







## Диета №2. Щадящая диета

✓ Рекомендуемые продукты и блюда	✗ Исключаемые продукты и блюда
 Хлеб пшеничный из муки высшего и 1-го сорта вчерашней выпечки или подсушенный, печенье сухое, сухой бисквит, несдобные булочки.	 Ржаной и любой свежий хлеб, изделия из слоеного теста.
 Супы из разрешенных протертых овощей на морковном, картофельном отваре, молочные супы из хорошо разваренных круп, молочные супы-пюре из овощей, супы-пюре из заранее вываренных кур или мяса, из протертых сладких ягод с манной крупой.	 Мясные и рыбные бульоны, грибные и крепкие отвары, щи, борщи, окрошка.
 Нежирные сорта мяса, без кожи у птиц, паровые и отварные блюда из говядины, молодой нежирной.	 Жирные или жилистые сорта мяса животных и птиц (утки, гуся), консервы, копчености.