

## Стол №3

**Показания:** хронические заболевания и функциональные расстройства кишечника, сопровождаемые запорами.

**Режим питания:** 4-5 раз в день

**Срок назначения:** неограниченный

**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.

### Продукты:

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

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