



## ДИЕТА №10с

**Показания:** атеросклероз сосудов сердца, головного мозга, ишемическая болезнь сердца, гипертоническая болезнь на фоне атеросклероза.

**Технология приготовления:** мясо, рыбу, птицу, овощи, после измельчения отваривают. Готовят без соли, пищу подсаливают во время еды.

### Разрешаются:

**Хлеб и мучные изделия** – пшеничный из муки 1-2 сорта, ржаной, докторский, сухое галетное несоленое печенье, выпечка без соли.

**Супы** – щи, борщ, свекольник, супы вегетарианские с картофелем и крупами, фруктовые, молочные.

**Мясо, птица, рыба** – различные виды нежирных сортов, куском или рубленые, после отваривания можно запекать, морская капуста, мидии.

**Молочные продукты** – молоко и кисломолочные продукты пониженной жирности, творог нежирный и блюда из него, нежирный, малосоленый сыр, сметана – в блюда.

**Яйца** – белковые омлеты, всмятку 2-3 шт. в неделю.

**Крупы** – гречневая, овсяная, пшено в виде рассыпчатых и вязких каш, запеканки. Ограничивают рис, манную крупу, макаронные изделия.

**Овощи** – капуста всех видов, морковь, кабачки, тыква, баклажаны, картофель, зеленый горошек в виде пюре или мелко шинкованные. Зелень – в блюда.

**Закуски** – винегреты и салаты с растительным маслом, включением морской капусты и других продуктов моря, отварная заливная рыба и мясо, вымоченная сельдь, нежирный малосоленый сыр, нежирная колбаса вареная, нежирная ветчина, салаты из сладких фруктов.

**Фрукты, ягоды, сладости** – фрукты и ягоды спелые в сыром виде, сухофрукты, компоты, желе, муссы полусладкие. Варенье, сахар, мед ограниченно.

**Напитки** – чай некрепкий с лимоном, молоком, кофе некрепкий натуральный и кофейный напиток, соки овощные, фруктовые и ягодные, отвар шиповника и пшеничных отрубей.

**Жиры** – сливочное и растительные масла для приготовления пищи и в блюда.

### Исключаются:

Изделия из сдобного и слоеного теста, мясные, рыбные и грибные бульоны, бобовые, жирные сорта мяса и рыбы, утка, гусь, печень, почки, мозги, копчености, все виды консервов, соленый и жирный сыр, редис, редька, щавель, шпинат, грибы, шоколад, кремевые изделия, мороженое, перец, горчица, крепкие чай и кофе, какао, животные и кулинарные жиры, алкогольные напитки.