

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 детского сада](#).

	Продукты питания	Примечание
1.	Мясо и мясопродукты	<ul style="list-style-type: none">– 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;– субпродукты говяжьи (печень, язык)
2.	Рыба и рыбопродукты	<ul style="list-style-type: none">– 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	<ul style="list-style-type: none">– молоко (2,5%, 3,2% жирности) пастеризованное, стерилизованное;– сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;– творог не более 9-процентной 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)
5.	Пищевые жиры	<ul style="list-style-type: none">– сливочное масло (72,5%, 82,5% жирности);– растительное масло (подсолнечное, кукурузное,

	Продукты питания	Примечание
		<p>соевое – только рафинированное; рапсовое, оливковое) – в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; – маргарин ограниченно для выпечки</p>
6.	Кондитерские изделия	<p>– 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</p>
7.	Овощи	<p>1) 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; 2) овощи быстрозамороженные (очищенные полуфабрикаты):</p>

	Продукты питания	Примечание
		<ul style="list-style-type: none"> – картофель; – капуста цветная, брюссельская; – брокколи; – капуста морская; – морковь; – свекла; – перец сладкий; – кабачки; – баклажаны; – лук (репчатый); – шпинат; – сельдерей; – тыква; – горошек зеленый; – фасоль стручковая
8.	Фрукты	<ul style="list-style-type: none"> – яблоки; – груши; – бананы; – слива; – персики; – абрикосы; – ягоды (за исключением клубники, в т. ч. быстрозамороженные); – цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости; – тропические фрукты (манго, киви, ананас, гуава) – с учетом индивидуальной переносимости; – сухофрукты
9.	Бобовые	<ul style="list-style-type: none"> – горох; – фасоль; – соя; – чечевица
10.	Орехи	<ul style="list-style-type: none"> – миндаль; – фундук; – ядро грецкого ореха
11.	Соки и напитки	<ul style="list-style-type: none"> – 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
12.	Консервы	<ul style="list-style-type: none"> – говядина тушеная (в виде исключения при отсутствии мяса) для приготовления первых

	Продукты питания	Примечание
		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, предпочтительно обогащенный), крупы, макаронные изделия	Все виды без ограничения
14.	Соль поваренная йодированная	В эндемичных по содержанию йода районах