

# **НАРЕДБА № 6 от 10.08.2011 г. за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения**

Издадена от министъра на здравеопазването, обн., ДВ, бр. 65 от 23.08.2011 г., в сила от 15.09.2011 г., изм. и доп., бр. 87 от 5.11.2019 г.

## **Раздел I Общи положения**

**Чл. 1.** (1) С тази наредба се уреждат изискванията за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години, организирано на територията на общински, държавни и частни детски заведения.

(2) Изискванията на тази наредба се прилагат за организираното хранене във:

1. детските градини;

2. специализираните институции за предоставяне на социални услуги за деца, в които се отглеждат деца на възраст от 3 до 7 години (домове за деца, лишени от родителска грижа, домове за деца с физически увреждания и домове за деца с умствена изостаналост);

3. детските лагери за деца на възраст от 3 до 7 години.

(3) Изискванията на тази наредба се прилагат и в училищата по отношение на организираното хранене на децата от подготвителните групи, при целодневна организация на предучилищната подготовка.

(4) (Нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Изискванията на тази наредба се прилагат и в случаите, когато организираното хранене се извършва чрез доставка на храна от обекти за производство на храни, извършващи дейност кетъринг.

**Чл. 2.** (1) Здравословното хранене на деца на възраст от 3 до 7 години в детски заведения се постига чрез:

1. прием на пълноценна и разнообразна храна;

2. достатъчен прием на зеленчуци и плодове;

3. ограничаване приема на мазнини, захар и сол;

4. прием на достатъчно течности.

(2) (Доп. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) В детските заведения се използват храни, които отговарят на изискванията за качество и безопасност съгласно Закона за храните и

подзаконовите нормативни актове по неговото прилагане. Храните се придружават с документи, доказващи тяхната безопасност, съгласно действащото законодателство и трябва да са произведени в съответствие с национални стандарти или стандарти, разработени от браншови организации и одобрени от компетентния орган, когато има такива и доколкото същите не противоречат на изискванията на тази наредба.

**Чл. 3.** (1) (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на енергия и хранителни вещества при децата на възраст от 3 до 7 години се определя съгласно Наредба № 1 от 2018 г. за физиологичните норми за хранене на населението (ДВ, бр. 11 от 2018 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. 4.** При приготвянето на храна в заведенията по чл. 1 участва най-малко едно лице с образование или квалификация в областта на хранителните технологии.

## **Раздел II**

### **Изисквания към предлаганите храни на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения**

**Чл. 5.** (1) (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) За осигуряване на здравословно хранене на децата в заведенията по чл. 1 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 детските заведения, 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.

**Чл. 6.** (1) Храната в заведенията по чл. 1 се предлага по предварително изготвени дневни и 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) (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Детските заведения, в които се отглеждат деца със здравословни проблеми, нуждаещи се от диетично хранене, осигуряват възможност за

диетично хранене съгласно поставената медицинска диагноза и лекарски указания за хранителния режим.

(4) (Изм. и доп. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) При разработване на менюта се използват препоръчителни среднодневни продуктови набори, посочени в приложение № 3. При целодневно хранене се включват 100 % от количествата на продуктите, а при петдневно четирикратно хранене (без вечеря) се включват 75 % ?

**Чл. 7.** Не се допуска използването и предлагането на храна, приготвена и останала от предишния ден.

**Чл. 8.** (Доп. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на разнообразна храна се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко по един представител от следните основни групи храни:

1. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) зърнени храни и/или картофи;
2. зеленчуци;
3. плодове;
4. мляко и млечни продукти;
5. богати на белтък храни - месо, птици, риба, яйца, бобови храни;
6. (нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) добавени растителни масла и/или млечни мазнини (масло).

**Чл. 9.** (1) (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на зърнени храни и/или картофи се осигурява чрез:

1. (доп. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) ежедневно включване в основните хранения - сутрешна закуска, обяд и вечеря (когато се предлага), на поне един представител от групата на зърнените храни (хляб, хлебни, макаронени, тестени изделия, ориз, жито, овесени ядки, елда, просо, царевича, други) и/или картофи;

2. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) включване на пълнозърнести продукти (пълнозърнест хляб, хлебни, макаронени и тестени изделия от пълнозърнесто брашно, овесени ядки, жито, елда, просо и др.) най-малко в пет хранителни приема при петдневно четирикратно хранене (без вечеря) и най-малко седем хранителни приема при целодневно седмично хранене.

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

**Чл. 10.** (1) Приемът на плодове и зеленчуци се осигурява чрез ежедневно включване в менюто на най-малко общо 300 грама зеленчуци и плодове за децата на възраст от 3 до 5

години и 350 грама за децата на възраст от 5 до 7 години, при целодневно хранене.

(2) (Нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Разнообразие на зеленчуци и плодове се осигурява, като в менюто се включват най-малко три вида пресни зеленчуци и най-малко три вида пресни плодове седмично.

(3) (Предишна ал. 2, изм. и доп. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Подкрепителната закуска преди обяда е само от пресни плодове или зеленчуци - цели, нарязани, настъргани без добавена захар или сол.

(4) (Предишна ал. 3 – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) При предлагането на плодове и зеленчуци се спазват следните изисквания:

1. (доп. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) включване в менюто според сезона предимно на пресни зеленчуци и пресни плодове (цели, нарязани, настъргани, като салата, напитка от пасирани плодове и/или зеленчуци (смути) или прясно изцеден сок);

2. препоръчително е предлагането на замразени зеленчуци и плодове, пред стерилизирани;

3. (нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) консервираните зеленчуци и плодове да не съдържат консерванти, подсладители и оцветители;

4. (предишна т. 3, изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) стерилизираните зеленчуци да са с ниско съдържание на сол и мазнини, а стерилизираните плодове - с ниско съдържание на захар;

5. (предишна т. 4, изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) изсушени плодове и зеленчуци се предлагат в състава на многокомпонентни храни;

6. (предишна т. 5 – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) туршии могат да бъдат включвани в менюто само през зимния сезон и само при целодневно хранене, до един път седмично;

7. (отм., предишна т. 6, изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) предлагане на "мармалад от плодове" и "конфитюр екстра качество" съгласно Наредбата за изискванията към плодовите конфитюри, желета, мармалади, желе-мармалади и подсладено пюре от кестени, приета с Постановление № 45 на Министерския съвет от 2003 г. (ДВ, бр. 19 от 2003 г.).

**Чл. 11.** (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) (1) Приемът на мляко и млечни продукти се осигурява чрез:

1. ежедневно включване в менюто на най-малко 350 грама кисело или прясно мляко и на най-малко 30 грама сирене и/или кашкавал при целодневно хранене;

2. включване на прясно и кисело мляко самостоятелно и като компонент на приготвени храни и напитки.

(2) Прясното мляко, киселото мляко и млечните продукти трябва да отговарят на следните изисквания:

1. краве прясно и краве, козе и/или смес между тях кисело мляко със съдържание на мазнини от 3% до 3,6%, като два дни седмично се включва кисело мляко с 2% мазнини и/или прясно мляко с 1,5% мазнини;

2. сирена, кашкавал, извара и други млечни продукти, произведени от краве мляко, козе мляко и/или смес между тях;

3. сиренето да е със съдържание на готварска сол до  $3,5\% \pm 5\%$ , а кашкавалът – до 3%;

4. айрянът да се предлага без добавена сол или захар.

(3) Не се допуска предлагане на подсладени пресни и кисели млека, освен когато млеката са с добавен плодов компонент, какао, овесени ядки, като подсладенето трябва да е с натурални подсладители.

(4) Не се допуска предлагане на прясно, кисело мляко и млечни продукти с изкуствени подсладители, оцветители, консерванти, ароматизанти и имитиращи продукти, съдържащи в състава си мляко.

**Чл. 12.** (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) (1) Месото и месните продукти да отговарят на следните изисквания:

1. месото да не е претърпяло друга обработка освен охлаждане, по изключение – замразяване;

2. телешкото и свинското месо да са без видими тлъстини, сухожилия и кости;

3. птичето месо да е без кожа;

4. мляното месо да е нетлъсто, със съдържание на мазнини ? 7% и съдържание на колаген към месен протеин ? 12% съгласно Регламент (ЕС) № 1169/2011 на Европейския парламент и на Съвета от 25.10.2011 г. за предоставянето на информация за храните на потребителите, за изменение на регламенти (ЕО) № 1924/2006 и (ЕО) № 1925/2006 на Европейския парламент и на Съвета и за отмяна на Директива 87/250/ЕИО на Комисията, Директива 90/496/ЕИО на Съвета, Директива 1999/10/ЕО на Комисията, Директива 2000/13/ЕО на Европейския парламент и на Съвета, директиви 2002/67/ЕО и 2008/5/ЕО на Комисията и на Регламент (ЕО) № 608/2004 на Комисията (ОВ, L 304, 22.11.2011 г.) (Регламент (ЕС) № 1169/2011) и със съдържание на сол не повече от 1% от общата маса;

5. от месните продукти се допускат шунка и филе без съдържание на механично отделено месо и формовано месо съгласно Регламент (ЕС) № 1169/2011, с ниско съдържание на мазнини и намалено съдържание на сол в съответствие с изискванията на Регламент (ЕО) № 1924/2006 на Европейския парламент и на Съвета от 20.12.2006 г.

относно хранителни и здравни претенции за храните (обн., специално българско издание: глава 15, том 18).

(2) Не се допуска предлагане на промишлено произведени месни заготовки (кайма, кебапчета, кюфтета, кърначета, наденици, кренвирши и др.).

(3) Не се допуска предлагане на месни продукти като основни ястия.

**Чл. 13.** (1) (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) В менюто се включва риба като основно ястие най-малко един път седмично. Риба се предлага и като рибена чорба и като компонент на сандвичи.

(2) Рибата трябва да отговаря на следните изисквания:

1. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) да е прясна, по изключение замразена;

2. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) да се предлага без кожа и кости, филетирана или нарязана на парчета;

3. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) не се допуска предлагане на солена, пушена, сушена, маринована или консервирана по друг начин риба и хайвер.

(3) (Нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Не се допуска предлагане на миди, стриди, калмари, октоподи, раци, скариди и други нерибни хидробионти.

**Чл. 14.** (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) В менюто се включват за консумация пресни яйца клас А съгласно Регламент (ЕО) № 589/2008 на Комисията от 23.06.2008 г. за определяне на подробни правила за прилагане на Регламент (ЕО) № 1234/2007 на Съвета относно стандартите за търговия с яйца (ОВ, L 163, 24.06.2008 г.).

**Чл. 15.** (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) (1) Бобови храни (боб, леща, нахут) се включват в менюто не по-малко от един път при петдневно четирикратно хранене (без вечеря) и не по-малко от два пъти при целодневно седмично хранене.

(2) Ядки и семена, смлени, се предлагат като компонент на салати, ястия и десерти.

**Чл. 16.** (1) Приемът на течности се осигурява чрез предлагане на следните води и напитки:

1. питейна вода, бутилирани ниско минерализирани натурални минерални води, със съдържание на флуор до 1,5 мг/л, изворни и трапезни води;

2. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) сокове от плодове и зеленчуци (прясно изцедени и/или стерилизирани);

3. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) нектари без добавена захар и изкуствени подсладители;

4. мляко, млечни и млечно-кисели напитки;
5. плодове и билков чай;
6. боза с натурални подсладители;
7. (нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) напитки от пасирани плодове и/или зеленчуци (смути), поотделно и в смес с прясно/кисело мляко и др.

(2) (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Водата се предлага с умерена температура, редовно, през целия ден.

**Чл. 17.** (1) (Нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Консумацията на мазнини трябва да бъде в границите 25 – 35% от енергийната стойност на храната.

(2) (Предишен текст на чл. 17, изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Консумацията на мазнини се осигурява чрез:

1. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 4, т. 4, чл. 11, ал. 2, т. 1, чл. 12, ал. 1, т. 2, 3, 4 и 5 и ал. 2;

2. ограничаване влагането на мазнини при приготвяне на ястията;

3. (доп. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) прилагане на кулинарни технологии (варене, варене на пара, задушаване, печене), ограничаващи вноса на мазнини;

4. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) не се допуска предлагането на пържени храни с изключение в обектите по чл. 1, ал. 2, т. 2 до два пъти седмично;

5. (нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) не се допуска предлагането на храни, съдържащи хидрогенирани (напълно и/или частично) мазнини.

**Чл. 18.** (1) (Нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на свободни захари (монозахариди и дизахариди, добавени към храни и напитки, и захари, естествено съдържащи се в мед, сиропи, плодови сокове и концентрати от плодови сокове) трябва да се ограничава до 10% от енергийната стойност на храната за деня.

(2) (Предишен текст на чл. 18 – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Консумацията на добавена захар се намалява чрез:

1. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 4, т. 4, чл. 11, ал. 2, т. 4, ал. 3 и 4 и чл. 16, ал. 1, т. 3;

2. (изм. и доп. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) влагане на не повече от 5 % захар (пчелен мед) за подсладяване на чай, напитки с какао, цитронада и кисело мляко;

3. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) включване в менюто на не повече от два пъти седмично на сладкарски и шоколадови изделия само в обектите по чл. 1, ал. 2, т. 2.

**Чл. 19.** (1) (Нова – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Приемът на готварска сол с всички храни и напитки трябва да се ограничава, като адекватният прием е 3 грама/ден, горната граница за нерисков хранителен прием е 4,5 грама/ден.

(2) (Предишен текст на чл. 19 – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Консумацията на готварска сол се намалява чрез:

1. (изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) спазване на изискванията, посочени в чл. 9, ал. 2, чл. 10, ал. 4, т. 4 и 6, чл. 11, ал. 2, т. 3 и 4, чл. 12, ал. 1, т. 4 и ал. 2 и чл. 13, ал. 2, т. 3;

2. ограничаване влагането на сол при приготвянето на ястията и подкрепителните закуски;

3. предварително изкисване във вода на солени продукти, като саламурено сирене и маслини;

4. изключване възможността за допълнително солене по време на хранене.

**Чл. 20.** При приготвянето на храната се прилагат здравословни кулинарни технологии съгласно приложение № 5.

## **ДОПЪЛНИТЕЛНА РАЗПОРЕДБА**

**§ 1.** (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) По смисъла на тази наредба:

1. "целодневно седмично хранене" е седемдневен 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. "петдневно четирикратно хранене (без вечеря)" е хранителен режим, който се отнася за дните от понеделник до петък (без събота и неделя) и включва две основни хранения – сутрешна закуска и обяд, и две задължителни подкрепителни закуски – между сутрешната закуска и обяда и между обяда и вечерята;

3. "свободни захари" са монозахариди и дизахариди, добавени към храни и напитки, и захари, естествено съдържащи се в мед, сиропи, плодови сокове и концентрати от плодови сокове.

## **ЗАКЛЮЧИТЕЛНИ РАЗПОРЕДБИ**

**§ 2.** Наредбата влиза в сила от 15 септември 2011 г.

**§ 3.** (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) 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.

---

## ЗАКЛЮЧИТЕЛНА РАЗПОРЕДБА

към Наредбата за изменение и допълнение

на Наредба № 6 от 2011 г. за здравословно хранене на

децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения

(ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

**§ 25.** В срок до три месеца от влизане в сила на наредбата в обектите по чл. 1, ал. 2 се допуска предоставянето на храна, която отговаря на досегашните изисквания.

### Приложение № 1

към чл. 5, ал. 1

(Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

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

Възраст (години)	Енергия ккал/ден	Общ белтък		Мазнини		Въглехидрати	
		Е %*	г/ден	Е %	г/ден	Е %	г/ден
3 – 4	1350	10 – 20	34 – 68	25 – 35	38 – 53	45 – 60	152 – 203
5 – 7	1600	10 – 20	40 – 80	25 – 35	45 – 63	45 – 60	180 – 240

*Забележка.*

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

### Приложение № 2

към чл. 5, ал. 2

(Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

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

Хранителни приеми	Петкратен режим (Е %)
Закуска	20
Сутрешна подкрепителна закуска	2 – 5
Обяд	30 – 33
Следобедна подкрепителна закуска	20
Вечеря	25

**Приложение № 3**  
към чл. 6, ал. 4  
(Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.)

**Препоръчителни среднодневни продуктови набори при целодневно хранене  
(нето тегло, грама/ден)**

Продукти	Възраст (години)	
	3 – 4	5 – 7
1. Зърнени храни и картофи	170	190
1.1. Хляб и тестени изделия	108	112
в т. ч. хляб бял, "Добруджа", пълнозърнест, типов, ръжено-пшеничен, ръжен хляб	85	85
в т. ч. брашно (за тестени закуски, ястия, десерти и др.)	23	26
1.2. Ориз	8	10
1.3. Макаронени изделия	8	10
1.4. Други зърнени храни (жито, царевица, овесени ядки и др., закуски на зърнена основа)	10	17

1.5. Картофи	36	42
2. Зеленчуци и плодове – общо	380	480
2.1. Зеленчуци – общо	200	230
2.2. Плодове – общо	180	250
2.3. Сокове от плодове и зеленчуци	35	50
3. Мляко и млечни продукти	435	465
3.1. Мляко	400	420
3.2. Сирене, кашкавал, извара	35	45
4. Храни, богати на белтък	125	146
4.1. Месо, месни продукти – общо	53	60
в т.ч. месо	50	57
в т.ч. месни продукти	до 3	до 3
4.2. Риба	22	25
4.3. Яйца	35	40
4.4. Бобови храни (боб зрял, леща, нахут)	10	13
4.5. Ядки, семена	5	7
5. Добавени мазнини	20	25
6. Захар, мед, конфитюри, мармалади	15	17

7. Сол	3	3
--------	---	---

**Приложение № 4**

към чл. 17, т. 4

(Отм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) **Приложение № 5**

към чл. 20

(Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Здравословни 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 методи на кулинарна обработка, които съхраняват витамините и предотвратяват образуването на вредни за здравето вещества – предимно варене (включително варене на пара), задушаване или печене при умерена температура.
5. (Изм. – ДВ, бр. 87 от 2019 г.) Размразяването на месото и рибата се извършва в хладилник или в микровълнова печка.