

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

### **1. Мясо и мясопродукты:**

- говядина I категории,
- телятина,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- субпродукты говяжьи (печень).

### **2. Рыба и рыбопродукты:**

- треска,
- горбуша,
- хек,
- минтай,
- ледяная рыба,
- сельдь (соленая).

### **3. Яйца куриные:** в виде омлетов или в вареном виде.

### **4. 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 150Т – 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, простокваша;

### **5. Пищевые жиры:**

- сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда;

### **6. Кондитерские изделия:**

- зефир, пастила, мармелад;
- 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, 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, корни 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.

### **8. Фрукты:**

– яблоки, груши, бананы, слива, персики, абрикосы, ягоды (за исключением клубники, в том числе быстрозамороженные);

– цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости;

– сухофрукты.

### **9. Бобовые:** горох, фасоль.

### **10. 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.

### **11. Консервы:**

– говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых блюд);

– компоты, фрукты дольками;

– баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

– зеленый горошек;

– томаты и огурцы соленые.

**12. Хлеб:** (ржаной, пшеничный предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия – все виды без ограничения.

**13. Соль** поваренная йодированная – в эндемичных по содержанию йода районах.

Среднесуточные наборы пищевой продукции (минимальные)

Таблица 1 – Среднесуточные наборы пищевой продукции для детей до 7-ми лет (в нетто г, мл на 1 ребенка в сутки)

№	Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
		1–3 года	3–7 лет
1	Молоко, молочная и кисломолочные продукция	390	450
2	Творог (5%–9% м.д.ж.)	30	40
3	Сметана	9	11
4	Сыр	4	6
5	Мясо 1-й категории	50	55
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка – потрошенная, 1 кат.)	20	24
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	20	25
8	Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	32	37
9	Яйцо, шт.	1	1
10	Картофель	120	140
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленые и квашеные (не более 10% от общего количества овощей в т.ч. томат-пюре, зелень.	180	220
12	Фрукты свежие	95	100
13	Сухофрукты	9	11
14	Сок фруктовые и овощные	100	100
15	Витаминизированные напитки	0	50
16	Хлеб ржаной	40	50
17	Хлеб пшеничный	60	80
18	Крупы, бобовые	30	43
19	Макаронные изделия	8	12
20	Мука пшеничная	25	29
21	Масло сливочное	18	21
22	Масло растительное	9	11
23	Кондитерские изделия	12	20
24	Чай	0,5	0,6
25	Какао-порошок	0,5	0,6
26	Кофейный напиток	1	1,2
27	Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	25	30
28	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0,5
29	Крахмал	2	3
30	Соль пищевая поваренная йодированная	3	5