

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

### **Мясо и мясопродукты:**

- говядина I категории,
- мясо птицы охлажденное (курица, индейка),
- сосиски, сардельки (говяжьих), колбасы вареные для детского питания, не чаще, чем 1 – 2 раза в неделю – после тепловой обработки;
- субпродукты говяжьих (печень,).

Рыба и рыбопродукты – треска, минтай, сельдь (соленая)

Яйца куриные – в виде омлетов или в вареном виде.

### **Молоко и молочные продукты:**

- молоко (2,5%), пастеризованное, стерилизованное;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром),
- творог не более 9% жирности с кислотностью не более 150 Т – после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, полутвердый, мягкий, для питания детей дошкольного возраста);
- сметана (10%, 15% жирности) – после термической обработки;
- кисломолочные продукты промышленного выпуска; кефир, йогурты, ацидолакт;

### **Пищевые жиры:**

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

### **Кондитерские изделия:**

- зефир,
- галеты, печенье, крекеры, вафли, пряники, (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов и красителей);
- повидло – промышленного выпуска.

### **Овощи:**

- овощи свежие: картофель, капуста белокочанная, морковь, свекла, огурцы, томаты, лук (зеленый и репчатый), чеснок (с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, томатная паста, томат-пюре;

### **Фрукты:**

- яблоки, груши,
- цитрусовые (апельсины, мандарины, лимоны) – с учетом индивидуальной переносимости, сухофрукты.

**Бобовые:** горох, фасоль.

### **Соки и напитки:**

- натуральные отечественные и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью);
- кофе (суррогатный), какао, чай.

### **Консервы:**

- баклажанная и кабачковая икра для детского питания;

- зеленый горошек;
- кукуруза сахарная;
- 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.

Примерные возрастные объемы порций для детей

Приложение 12 к СанПиН 2.4.1.2660 -10 для детей от 3-7 лет

Наименование блюд	Вес (масса) в граммах
<b>Завтрак</b>	
Каша, овощное блюдо	200
Яичное блюдо	80-100
Творожное блюдо	120-150
мясное, рыбное блюдо	70-80
Салат овощной	60
Напиток (какао, чай, молоко и т.п.)	180-200
<b>Обед</b>	
Салат, закуска	60
Первое блюдо	250
Блюдо из мяса, рыбы, птицы	70-80
Гарнир	150-180
Третье блюдо (напиток)	180-200
<b>Полдник</b>	
Кефир, молоко	180-200
Булочка, выпечка (печенье, вафли)	70-80
Блюдо из творога, круп, овощей	150-180
Свежие фрукты	75-100
<b>Ужин</b>	
Овощное блюдо, каша	200-250
творожное блюдо	120-150
Напиток	180-200
Свежие фрукты	75-100

Хлеб на весь день:	
пшеничный	60
ржаной	38