

# **НАРЕДБА 2 от 7.03.2013 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години в детските заведения и детските кухни**

Издадена от министъра на здравеопазването, обн., ДВ, бр. 28 от 19.03.2013 г., в сила от 1.09.2013 г.

## **Раздел I Общи положения**

**Чл. 1.** С тази наредба се уреждат изискванията за здравословно хранене на децата на възраст от 0 до 3 години, организирано на територията на детските заведения и детските кухни.

**Чл. 2.** Изискванията на тази наредба се прилагат за:

1. организираното хранене в следните обекти:

а) детски ясли;

б) домове за медико-социални грижи за деца;

в) дневни центрове и центрове за настаняване от семеен тип, в които се предоставят социални услуги в общността на деца на възраст от 0 до 3 години по смисъла на чл. 36, ал. 2, т. 5 и т. 7, буква "а" от Правилника за прилагане на Закона за социално подпомагане (ДВ, бр. 133 от 1998 г.);

2. приготвянето на храна в детските кухни.

**Чл. 3.** Здравословното хранене на децата от 0 до 3 години се постига чрез:

1. прием на пълноценна и разнообразна храна;

2. достатъчен прием на зеленчуци и плодове;

3. достатъчен прием на мляко, млечни продукти и други богати на белтък храни;

4. прием на мазнини, захар и сол, съответстващ на физиологичните потребности в тази възраст;

5. прием на достатъчно течности.

**Чл. 4.** (1) Приемът на енергия и хранителни вещества при децата на възраст от 0 до 3 години се определя съгласно Наредба 23 от 2005 г. за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 63 от 2005 г.).

(2) За изчисляване на енергийната стойност на хранителния прием се използват следните енергийни еквиваленти:

1. един грам белтък доставя 4 ккал енергия;

2. един грам въглехидрати доставя 4 ккал енергия;

3. един грам мазнини доставя 9 ккал енергия.

**Чл. 5.** При приготвянето на храна в обектите по чл. 2 участва най-малко едно лице с образование или квалификация в областта на общественото хранене.

## **Раздел ШИЗисквания за осигуряване на здравословно хранене**

**Чл. 6.** (1) За осигуряване на здравословно хранене на децата в обектите по чл. 2 се прилагат стойностите за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати, посочени в приложение № 1.

(2) Разпределението на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене е посочено в приложение № 2.

(3) В обектите по чл. 2, т. 1, в които престоят на децата е до вечеря, хранителният режим е четирикратен и включва сутрешна закуска, обяд и две подкрепителни закуски - преди и след обяд.

(4) В обектите по чл. 2, т. 1, в които децата пребивават целодневно, хранителният режим:

1. при децата от 0 до 6 месеца включва 6 - 8 пъти прием на кърма и/или млека за кърмачета;

2. при децата от 4 до 6 месеца включва най-малко 6-кратен прием на кърма и/или млека за кърмачета и по преценка на педиатър може да включва захранващи храни;

3. при децата от 6 до 36 месеца е петкратен и включва сутрешна закуска, обяд, вечеря и две подкрепителни закуски - преди и след обяд.

(5) В детските кухни по чл. 2, т. 2 се приготвя храна за обедно хранене.

**Чл. 7.** (1) Храната в обектите по чл. 2 се предлага по предварително изготвени седмични менюта, разработени в съответствие с изискванията на тази наредба.

(2) Менютата по ал. 1 се изготвят с участието на медицински специалист и/или технолог по хранене.

(3) Менюто в обектите по чл. 2, т. 1, в които пребивават деца със здравословни проблеми, нуждаещи се от диетично хранене, се съобразява с изискванията за диетично хранене в зависимост от заболяванията на децата.

(4) При разработване на седмични менюта за деца от 6 до 36 месеца се използват примерни среднодневни продуктови набори, посочени в приложение № 3. При целодневно хранене се включват 100% от количествата на продуктите, при четирикратен режим на хранене (без вечеря) се включват 75% ± 5% от количествата на продуктите, а при осигуряване само на обедно хранене се включват 35% ± 5% от количествата на продуктите.

**Чл. 8.** Не се допуска използването и предлагането на храна, приготвена и останала от предишния ден.

**Чл. 9.** Приемът на разнообразна храна в обектите по чл. 2, т. 1 се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните групи храни:

1. зърнени храни и/или картофи;

2. зеленчуци;

3. плодове;

4. мляко и/или млечни продукти;

5. богати на белтък храни - месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

**Чл. 10.** Приемът на разнообразна храна в обедното меню, предлагано в детските кухни по чл. 2, т. 2, се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на поне един представител от следните групи храни:

1. зърнени храни и/или картофи;
2. зеленчуци и/или плодове;
3. поне един представител от следните храни - мляко, млечни продукти, месо, птици, риба, яйца, бобови храни.

**Чл. 11.** (1) Приемът на зърнени храни и/или картофи в обектите по чл. 2 се осигурява чрез ежедневно включване в основните хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря (когато се предлага), на поне един представител от групата на зърнените храни (хляб, сухар, хлебни, макаронени, тестени изделия, каши на зърнена основа, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевича) и/или картофи в количества съгласно приложение № 3.

(2) Предлаганите хлебни, тестени и картофени изделия трябва да са с минимално съдържание на сол и/или захар.

**Чл. 12.** (1) Приемът на плодове и/или зеленчуци в обектите по чл. 2 се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на количествата, посочени в приложение № 3.

(2) Плодовете и/или зеленчуците при децата от 6 до 12 месеца се включват под формата на плодови и/или плодово-зеленчукови сокове, пюре, компонент на ястия и като пресни плодове/зеленчуци в подходяща форма.

(3) При четирикратен/петкратен хранителен режим подкрепителната закуска преди обяд за децата от 1 до 3 години е само от пресни плодове - цели, нарязани, настъргани или като плодова салата.

(4) При предлагането на плодове и зеленчуци се спазват следните изисквания:

1. включване в менюто според сезона на пресни зеленчуци и пресни плодове в количества, съобразени с възрастовата група, посочени в приложение № 3;
2. включване в менюто на консервирани зеленчуци и плодове без синтетични консерванти, подсладители и оцветители в количества, съобразени с възрастовата група, посочени в приложение № 3;
3. предлагане на конфитюри и мармалади с над 45% плодово съдържание, като не се допуска предлагане на конфитюри и мармалади при деца до 1-годишна възраст.

**Чл. 13.** (1) Приемът на мляко и млечни продукти в обектите по чл. 2 при деца до 1-годишна възраст се осигурява при спазване на следните изисквания:

1. ежедневно включване в менюто само на промишлено произведени млека за кърмачета;
2. включване в менюто на обезсолено сирене и безсолна извара от краве мляко като компонент на попари и ястия след 6-месечна възраст;
3. включване в менюто на пълномаслено кисело мляко (3 - 4,5% масленост) от 9-месечна възраст като компонент на ястия или десерти;
4. не се допуска предлагане на прясно мляко (краве, овче, козе, биволско).

(2) Приемът на мляко и млечни продукти при деца от 1- до 3-годишна възраст се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на мляко и/или млечни продукти при спазване на следните изисквания:

1. прясното и киселото мляко да са със съдържание на мазнини над 3%;
  2. количеството на добавените плодове, плодово пюре, сок от плодове към киселото мляко да е най-малко 6%, а в плодовите млека и плодовите кисели млека за пиене - най-малко 3%;
  3. айрянът трябва да е получен при хомогенизация на кисело мляко и питейна вода, без добавяне на готварска сол;
  4. сиренето и кашкавалът да са със съдържание на готварска сол за сирене до 3,5 % и за кашкавал - до 2%;
  5. не се допуска предлагане на подсладени пресни и кисели млека, освен когато млеката са с добавен плодов компонент, овесени ядки, като подсладяването трябва да е с натурални подсладители и общото съдържание на моно- и дизахариди не трябва да е повече от 15%.
- (3) Прясното пастьоризирано мляко, киселото мляко и другите млечни продукти трябва да са произведени от сурово мляко, което отговаря на изискванията на действащото законодателство.
- (4) Не се допуска предлагане на прясно и кисело мляко, сирена и други млечни продукти с добавени растителни мазнини.
- (5) В менюто в обектите по чл. 2, т. 1 ежедневно се включват мляко и млечни продукти в количества, съобразени с възрастовата група, посочени в приложение № 3.

**Чл. 14.** (1) Месото се включва в менюто в обектите по чл. 2 най-малко 3 пъти седмично:

1. при децата от 6 до 12 месеца не по-късно от навършени 7 месеца, като постепенно се достигат количествата съгласно приложение № 3;
2. при децата от 1 до 3 години в количества съгласно приложение № 3.

(2) Месото трябва да отговаря на следните изисквания:

1. да е без видими тлъстини, сухожилия и кости;
2. месото от птици и птичи разфасовки да е без кожа;
3. мляното месо да е с ниско съдържание на мазнини (не повече от 12,5% от общата маса) и ниско съдържание на сол (не повече от 1,5% от общата маса); да се предпочита мляно телешко месо, а в смес от телешко и свинско месо телешкото месо да е най-малко 60%.

(3) Не се допуска предлагане на промишлено произведени месни и птичи заготовки (кайма, кебапчета, кюфтета, кърначета и др.), месни и птичи продукти (кренвирши, меки и твърди салами, наденици, филета, шунка и др.).

**Чл. 15.** (1) В менюто в обектите по чл. 2 се включва риба най-малко един път седмично:

1. при децата от 6 до 12 месеца като компонент на ястия;
2. при децата от 1 до 3 години като основно ястие и/или като рибена чорба, компонент на сандвичи и салати.

(2) Рибата трябва да отговаря на следните изисквания:

1. да е прясна, по изключение замразена;
2. да се предлага без кости и кожа, да е филетирана или нарязана на парчета;
3. не се допуска предлагане на солена, пушена, сушена, маринована или консервирана по друг начин риба и хайвер.

(3) Не се допуска предлагане на миди, стриди, калмари, октоподи, раци, скариди и други нерибни

хидробионти.

**Чл. 16.** В менюто в обектите по чл. 2 се включват за консумация пресни кокоши яйца в количества съгласно приложение № 3:

1. при децата от 6 до 12 месеца яйчен жълтък като компонент на ястия;
2. при децата от 1 до 3 години цели кокоши яйца като основно ястие или като компонент на ястия.

**Чл. 17.** Бобови храни (лющен зрял боб, леща, нахут) се включват в менюто в обектите по чл. 2 един до два пъти седмично при деца след 10-месечна възраст.

**Чл. 18.** Не се допуска предлагане на ядки.

**Чл. 19.** (1) Приемът на течности в обектите по чл. 2, т. 1 се осигурява чрез предлагане на следните води и напитки:

1. питейна вода, бутилирани натурални минерални води със съдържание на флуориди до 1,5 мг/л, изворни и трапезни води;
2. прясно приготвени сокове от плодове и зеленчуци;
3. мляко, млечни и млечно-кисели напитки (плодови млека, айрян) в съответствие с изискванията на наредбата;
4. плодов чай, несъдържащ кофеин;
5. боза с натурални подсладители, без консерванти, при деца над 1-годишна възраст.

(2) Вода се предлага редовно, през целия ден.

**Чл. 20.** При приготвянето на храната в обектите по чл. 2 се допуска използване на следните мазнини:

1. краве масло;
2. растителни масла (зехтин, слънчогледово, рапично, царевично).

**Чл. 21.** Консумацията на добавена захар, съответстваща на физиологичните потребности при децата от 0 до 3 години, се осигурява чрез:

1. недопускане използването на захар и други подсладители във водата на кърмачетата;
2. влагане на не повече от 5% захар за подсладяне на чай, прясно и кисело мляко;
3. включване на сладкарски изделия (пасти, торти, реване) до един прием седмично само при целодневно хранене на деца от 1 до 3 години, постоянно пребиваващи в обект по чл. 2, т. 1;
4. спазване на изискванията, посочени в чл. 11, ал. 2 и чл. 13, ал. 2, т. 5.

**Чл. 22.** Консумацията на готварска сол, съответстваща на физиологичните потребности при децата от 0 до 3 години, се осигурява чрез:

1. недопускане влагането на сол при приготвяне на храните за деца до 1 година;
2. ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски за деца от 1 до 3

години;

3. изключване предлагането на сухи супи и бульони;

4. предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и др.;

5. спазване на изискванията, посочени в чл. 11, ал. 2, чл. 13, ал. 1, т. 2 и ал. 2, т. 3 и 4, чл. 14, ал. 3, чл. 15, ал. 2, т. 3.

**Чл. 23.** При приготвянето на храната се прилагат здравословни кулинарни технологии съгласно приложение № 4.

## ДОПЪЛНИТЕЛНА РАЗПОРЕДБА

**§ 1.** По смисъла на тази наредба:

1. "Целодневно хранене" е петкратен хранителен режим, който включва три основни хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря, и две задължителни подкрепителни закуски - между сутрешната закуска и обяда и между обяда и вечерята.

2. "Захранващи храни" са храни или напитки, различни от кърмата или от млеката за кърмачета.

## ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ РАЗПОРЕДБИ

**§ 2.** Наредбата влиза в сила от 1 септември 2013 г.

**§ 3.** Тази наредба се издава на основание чл. 34, ал. 2 във връзка с § 1, т. 11, буква "л" от допълнителните разпоредби на Закона за здравето.

**§ 4.** Контролът по изпълнението на наредбата се осъществява от органите на държавния здравен контрол.

### Приложение 1

към чл. 6, ал. 1

**Препоръчителни стойности за среднодневен прием на енергия, общ белтък, мазнини и въглехидрати (осреднени стойности за момчета и момичета)**

Възраст (месеци)	Енергия ккал/ден	Общ белтък		Мазнини		Въглехидрати	
		Е%	г/ден	Е %	г/ден		
0 – 6	570	-	9,1	-	31	-	60
6 – 12	720	-	13,4	-	30	-	95
12 – 36	1170	10 – 15	29,3 43,8	30 – 40	39,0 – 52,0	45 – 60	131,6 – 175,5

Забележка.

\*Е% - процент от общата енергийна стойност на храната.

## Приложение 2

към чл. 6, ал. 2

### Разпределение на енергийното съдържание на храната за отделните хранителни приеми при целодневно хранене

Хранителни приеми	Петкратен режим (Е%)
Закуска	20
Сутрешна подкрепителна закуска	5 – 10
Обяд	30 – 35
Следобедна подкрепителна закуска	15
Вечеря	25

## Приложение 3

към чл. 7, ал. 4

### Среднодневни продуктови набори при целодневно хранене (нето/брuto тегло, грама/ден)

Продукти	Възраст (в месеци)	
	12 – 36	
<i>1. Зърнени храни</i>	<i>40</i>	<i>112</i>
1.1. Хляб и тестени изделия (нето тегло)	15	70
в т. ч. бял, „Добруджа“ (нето тегло)	15	60
в т. ч. брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.) (нето тегло)		10
1.2. Ориз (нето тегло)	5	15
1.3. Макаронени изделия (нето тегло)	-	12
1.4. Други зърнени храни (жито, царевича, овесени ядки, каши на зърнена основа, закуски на зърнена основа) (нето тегло)	20	15
<i>2. Картофи (нето/брuto тегло)</i>	<i>20/25</i>	<i>35/44</i>
<i>3. Зеленчуци и плодове общо (нето тегло)</i>	<i>215</i>	<i>350</i>
3.1. Зеленчуци – общо пресни и консервирани (нето/брuto тегло)	100/110	150/165
3.2. Плодове – общо пресни, сушени, компоти (нето/брuto тегло)	90/100	150/168
3.3. Зеленчукови сокове, сокове от плодове и нектари (нето тегло)	25	50
<i>4. Мляко и млечни продукти</i>	<i>514</i>	<i>425</i>
4.1. Мляко (нето тегло) с масленост над 3%	500	400
4.2. Сирена, извара, кашкавал (нето тегло)	14	25
<i>5. Храни, богати на белтък</i>	<i>27</i>	<i>82</i>
5.1. Месо, крехко постно (нето тегло)	12	45
5.2. Рибa (нето тегло)	5	10
5.3. Яйца (нето тегло)	7	20

5.4. Бобови храни (боб зрял лющен, леща, 3 нахут) (нето тегло)		7
6. Добавени мазнини (нето тегло)	7	20
в т.ч. краве масло (нето тегло)	5	10
в т.ч. растителни масла (нето тегло)	2	10
7. Захар и храни с високо съдържание на 2 добавена захар – конфитюри, мармалади и др. (нето тегло)		15
в т.ч. захар	2	7
в т.ч. конфитюри, мармалади и др.	-	8

#### **Приложение 4**

към чл. 23

#### **Кулинарни технологии при приготвянето на храната**

**1.** Почистване и нарязване на хранителните продукти непосредствено преди топлинната обработка.

**2.** Приготвяне на зеленчуковите и плодовите салати непосредствено преди поднасянето им за консумация.

**3.** Влагане на замразените зеленчуци в ястията без предварително размразяване.

**4.** Използване на следните методи за кулинарна обработка на храните:  
варене на пара, варене, задушаване, печене при умерена температура.

**5.** Не се допуска пържене.

**6.** Размразяването на месото и рибата не се извършва при стайна температура, а в хладилник, в студена вода или в микровълнова печка.