**Приложение N 11**  
к **СанПиН 2.4.1.3049-13**

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

Мясо и мясопродукты:

* 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).

Рыба и рыбопродукты - треска, горбуша, лосось, хек, минтай, ледяная рыба,

судак, сельдь (соленая), морепродукты.

Яйца куриные - в виде омлетов или в вареном виде.

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 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)

Пищевые жиры:

* 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.

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.

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