Меню диеты при гастрите с повышенной кислотностью

|  |  |
| --- | --- |
| Варианты завтрака | Протертая гречневая каша на молоке, творожное суфле, чай |
| Мясной паштет, манная каша |
| Яйцо всмятку, рисовая каша, чай с молоком |
| Яичное суфле, протертая каша из хлопьев «Геркулес» |
| Творожное суфле, чай с лимоном |
| Макаронная запеканка с творогом, липовый чай |
| Омлет, овсянка на молоке с маслом, чай с молоком |
| Отварная вермишель с котлетой, приготовленной на пару, салат, чай с мармеладом |
| Протертая рисовая каша на молоке |
| Манный пудинг с вареньем, чай со сливками |
| Омлет, сырники со сливками, чай с молоком |
| Молочная гречневая каша в протертом виде, яйцо всмятку |
| Творожная запеканка, травяной чай (мята или ромашка) |
| Яйцо всмятку, овсянка на молоке, чай с молоком |
| Макаронная запеканка с творогом, липовый чай |
| Каша из хлопьев «Геркулес» на молоке, чай с молоком |
| Яйцо пашот, черствая булочка либо подсушенный хлеб, компот |
| Омлет, сыр, манная молочная каша, чай с молоком |
| Мясные паровые тефтели, пюре из картофеля и моркови, чай с молоком |
| Омлет, гречневая молочная каша, чай с молоком |
| Творог со сметаной, компот |
| Овсянка с медом, травяной чай |
| Каша манная на молоке, мясное суфле |
| Паровые сырники со сметаной, чай с молоком |
|  |  |
| Варианты 2-го завтрака | Творожно-свекольные оладьи |
| Ягодный кисель, черствый рогалик |
| Запечённое яблоко с ягодами и мёдом, печенье с молоком |
| Молочный кисель |
| Суфле, чай с молоком |
| Чай с зефиром без наполнителей |
| Йогурт |
| Неострый сыр, черствая булочка, сливочное масло, ромашковый чай |
| Стакан молока, сухое печенье |
| Печенье, простокваша |
| Печеное яблоко, кисель |
| Суфле морковно-яблочное |
| Пирожок с земляничным вареньем, кисель |
| Оладьи морковно-творожные |
| Кисель с печеньем |
|  |  |
| Варианты обеда | Суп с овсянкой, паровые кнели мясные, морковное пюре, компот из сухофруктов |
| Вегетарианский суп с овощами, отварной картофель с рыбой, компот с печеньем |
| Молочный суп, куриные паровые биточки, морковное пюре, кисель |
| Суп-пюре из птицы, запеченный цыпленок с рисом, салат из вареной моркови с тертым яблоком, компот |
| Фруктовый суп, рыбные биточки, отварные макароны, чай |
| Суп с черносливом, яблоки печеные с вареньем |
| Рисовый суп, кусочек отварной телятины с овощами, компот |
| Суп рыбный с картофелем, отварная говядина, пюре из картофеля, яблочный мусс, кисель |
| Суп-пюре, суфле из рыбы, запеканка из картофеля, компот |
| Молочный суп, курица на пару, чай |
| Крем-суп из кабачков, овощное рагу, зеленый чай |
| Овощной суп-крем, рагу из телятины с овощами, рис, мусс яблочный с манной крупой |
| Луковый суп, рыбный биточек на пару, чай |
| Крем-суп из цветной капусты, запеченная в фольге рыба с зеленью, компот |
| Суп-пюре из тыквы со сливками, отварная говядина с рисом, салат из тертых яблок и вареной моркови, чай |
| Суп-пюре из кабачков с подсушенными в духовке гренками, бефстроганов из отварного мяса с вермишелью |
| Вермишелевый суп на молоке, цыпленок отварной, картофельные зразы, фруктовое желе |
| Суп-пюре морковный с гренками, кнели рыбные, картофель в молоке |
| Крупяной суп, куриные фрикадельки с рисом, морковный сок |
| Овощной суп-пюре с крупой и сливками, котлеты из говядины на пару, рисовый пудинг с творогом, компот из сухофруктов |
| Протертый молочный суп с рисом, зразы куриные с омлетом, фруктовый кисель |
|  |  |
| Варианты ужина | Паровые рыбные котлеты, немного макарон, кисель |
| Вареный картофель, шпинат, шницель из телятины, отвар шиповника |
| Биточки рыбные паровые с отварными макаронами, некрепкий чай с галетным печеньем |
| Мясной рулет с отварным рисом, кисель |
| Овощи, фаршированные мясом, творожный пудинг, чай |
| Рыбные биточки, морковное пюре, кисель |
| Картофельная запеканка со сметаной, кисель |
| Рыбное суфле, рисовая каша, молочный кисель |
| Рисовая запеканка с овощами, кисель |
| Рыба по-польски, вареный картофель, травяной отвар или отвар шиповника |
| Говяжьи фрикадельки с вермишелью, чай |
| Отварной картофель с овощами, чай из шиповника |
| Отварная рыба (горбуша), пюре из картофеля, компот |
| Овощи с мясным фаршем, пудинг из творога, чай |
| Макароны с творогом, кисель |
| Рыба отварная с морковно-свекольным пюре, чай с молоком |
| Фрикадельки из говядины с вермишелью |
| Отварная горбуша, макароны, кисель |
| Ленивые вареники, чай |
| Шницель из телятины, шпинат, картофель, отвар шиповника |
|  |  |
| Перед сном (на выбор) | Молоко |
| Сливки |
| Чай с ромашкой |
| Ряженка |
| Стакан 10% сливок с сухарями |
| Творожный крем |
| Отвар шиповника |

Подробнее: <http://fitdeal.ru/>