

## Тижневе меню пацієнта з підвищеною кислотністю\*

(рефлюкс-езофагіт, виразкова хвороба шлунка та дванадцятипалої кишки, гострий та хронічний гастрити, гастропатія, обумовлена прийомом протизапальних засобів)

	Сніданок 07:00	Другий сніданок 10:30	Обід 13:00	Полуденок 15:00	Перша вечеря 19:00	Друга вечеря 21:00
<b>Понеділок</b>	варене яйце некруте, каша рисова молочна (перетерта), чай	печене яблуко та груша	суп з перетертими овочами, тефтелі м'ясні на пару, каша гречана (перетерта), відвар шипшини	желе фруктове, печиво сухе	картопляне пюре з маслом, відварена морква, запечена риба, чай	молоко
<b>Вівторок</b>	омлет на пару, каша гречана молочна (перетерта), чай з молоком та цукром	пюре з печеного яблука з цукром	суп рисовий молочний (перетертий), котлета куряча (на пару), картопляне пюре з маслом, узвар	відвар шипшини, сухарик	запечена риба, манна каша несолодка на воді, чай	вершки 10%
<b>Середа</b>	варене яйце некруте, каша манна на молоці, чай, бісквіт	сир солодкий, пюре з яблука	суп овочевий з манною крупою (перетертий), м'ясні котлети на пару, каша гречана (перетерта), хліб, кисіль	печиво сухе, узвар	рибна котлета на пару, пюре з гарбуза з рослинною олією, каша вівсяна на молоці, хліб, чай з медом	молоко
<b>Четвер</b>	некислий сир, каша гречана на молоці, чай	печиво сухе, желе фруктове	суп вівсяний з фрикадельками, каша рисова розварена, філе хека на пару, хліб	печиво, відвар шипшини	варена курка, пюре з кабачків та картоплі, узвар	вершки 10%
<b>П'ятниця</b>	каша манна на молоці, сирна запіканка зі сметаною, чай	яблуко печене, сік сливовий	суп з вермішелью та перетертими овочами, котлета з телятини на пару, каша гречана з маслом (розварена), хліб, узвар	бісквіт, відвар з шипшини	рибна котлета на пару, пюре гарбузове з вершковим маслом, каша манна на молоці, хліб, чай	молоко
<b>Субота</b>	запіканка гречана з сиром, чай з молоком, пюре з печеного яблука	бісквіт, сік персиковий	суп-пюре з кабачками та рисовою мукою, котлета куряча на пару, каша рисова, узвар	печиво сухе, кисіль з ягід	судак запечений під молочним соусом, пюре з цвітної капусти та кабачків зі сметаною, чай, хліб	вершки 10%
<b>Неділя</b>	омлет на пару, каша вівсяна на молоці з вершковим маслом, печиво, чай	бісквіт, желе з фруктів	суп з картоплею та кропом, варене м'ясо кроля, пюре морквяно-гарбузове з рослинною олією, кисіль фруктовий, хліб	узвар, сухарик	хек запечений під молочним соусом, каша гречана з маслом (розварена), чай, хліб	молоко

\* Дієтологія. Під ред. Барановського А.Ю. – №4. – 2012



## Рекомендовано

Пшеничний хліб підсушений, сухий бісквіт, сухе печиво

Супи: овочеві та молочні круп'яні (перетерті), молочні з вермішеллю та локшиною

Нежирне м'ясо (варене або приготоване на пару): телятина, курка, індичка, м'ясо кроля

Нежирна риба без шкіри: хек, щука, тріска, мінтай, лящ (варена або приготована на пару)

Молоко цільне, вершки, кисле молоко, сир некислий, яйця некруті або омлет на пару

Картопля, морква, буряк, цвітна капуста, кабачки, гарбуз (зварені на пару та перетерті) печені яблука та груші

Вершкове несолоне масло, рослинна олія (для додавання в страви)

Неміцний чай з молоком, вершками; відвар шипшини, солодкі соки



## Не рекомендовано

Житній хліб, здобні вироби

М'ясні та рибні бульйони, борщ, грибні відвари

М'ясо птахів (качка, гусак), жирні та жилаві сорти, консерви, копченості

Копчена та солена риба, консерви

Кефір, йогурт, гострі чи солоні сири, яйця сирі, зварені круто або смажені

Білокачанна капуста, редиска, цибуля, часник, щавель, шпинат, гриби, бобові, кислі фрукти та ягоди

Маргарин, сало, нерафінована соняшникова олія

Алкоголь, кава, міцний чай, газовані напої

