



Продукти харчування, дозволені для дітей у ЗДО

Радимо ознайомитись з постановою КМУ від 24.03.2021 № 305

«[Про затвердження норм та Порядку організації харчування у закладах освіти та дитячих закладах оздоровлення та відпочинку](#)»



- Овочі - різноманітні, сезонні, свіжі або заморожені, крім картоплі;
- Картопля - відварена без шкірки, запечена, тушкована або картопляне пюре в перших стравах;
- Фрукти і ягоди - різноманітні, сезонні, свіжі, сушені або заморожені;
- Хліб - цільозерновий хліб з пшеничного або житнього борошна, з високим вмістом харчових волокон та з обмеженим вмістом солі, який не перевищує 0,45 грама на 100 грамів хліба;
- Борошняні кулінарні вироби - з вмістом солі до 0,3 грама на 100 грамів готового виробу, повинен містити не більше 5 грамів цукру, доданого під час приготування виробу, та не більше 10 грамів жиру на 100 грамів готового виробу;
- Молоко та молочні продукти, рослинні напої, до яких додано вітаміни та мінеральні речовини - з вмістом цукрів не більше 10 грамів на 100 грамів, бажано молоко та молочні продукти, до яких додано вітамін D;
- Соки - фруктові, овочеві, фруктові-ягідні, фруктові-овочеві пастеризовані соки без додавання цукрів та підсолоджувачів, повинні містити не більше 0,12 грама натрію або еквівалентну кількість солі на 100 мл готового продукту;
- Злакові та бобові - перевага надається злаковим кашам та макаронним виробам з вищим вмістом харчових волокон, слід чергувати з бобовими, в перших стравах;
- Риба - різні сорти морської риби, вага порції - розморожена риба потрошена без голови (тушка) або розроблена на філе із шкірою і реберними кістками, або розроблена на філе із шкірою без кісток, або розроблена на філе без шкіри та кісток;
- Птиця - охолоджена/заморожена, крім водоплавної, вага порції без шкіри та кісток;
- Свинина, телятина, яловичина - охолоджена/заморожена, нежирні (менше 15 грамів жиру на 100 грамів м'яса) частини тушки, вага порції без кістки;
- Яйця - варені, смажені з додаванням мінімальної кількості жиру, приготовлені до повної готовності;
- Насичені жири тваринного походження - масло вершкове, що містить не менше ніж 72 відсотки жиру;
- Рослинні жири - рафінована олія, що містить більше 50 відсотків мононенасичених жирів і менше ніж 40 відсотків поліненасичених жирів;
- Сіль - кількість солі в готових продуктах і стравах обмежується, використовується лише йодована сіль;
- Цукор - обмежується додавання цукру та меду під час приготування страв і напоїв;
- Какао - без додавання цукрів та підсолоджувачів;
- Чай - без вмісту кофеїну, без додавання цукрів та підсолоджувачів

*джерело:

Додаток 1 до норм постанови КМУ від 24 березня 2021 р. № 305;

Додаток 2 до норм постанови КМУ від 24 березня 2021 р. № 305