



МЕНЮ НА НЕДЕЛЮ ПРИ ЗАСТОЕ ЖЕЛЧИ

На период лечения назначают диету с многократным питанием по 5–6 раз в течение дня в одно и то же время. Такая частота важна для того, чтобы стимулировать более частое опорожнение желчного пузыря во время еды.

Исключают из рациона жирные, жареные, острые блюда, шоколад, какао, газированные напитки и фастфуд¹, чтобы предупредить сильное сокращение желчного пузыря, которое может сопровождаться болевыми ощущениями.

Употребляйте растительные масла, такие как подсолнечное, кукурузное, оливковое и соевое, которые способствуют усилению желчеобразования и желчеотделения, а также пейте больше воды².

ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Белковый паровой омлет, травяной чай	Овсянка с фруктами или ягодами, ягодный кисель	Творожная запеканка, ягодный кисель	Овсяная каша с сухофруктами, травяной чай	Манная каша, отвар шиповника или напиток из цикория	Белковый паровой омлет, травяной чай	Молочная рисовая каша, кисель

ВТОРОЙ ЗАВТРАК

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Творожная запеканка, отвар шиповника	Сырники в духовке, травяной чай	Несдобное печенье или булочки, компот	Несдобная булочка, слабый черный чай	Фруктово-ягодные пюре, галета	Пирог с яблоками, отвар шиповника	Галета со сливочным маслом, травяной чай

ОБЕД

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Борщ, отварная вермишель, говядина, винегрет (без лука), отвар шиповника	Суп на овощном бульоне с зеленым горошком, хлеб вчерашний, картофельное пюре с говяжьими тефтелями, некислая квашеная капуста	Суп-пюре из брокколи, котлеты из курицы на пару или в духовке, пшенная каша	Щи вегетарианские, хлеб вчерашний, рыба нежирная куском на пару или в духовке, отварной рис, салаты из свежих овощей (без лука)	Вегетарианский борщ, хлеб вчерашний, суфле из мяса индейки с макаронами из твердых сортов, некислая квашеная капуста	Овощной суп с лапшой, хлеб вчерашний, гречневая каша с куриным мясом, салаты из свежих овощей (без лука) со сметаной	Картофельный суп, хлеб вчерашний, заливная рыба, запеченные овощи

ПОЛДНИК

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Творожная запеканка с джемом, отвар шиповника	Стакан нежирного кефира, зефир	Нежирный йогурт, запеченное яблоко	Рисово-яблочная запеканка/рисовая запеканка с яблоками, компот	Стакан нежирного кефира, галета	Нежирный творог с медом, морковный сок	Нежирный йогурт, фруктовый салат

УЖИН

ПОНЕДЕЛЬНИК	ВТОРНИК	СРЕДА	ЧЕТВЕРГ	ПЯТНИЦА	СУББОТА	ВОСКРЕСЕНЬЕ
Отварная куриная грудка, салат из свеклы с растительным маслом, травяной чай	Голубцы из нежирного фарша, салаты из свежих овощей (без лука)	Паровые котлеты с винегретом (без лука)	Запеченная рыба с овощами	Рулет из индейки, овощной салат (без лука)	Овощная запеканка, язык	Тушеные овощи, паровая рыбная котлета

¹ Певзнер М.И. Основы лечебного питания. — Л., 1937; М., 1949; М., 1958.
² Назаренко А.И., Барановский А.Ю. Возможности диетотерапии и типичные ошибки в питании пациентов с заболеваниями желчевыводящих путей // ЭиКГ. 2013. № 2.