ПРИМЕР РАЦИОНА ПИТАНИЯ ПРИ РОТАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

Первый-второй день болезни

1-й завтрак

- Концентрированный рисовый отвар
- Несдобные белые сухарики

2-й завтрак



- Манная каша на воде или
- Кисель с сухим печеньем;

на овощном отваре;

• Тертое спелое сладкое яблоко без кожуры.

• Манная каша на овощном отваре

• Кисель с сухим печеньем;

• Тертое спелое сладкое яблоко

со сливками и протертым свежим

Обед



- Овощной суп-крем (жидкое, хорошо протертое пюре);
- Яблочный или грушевый кисель или кисель из отвара сухофруктов;
- Несдобные белые сухарики.

Полдник

овощном отваре;

без кожуры.



- Кефир сладкий обезжиренный;
- Белые несдобные сухарики.

Третий-четвертый день болезни

1-й завтрак



- Сладкий обезжиренный кефир;
- Несдобные белые сухарики.

2-й завтрак

творогом;

без кожуры.



Обед



- Овощной суп-крем с маслом и мясным суфле;
- Яблочный или грушевый кисель, или кисель из отвара сухофруктов;
- Несдобные белые сухарики или сухое печенье.

Полдник



- Протертая рисовая каша на овощном
- отваре со сливками или маслом;

• Протертая рисовая каша на воде или

• Испеченное спелое сладкое яблоко

- Протертый творог со сливками;
- Тертое спелое сладкое яблоко без кожуры.

Ужин

Ужин



÷

- Кефир сладкий обезжиренный;
- Белые несдобные сухарики.

До нормализации стула

1-й завтрак



- Манная каша на 2/3 молоке, со сливочным маслом;
- Чай или кисель с черствой булкой.

2-й завтрак



- Протертый творог со сливками или
- Кофе-суррогат с молоком;
- Несдобные сухарики, сухое печенье.

омлет паровой, или яйцо всмятку;

Обед



""

- Протертый овощной суп с манной крупой или домашней лапшой с маслом;
- Мясной паровой пудинг из вареного пюрированного мяса с яйцом;
- Овощное пюре;
- Кисель или компот;
- Несдобное печенье.

Полдник



- Каши разные, протертые жидкие на 2/3 молоке, с маслом;
- Чай или кисель;
- Несдобные белые сухарики.

Ужин



- Кефир сладкий обезжиренный;
- Черствая булка.

После нормализации стула

1-й завтрак



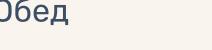
- Каши разные на цельном молоке, с маслом;
- Чай, компот, кисель с черствой булкой.

2-й завтрак



- Творог со сливками или свежей сметаной, или омлет паровой, или творожная запеканка;
- Кофе-суррогат с молоком;
- Несдобные сухарики или сухое печенье.

Обед



- Непротертый овощной суп с маслом или свежей сметаной;
- Паровые котлеты, запеканки, тефтели из нежирной говядины или рыбы;
- Овощи пюрированные или отварные;
- Отварной рис, вермишель;
- Кисели, компоты, чай;
- Несдобное печенье, черный хлеб.

Полдник



- Чай, кисель, компот;
- Несдобное печенье или черствая белая булка с маслом или джемом.

Ужин



- Кефир сладкий необезжиренный;
- Яйцо всмятку;
- Булка или черный хлеб с маслом.