**ДИЕТА № 10**

**Диету №10 назначают при заболеваниях сердечно – сосудистой системы для восстановления нарушенного кровообращения, нормализации водно-солевого и жирового обменов.**

**Пищу готовят с ограниченным содержанием соли.** Соль в меню включена в состав рецептур блюд **ограниченно** (каши, выпечные изделия), в другие блюда закладка соли осуществляется с минимальной закладкой с учетом приготовления качественных по органолептическим показателям **не соленых блюд**.

***Кулинарная обработка:*** Мясо и рыбу отваривают, затем обжаривают или запекают. Готовят в отварном виде или на пару, а также запекают в духовом шкафу. Жарение исключается. Супы готовят на вегетарианских бульонах.

***Температура пищи:*** горячих блюд не более 60-65°С, холодных – не ниже 15°С.

**Характеристика продуктов и способов приготовления блюд**

**Супы**

Вегетарианские с разными крупами, картофелем, овощами (лучше с измельченными), молочные, фруктовые, можно борщи, свекольник, окрошки, В супы добавляется сметана, зелень, бланшированный, а затем пассерованный репчатый лук.

**Хлеб и мучные изделия**

Рекомендован хлеб пшеничный из муки 1 и 2 сортов вчерашней выпечки или слегка подсушенный, диетический бессолевой хлеб. Исключаются свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, блины, оладьи;

**Мясо и птица**

Нежирные сорта говядины, телятины, кролика, [курицы](http://edimka.ru/text/produkti/hen), [индейки](http://edimka.ru/text/produkti/indeyka). Блюда из отварного мяса или котлетной массы, докторская или диетическая колбасы.

**Рыба**Нежирные виды - вареная или с последующим обжариванием, изделия из котлетной массы. Блюда из отварных продуктов моря.

**Молочные продукты**

[Молоко](http://edimka.ru/text/produkti/milk) можно употреблять при переносимости, кисломолочные продукты (кефир, ацидофилин, простокваша), рекомендуется [творог](http://edimka.ru/text/produkti/tvorog) и блюда из него с крупами, морковью, фруктами. Ограничиваются сметана и сливки (с учетом дневной нормы животного жира), сыр не жирный и не соленый.

**Яйца**

Используют вареные всмятку (до 1 [яйца](http://edimka.ru/text/produkti/egg) в день). Паровые и запеченные омлеты, белковые омлеты, а также для приготовления блюд.

**Крупы и макаронные изделия**

Готовятся различные блюда, приготовленные на воде или молоке (каши, запеченные пудинги, котлеты и др.), отварные макаронные изделия.

**Овощи и картофель**

Овощи употребляются в отварном, припущенном, запеченном, реже - сыром виде.

Можно использовать [картофель](http://edimka.ru/text/produkti/potatoes), цветную капусту, морковь, [свеклу](http://edimka.ru/text/produkti/beet), [кабачки](http://edimka.ru/text/produkti/joint), [тыкву](http://edimka.ru/text/produkti/pumpkin), [томаты](http://edimka.ru/text/produkti/tomatoes), салат, огурцы, зеленый горошек. Зеленый лук, [укроп](http://edimka.ru/text/produkti/dill), [петрушка](http://edimka.ru/text/produkti/parsley) – как добавка в блюда.

***Холодные блюда***

Включают салаты из свежих овощей (тертая [морковь](http://edimka.ru/text/produkti/carrot), томаты, [огурцы](http://edimka.ru/text/produkti/cucumber)), винегреты, овощную и баклажанную икру, салаты фруктовые, из овощей с добавлением отварного мяса, морепродуктов, отварной рыбы, рыбы отварной заливной.

**Плоды, ягоды, сладкие блюда, сладости**

Мягкие спелые плоды и ягоды употребляют в натуральном виде. Кисели, компоты из свежих фруктов и сухофруктов, можно также муссы, самбуки, желе, молочные кисели, кремы. Из сладостей можно мед, варенье, не шоколадные конфеты.

**Соусы и пряности**

Готовят на овощном отваре, сметанные, молочные, томатные, сметанный с луком, фруктовые. Из пряностей используют укроп, петрушку, лавровый лист, ванилин, корицу, лимонную кислоту.

**Напитки**

Чай, чай с молоком, кофейные напитки с молоком (какао - ограниченно), плодовые, ягодные и овощные соки, отвар [шиповника](http://edimka.ru/text/produkti/wildrose).

**Жиры**

Рекомендуется несоленое сливочное и топленое масло – в ограниченном количестве. Можно растительное масло – нерафинированное.

**Исключаются: острые, жирные, соленые закуски; копчености; колбасные изделия; рыбные и мясные консервы; супы и соусы на рыбном, мясном бульонах и грибном отваре; соленые, маринованные и квашеные овощи; шпинат, щавель, редис, редька, чеснок, гриб; бобовые; яйца, сваренные вкрутую, соленые и жирные сыры; жиры- кулинарный, свиной, бараний и говяжий; жирная, соленая рыба; гуси, утки, жирные сорта мяса; печень, почки, мозги; горчица, перец, хрен; шоколад, пирожные, торты; кофе черный; газированные воды.**