

## Перечень рекомендуемых продуктов, в соответствии с СанПиН

### *Мясо и мясопродукты:*

- говядина I категории,
- телятина,
- мясо птицы (курица, индейка),
- мясо кролика,
- сосиски и сардельки (говяжьи), не чаще, чем 1 - 2 раза в неделю);
- колбасы вареные (докторская, отдельная и др.), не чаще 1 - 2 раз в неделю, после тепловой обработки;
- субпродукты (печень говяжья, язык).

*Рыба и рыбопродукты* - треска, хек, минтай, ледяная рыба, судак, сельдь (соленая).

*Яйца куриные* - в виде омлетов или в вареном виде.

### *Молоко и молочные продукты:*

- молоко (2,5, 3,2, 3,5 %-ной жирности), пастеризованное, стерилизованное, сухое;
- сгущенное молоко (цельное и с сахаром), сгущенно-вареное молоко;
- творог(9 и 18 %-ной жирности; 0,5 %-ной жирности - при отсутствии творога более высокой жирности) - после термической обработки;
- сыр неострых сортов (твердый, мягкий, плавленый, колбасный без специй);
- сметана(10, 15, 30 %-ной жирности) - после термической обработки;

- кефир;
- йогурты (предпочтительнее: не подвергшиеся термической обработке - «живые», молочные и сливочные);
- ряженка, варенец, бифидок и др. кисломолочные продукты промышленного выпуска;
- сливки(10, 20 и 30 %-ной жирности).

#### *Пищевые жиры:*

- сливочное масло (в т. ч. крестьянское);
- растительное масло (подсолнечное, кукурузное, соевое - только рафинированное; рапсовое, оливковое) - в салаты, винегреты, сельдь, вторые блюда; ограничено для обжаривания в смеси с маргарином;

#### *Кондитерские изделия:*

- конфеты(предпочтительнее зефир, пастила, мармелад), карамель, шоколадные - не чаще одного раза в неделю;
- галеты, печенья, крекеры, вафли, кексы (предпочтительнее с минимальным количеством пищевых ароматизаторов);
- пирожные, торты (песочные и бисквитные, без крема);
- джемы, варенье, повидло, мед - промышленного выпуска.

#### *Овощи:*

- картофель, капуста белокочанная, капуста цветная, морковь, свекла, огурцы, томаты, кабачки, патиссоны, лук, чеснок (для детей дошкольного возраста с учетом индивидуальной переносимости), петрушка, укроп, сельдерей, томатная паста, томат-пюре.

*Фрукты:*

- яблоки, груши, бананы, ягоды (за исключением клубники);
- цитрусовые(апельсины, мандарины, лимоны) с учетом индивидуальной переносимости;
- сухофрукты.

*Бобовые:* горох, фасоль, соя.

*Соки и напитки:*

- натуральные отечественные и импортные соки и нектары промышленного выпуска (осветленные и с мякотью), предпочтительно в мелкоштучной упаковке;
- 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;
- зеленый горошек;
- томаты и огурцы стерилизованные.

*Хлеб, крупы, макаронные изделия* – все виды без ограничения.

Дополнительно при наличии финансовых возможностей в питании детей могут использоваться:

- икра осетровая и лососевая зернистая (не чаще 1 раза в 2 недели);
- рыба соленая красная (предпочтительнее горбуша, кета) - не чаще 1 раза в 2 недели;
- тропические фрукты (манго, киви, гуава и др.) - с учетом индивидуальной переносимости.