

## Можно:

пшеничный и ржаной хлеб (вчерашний);

каши любые, особенно овсяная и гречневая; макароны, вермишель;

мясо нежирное (говядина, курица, индейка, кролик) в вареном виде, запеченное или приготовленное на пару: фрикадельки, кнели, паровые котлеты;

рыба нежирная в отварном виде;

супы крупяные, фруктовые, молочные; бульоны некрепкие (мясные и рыбные); борщи, щи вегетарианские;

творог, кефир, молочнокислые продукты; сыр неострый (в т. ч. плавленый);

масло сливочное в ограниченном количестве; растительное масло (подсолнечное, кукурузное, оливковое) – 20–30 г в день;

овощи любые в отварном, печеном и сыром виде; фрукты и ягоды (кроме кислых) в сыром и вареном виде;

сухое печенье;

компоты, кисели, отвар шиповника, Эссендуки № 4, № 17, Смирновская, Славяновская, сульфатный Нарзан по 100–200 мл в теплом виде (40–45°) 3 раза в день за 30–60 минут до еды



## Диета № 5 по Певзнеру (стол № 5)

### Показания:

хронический гепатит, острые холециститы и гепатиты в период выздоровления, холецистит и желчекаменная болезнь вне обострения, цирроз печени при отсутствии печеночной недостаточности, во всех случаях без сопутствующих заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### Общая характеристика:

физиологически нормальное содержание белков и углеводов при ограничении тугоплавких жиров, азотистых экстрактивных веществ и холестерина; рацион обогащается липотропными веществами (лецитин, метионин, холин) и содержит значительное количество клетчатки и жидкости; диета способствует нормализации нарушенных функций печени и желчных путей, регулированию холестерина и жирового обменов, накоплению гликогена в печени, стимулирует желчеотделение и двигательную функцию кишечника.

### Химический состав и энергетическая ценность:

белки 100 г (60% животные), жиры 80–90 г (30% растительные), углеводы 400–450 г, энергоценность 2800–2900 ккал.

### Режим питания:

блюда готовятся в вареном виде или на пару; пища принимается в теплом виде 5 раз в сутки.

## Нельзя:

сдобное тесто;  
жареные пирожки;  
чебуреки;



жирные сорта мяса  
(свинина, баранина)  
и птицы (гусь, утка);

рыба в жареном виде;

рыбные и грибные бульоны;



животные жиры;

шпинат, лук, редис,  
редька, клюква;



торты, крем, мороженое,  
газированные напитки;  
шоколад;

острые закуски;  
жареное;  
копчености;

алкогольные напитки;  
крепкий чай;  
крепкий кофе



## Примерное однодневное меню диеты № 5

### Завтрак:

запеканка творожная в сметане (140 г), каша овсяная молочная (200 г), чай (200 г).

### Обед:

суп молочный (500 г), голубцы фаршированные рисом и отварным мясом (250 г), желе из яблочного сока (125 г).

### Полдник:

чай (200 г), сухарики (25 г).

### Ужин:

запеканка из манной крупы (250 г), компот (200 г).

### На ночь:

кефир (200 г).

