Рекомендуемый ассортимент основных пищевых продуктов для использования в питании детей в дошкольных организациях (приложение № 11 к СанПиН 2.4.1.3049-13)

**1. Мясо и мясопродукты:**

-говядина 1 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).

**2. Рыба и рыбопродукты**– треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая), морепродукты.

**3. Яйца куриные**– в виде омлетов или в вареном виде.

**4. Молоко и молочные продукты:**

-молоко (2,5%-ной, 3,2%-ной жирности), пастеризованное, стерилизованное;

-сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;

-творог не более 9%-ной жирности с кислотностью не более 150оТ – после термической обработки; творог и творожные изделияпромышленного выпуска в мелкоштучной упаковке;

-сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, плавленый – для питания детей дошкольного возраста);

-сметана (10%-ной, 15%-ной жирности) – после термической обработки;

-кисломолочные продукты промышленного выпуска; ряженка, варенец, бифидок, кефир, йогурты, простокваша;

-сливки (10%-ной жирности);

-мороженое (молочное, сливочное).

**5. Пищевые жиры:**

-сливочное масло (72,5%-ной, 82,5%-ной жирности);

-растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое – толькорафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

- маргарин ограниченно для выпечки.

**6. 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.

**7. Овощи:**

-овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, капустакраснокочанная, капуста цветная, брюссельская, брокколи, капустаморская, морковь, свекла, огурцы, томаты, перец сладкий, кабачки, баклажаны, патиссоны, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетоминдивидуальной переносимости), петрушка, укроп, листовой салат, щавель, шпинат, сельдерей, брюква, репа, редис, редька, тыква, кореньябелые 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.

**8. Фрукты:**

-яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (заисключением клубники), (в том числе быстрозамороженные); цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетоминдивидуальной переносимости;

-тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетоминдивидуальной переносимости;

-сухофрукты.

**9. Бобовые:** горох, фасоль, соя, чечевица.

**10. Орехи:** миндаль, фундук, ядро грецкого ореха.

**11. Соки и напитки:**

-натуральные отечественные и импортные соки и нектарыпромышленного 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.

**12. 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.

**13. Хлеб**(ржаной, пшеничный или из смеси муки, предпочтительнообогащенный), крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.

**14. Соль поваренная йодированная**– в эндемичных по содержаниюйода районах.