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

Приложение № 11  к 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, коренья 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.