

# 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 на овощном отваре;
- Кисель с сухим печеньем;
- Тертое спелое сладкое яблоко без кожуры.

### Обед



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

### Полдник



- Протертая рисовая каша на воде или овощном отваре;
- Испеченное спелое сладкое яблоко без кожуры.

### Ужин



- Кефир сладкий обезжиренный;
- Белые несдобные сухарики.

## Третий-четвертый день болезни

### 1-й завтрак



- Сладкий обезжиренный кефир;
- Несдобные белые сухарики.

### 2-й завтрак



- Манная каша на овощном отваре со сливками и протертым свежим творогом;
- Кисель с сухим печеньем;
- Тертое спелое сладкое яблоко 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;
- Протертый творог со сливками;
- Тертое спелое сладкое яблоко без кожуры.

### 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 омлет паровой, или яйцо всмятку;
- Кофе-суррогат с молоком;
- Несдобные сухарики, сухое печенье.

### 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.