

## **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;
- ✓ -убпродукты 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.