

# Рекомендуемые продукты питания для дошкольников

Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных образовательных организациях регламентирован в Приложении 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13



	Продукты питания	Примечание
1.	<p><b>Мясо и мясопродукты</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- говядина I категории;</li> <li>- телятина;</li> <li>- нежирные сорта свинины и баранины;</li> <li>- мясо птицы охлажденное (курица, индейка);</li> <li>- мясо кролика;</li> <li>- сосиски, сардельки (говяжьи), колбасы вареные для детского питания, не чаще чем 1-2 раза в неделю - после тепловой обработки;</li> <li>- субпродукты говяжьи (печень, язык)</li> </ul>
2.	<p><b>Рыба и рыбопродукты</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- треска;</li> <li>- горбуша;</li> <li>- лосось;</li> <li>- хек;</li> <li>- минтай;</li> <li>- ледяная рыба;</li> <li>- судак;</li> <li>- сельдь (соленая);</li> <li>- морепродукты</li> </ul>
3.	<p><b>Яйца куриные</b></p> 	<p>в виде омлетов или в вареном виде</p>
4.	<p><b>Молоко и молочные продукты</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- молоко (2,5%, 3,2% жирности) пастеризованное, стерилизованное;</li> <li>- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;</li> <li>- творог не более 9-процентной жирности с кислотностью не более 150 °Т - после термической обработки; творог и творожные изделия промышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;</li> <li>- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый - для питания детей дошкольного возраста);</li> <li>- сметана (10%, 15% жирности) - после термической обработки;</li> <li>- кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;</li> <li>- сливки (10% жирности);</li> <li>- мороженое (молочное, сливочное)</li> </ul>
5.	<p><b>Пищевые жиры</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);</li> <li>- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;</li> <li>- маргарин ограниченно для выпечки</li> </ul>

6.	<p><b>Кондитерские изделия</b></p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>- зефир, пастила, мармелад;</li> <li>- шоколад и шоколадные конфеты – не чаще одного раза в неделю;</li> <li>- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);</li> <li>- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);</li> <li>- джемы, варенье, повидло, мед – промышленного выпуска</li> </ul>
7.	<p><b>Овощи</b></p> 	<p><b>1) овощи свежие:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- картофель;</li> <li>- капуста белокочанная;</li> <li>- капуста краснокочанная;</li> <li>- капуста цветная, брюссельская;</li> <li>- брокколи;</li> <li>- капуста морская;</li> <li>- морковь;</li> <li>- свекла;</li> <li>- огурцы;</li> <li>- томаты;</li> <li>- перец сладкий;</li> <li>- кабачки;</li> <li>- баклажаны;</li> <li>- патиссоны;</li> <li>- лук (зеленый и репчатый);</li> <li>- чеснок (с учетом индивидуальной переносимости);</li> <li>- петрушка;</li> <li>- укроп;</li> <li>- листовой салат;</li> <li>- щавель;</li> <li>- шпинат;</li> <li>- сельдерей;</li> <li>- брюква;</li> <li>- репа;</li> <li>- редис;</li> <li>- редька;</li> <li>- тыква;</li> <li>- корни белые сушеные;</li> <li>- томатная паста;</li> <li>- томат-пюре</li> </ul> <p><b>2) овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- картофель;</li> <li>- капуста цветная, брюссельская;</li> <li>- брокколи;</li> <li>- капуста морская;</li> <li>- морковь;</li> <li>- свекла;</li> <li>- перец сладкий;</li> <li>- кабачки;</li> <li>- баклажаны;</li> <li>- лук (репчатый);</li> <li>- шпинат;</li> <li>- сельдерей;</li> <li>- тыква;</li> <li>- горошек зеленый;</li> <li>- фасоль стручковая</li> </ul>

8.	<b>Фрукты</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>– яблоки;</li> <li>– груши;</li> <li>– бананы;</li> <li>– слива;</li> <li>– персики;</li> <li>– абрикосы;</li> <li>– ягоды (за исключением клубники, в т. ч. быстрозамороженные);</li> <li>– цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости;</li> <li>– тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости;</li> <li>– сухофрукты</li> </ul>
9.	<b>Бобовые</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>– горох;</li> <li>– фасоль;</li> <li>– соя;</li> <li>– чечевица</li> </ul>
10.	<b>Орехи</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>– миндаль;</li> <li>– фундук;</li> <li>– ядро грецкого ореха</li> </ul>
11.	<b>Соки и напитки</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>– натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);</li> <li>– напитки промышленного выпуска на основе натуральных фруктов;</li> <li>– витаминизированные напитки промышленного выпуска без консервантов и искусственных пищевых добавок;</li> <li>– кофе (суррогатный), какао, чай</li> </ul>
12.	<b>Консервы</b> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>– говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);</li> <li>– лосось, сайра (для приготовления супов);</li> <li>– компоты, фрукты дольками;</li> <li>– баклажанная и кабачковая икра для детского питания;</li> <li>– зеленый горошек;</li> <li>– кукуруза сахарная;</li> <li>– фасоль стручковая консервированная;</li> <li>– томаты и огурцы соленые</li> </ul>
13.	<b>Хлеб (ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия</b>	<b>Все виды без ограничения</b> 
14.	<b>Соль поваренная йодированная</b> 	<b>В эндемичных по содержанию йода районах</b>