

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

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, шавель, 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;