

Приложение № 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13
«Санитарно-эпидемиологические требования
к устройству, содержанию и организации режима работы
дошкольных образовательных организаций»

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

<i>Мясо и мясопродукты</i>
• говядина I категории
• телятина
• нежирные сорта свинины и баранины
• мясо птицы охлажденное (курица, индейка)
• мясо кролика
• сосиски, сардельки (говяжьих), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю - после тепловой обработки
• субпродукты говяжьих (печень, язык)
<i>Рыба и рыбопродукты</i>
• треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты
<i>Яйца куриные</i>
• в виде омлетов или в вареном виде
<i>Молоко и молочные продукты</i>
• 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)
<i>Пищевые жиры</i>
• 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
<i>Кондитерские изделия</i>
• 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