

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях

(Приложение № 11 СанПиН 2.4.1.3049-13)

Мясо и мясопродукты: - говядина I категории, - телятина, - нежирные сорта свинины и баранины; - мясо птицы охлажденное (курица, индейка), - мясо кролика, - сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки; - субпродукты говяжьи (печень, язык).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты. Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

Молоко и молочные продукты: - молоко (2,5%, 3,2% жирности), пастеризованное, стерилизованное; - сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко; - творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке; - сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста); - сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки; - кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша; - сливки (10% жирности); - мороженое (молочное, сливочное) Пищевые жиры: - сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности); - растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; - маргарин ограниченно для выпечки.

Кондитерские изделия: - зефир, пастила, мармелад; - шоколад и шоколадные конфеты - не чаще одного раза в неделю; - галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей); - пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема); - джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

Овощи: - овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капуста краснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капуста морская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, корни белые сушеные, томатная паста, томат-пюре; - овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты): картофель, капуста цветная, брюссельская, брокколи,

капуста морская, морковь, свекла, перец сладкий, кабачки, баклажаны, лук (репчатый), шпинат, сельдерей, тыква, горошек зеленый, фасоль стручковая.

Фрукты: - яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные); - цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) - с учетом индивидуальной переносимости; - тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) - с учетом индивидуальной переносимости; - сухофрукты. Бобовые: горох, фасоль, соя, чечевица.

Орехи: миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

Соки и напитки: - натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью); - напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов; - витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок; - кофе (суррогатный), какао, чай.

Консервы: - говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд); - лосось, сайра (для приготовления супов); - компоты, фрукты дольками; - баклажанная и кабачковая икра для детского питания; - зеленый горошек; - кукуруза сахарная; - фасоль стручковая консервированная; - томаты и огурцы соленые.+

Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия - все виды без ограничения.

Соль поваренная йодированная - в эндемичных по содержанию йода районах.