

# **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 II Изисквания 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%  $\pm$  5% от количествата на продуктите, а при осигуряване само на обедно хранене се включват 35%  $\pm$  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. пряското 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 подсладянето трябва да е с натурални подсладители и общото съдържание на моно- и дизахариди не трябва да е повече от 15%.

(3) Пряското пастеризирано 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 подсладяване на чай, прясно и кисело мляко;
3. включване на сладкарски изделия (пасты, 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	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)	
	6 – 12	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/бруто тегло)	90/100	150/168
3.3. Зеленчукови сокове, сокове от плодове и нектари (нето тегло)	25	50
4. Мляко и млечни продукти	514	425
4.1. Мляко (нето тегло) с масленост над 3%	500	400
4.2. Сирена, извара, кашкавал (нето тегло)	14	25
5. Храни, богати на белтък	27	82
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, нахут) (нето тегло)	3	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 добавена захар – конфитюри, мармалади и др. (нето тегло)	2	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 предитоплинната обработка.
2. Приготвяне на зеленчуковите и плодовите салати непосредствено предиподнасянето 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 стайната температура, а в хладилник, в студена вода или в микровълнова печка.