия;
любые овощные супы, нежирные мясные и рыбные бульоны;
нежирные сорта мяса, птицы и рыбы;
молоко, кисломолочные продукты, нежирный творог и сыры;
крупы, гречневая, ячневая, пшенная, овсяная, перловая;
бобовые, картофель и овощи;
свежие фрукты и ягоды кисло-сладких сортов.
* Исключаемые продукты:
изделия из сдобного теста;
крепкие и жирные бульоны;
нежирные сорта мяса, рыбы, птицы, колбасы, соленая рыба;
соленые сыры, сливки, сладкие творожные сырки;
рис, манная крупа, макаронные изделия;
соленые и маринованные овощи;
виноград, изюм, сахар, варенье, конфеты, сладкие соки, лимонады на сахаре;
мясные и кулинарные жиры.

**Диетический стол N10**

* Показания:
заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения степени I-IIA.
* Описание:
небольшое снижение энергоценности за счет жиров и углеводов, ограничение хлорида и веществ, возбуждающих сердечно-сосудистую и нервную системы.
* Суточный рацион:
белки - 90 г (55-60% животные);
жиры - 70 г (25-30% растительные);
углеводы - 350-400 г;
энергоценность - 2500-2600 ккал.
* Рекомендуемые продукты:
хлеб вчерашней выпечки, не сдобные печенья и бисквит;
любые вегетарианские супы;
нежирные сорта мяса, рыбы, птицы;
молоко, кисломолочные напитки и творог;
блюда из различных круп;
отварные макаронные изделия;
овощи в отваренном и запеченном виде;
мягкие спелые фрукты и ягоды, мед, варенье.
* Исключаемые продукты:
свежий хлеб, изделия из сдобного теста;
супы из бобовых, мясные, рыбные и грибные бульоны;
жирные сорта мяса, рыбы, птицы;
почки, копчености, колбасы;
соленая рыба, соленые и жирные сыры;
бобовые;
соленые, маринованные и квашеные овощи; плоды с грубой клетчаткой;
шоколад, крепкий чай, кофе и какао.

**Диетический стол N11**

* Показания:
туберкулез легких, костей, лимфатических узлов, суставов при нерезком обострении или затухании, истощение после инфекционных болезней, операций, травм.
* Описание:
диета повышенной энергоценности с преимущественным увеличением белков, особенно молочных, витаминов и минеральных веществ.
* Суточный рацион:
белки - 110-130 г (60% животные);
жиры - 100-120 г;
углеводы - 400-450 г;
энергоценность - 3000-3400 ккал.
* Рекомендуемые продукты:
используются практически любые пищевые продукты и блюда за исключением очень жирных сортов мяса и птицы, бараньего, говяжьего и кулинарного жиров, а также тортов и пирожных с большим количеством крема.

**Диетический стол N12**

* Показания:
при функциональных заболеваниях нервной системы.
* Описание:
стол разнообразный.
* Рекомендуемые продукты:
блюда из печени, языка, молочные продукты и бобовые, содержащие соли фосфора.
* Исключаемые продукты:
острые приправы, крепкие наваристые супы, копчености, жирные, жареные блюда, особенно мясные, действующие возбуждающе на нервную систему, алкоголь, крепкий чай, кофе, несколько ограничивают мясо и соль

**Диетический стол N13**

* Показания:
при острых инфекционных заболеваниях.
* Описание:
диета с энергоценностью, пониженной в большой степени за счет жиров и углеводов, с повышенным содержанием витаминов.
* Суточный рацион:
белки - 75-80 г (60-70% животные);
жиры - 60-70 г;
углеводы - 300-350 г;
энергоценность - 2200-2300 ккал.
* Рекомендуемые продукты:
пшеничный подсушенный хлеб;
обезжиренные мясные и рыбные бульоны, супы на овощном отваре, слизистые отвары из круп;
нежирные сорта мяса, птицы, рыбы;
молочнокислые напитки, творог;
протертые каши из риса, манной и гречневой круп;
картофель, морковь, свекла, цветная капуста, спелые томаты;
спелые мягкие фрукты и ягоды, отвар шиповника; сахар, мед, варенье, джем, мармелад.
* Исключаемые продукты:
ржаной и любой свежий хлеб, сдоба;
жирные бульоны, щи, борщи;
жирные сорта мяса, птицы, рыбы, колбаса, копчености, соленая рыба, консервы;
цельное молоко и сливки, жирная сметана, сыры;
пшено, перловая и ячневая крупы, макароны;
белокочанная капуста, редис, редька, лук, чеснок, огурцы, бобовые;
плоды, богатые клетчаткой;
шоколад, пирожные, какао.

**Диетический стол N14**

* Показания:
мочекаменная болезнь (фосфатурия).
* Описание:
физиологически полноценной питание с ограничением ощелачивающих и богатых кальцием продуктов.
* Суточный рацион:
белки - 90 г;
жиры - 100 г;
углеводы - 400 г;
энергоценность - 2800 ккал.
* Рекомендуемые продукты:
различные виды хлеба и мучных изделий;
супы и бульоны (мясные, рыбные, крупяные);
мясо и рыба;
любые крупы;
зеленый горошек, тыква;
грибы;
кислые сорта яблок и ягод;
сахар, мед, кондитерские изделия.
* Исключаемые продукты:
молочные, овощные, фруктовые супы;
копчености, соленая рыба;
молочные продукты;
картофель, овощи и плоды, кроме названных выше, фруктовые, ягодные и овощные соки;
мясные и кулинарные жиры.

**Диетический стол N15**

* Показания:
различные заболевания, не требующие специальных лечебных диет.
* Описание:
физиологически полноценное питание с исключением трудноперевариваемых и острых продуктов.
* Суточный рацион:
белки - 90-95 г;
жиры - 100 - 105 г;
углеводы - 400 г;
энергоценность - 2800 - 2900 ккал.
* Рекомендуемые продукты:
используются практически любые продукты и блюда.
* Исключаемые продукты:
жирные сорта мяса и птицы, тугоплавкие животные жиры, перец и горчица.