

## **РЕКОМЕНДУЕМЫЙ ПРОДУКТОВ ДЛЯ ДЕТЕЙ**

## **АССОРТИМЕНТ**

## **ОСНОВНЫХ**

**Рекомендуемый ассортимент основных продуктов для детей.**

### **Мясо и мясопродукты:**

- говядина I категории, телятина
- мясо птицы охлажденная (курица, грудка).
- субпродукты говяжьи (печень, язык).

### **Рыба и рыбопродукты:**

- треска, горбуша, хек, минтай, лосось, сельдь соленая.
- Яйца куриные в виде омлетов или в вареном виде.

### **Молоко и молочные продукты:**

- молоко 2,5% ,3,5% жирности , сгущенное молоко
- творог не более 9% жирности
- сыр не острых сортов (твердый, полутвердый, мягкий)
- сметана 10 %, 15% после термической обработке.
- кисломолочные продукты промышленного производства (кефир, ряженка, йогурт, бифидок , варенец).

### **Пищевые жиры:**

- сливочное масло ( 72.5%, 82.5% жирности)
- растительное масло ( подсолнечное, кукурузное , соевое только рафинированное).

### **Кондитерские изделия:**

- зефир, мармелад
- печенье, вафли, пряники
- джемы, варенье, повидло

### **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.

**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.
- 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.