

**Разработване на здравословно  
меню по сезони съгласно  
новото Ръководство и Сборник  
с рецепти за деца на 3-7  
години (2020 г.)**

**Проф. Д-р Стефка Петрова**



## **Практически препоръки за съставяне на менюта при 5-дневно 4-кратно хранене (без вечеря) в детските градини**

- **При съставяне на менюта трябва да се съобразяват специфичните изискванията от актуализираната Наредба №6 на МЗ за здравословно хранене на децата на възраст от 3 до 7 години в детски заведения (2019) по отношение на някои храни. Храните от отделните групи трябва да се включват с подходяща честота, за да се осигурят нужните количества, посочени в среднодневните продуктови набори.**
- **Ежедневно включване на пресни зеленчуци (препоръчително сезонни)** - като салати, гарнитурни, сутрешна подкрепителна закуска, компонент на закуски/ястия/супи.
- **Ежедневно включване на пресни плодове (препоръчително сезонни)** - като сутрешна подкрепителна закуска, десерти, компонент на сутрешни/ следобни закуски.

## **Практически препоръки за съставяне на менюта при 5-дневно 4-кратно хранене (без вечеря) в детските градини**

- **Осигуряване на разнообразие на зеленчуци и плодове** чрез включване в менюто най-малко на 3 вида пресни плодове и най-малко на 3 вида пресни зеленчуци седмично
- **Пълнозърнест хляб** и други пълнозърнести храни (**пшеница, лимец, овесени ядки, царевича, просо, киноа, елда и др.**) да се включват най-малко в пет хранителни приема седмично.
- **Прясно и кисело мляко** – основно са с масленост от 3 % до 3,6 %. Два дни седмично (един път в детското заведение и един път в дома) се включва мляко с намалено съдържание на мазнини - прясно мляко с 1,5% мазнини и/или кисело мляко със съдържание на мазнини 2 %.

## **Практически препоръки за съставяне на менюта при 5-дневно 4-кратно хранене (без вечеря) в детските градини**

- **Месо** (птиче, червено) - в обедното меню се включват 2 основни месни ястия. Когато основното ястие на обяд е месно, супата е зеленчукова, и обратно, месна супа се комбинира със зеленчуково ястие.
- **Месни продукти (шунка, филе)** – включване в менюто като компонент на сутрешна/следобедна закуска не повече от веднъж на две седмици.
- **Яйца** - предлага се 1 основно ястие с яйца седмично, включват се по-често като компоненти на закуски и десерти.
- **Риба** - да се включва в 1 основно ястие +1 рибена супа или сандвич с риба

## **Практически препоръки за съставяне на менюта при 5-дневно 4-кратно хранене (без вечеря) в детските градини**

- **Бобови храни** (боб, леща, нахут) се включват в обедното меню веднъж седмично като основно ястие. Допълнително може да се предлага като супа или компонент на сандвич, гарнитура, салата.
- **Закуски с добавена захар (кекс, мъфин, сладка баница и др.)** се включват не повече от 2 пъти в менюто за седмицата. Когато е възможно се използва пълнозърнесто брашно вместо бяло рафинирано брашно.
- **Плодови сокове** се предлагат до 2 пъти седмично в количество 100 мл за децата на 3-4 години и 150 мл за децата на 5-7 години.

# Съставяне на меню за сутрешна закуска

- **При съставянето на менюто за сутрешна закуска** най-често се включва основна част (сандвич, зърнена закуска, макаронен продукт, тестена закуска със зеленчукова/ млечна / плодова плънка) + напитка от прясно мляко или айрян.
- Във връзка с потребностите от 400 г дневно мляко на децата в тази възраст, препоръчително е включването на мляко в сутрешната закуска.
- Ако основната част на закуската съдържа значително количество мляко, (например овесена каша с мляко, зърнена закуска с мляко, макарони с мляко) подходящо е вторият компонент да бъде сезонен плод.

## **Подкрепителната закуска между сутрешната закуска и обяда**

- **Подкрепителната закуска между сутрешната закуска и обяда** включва само пресни плодове или зеленчуци, като за децата на 3-4 години количеството е по-малко (70-80 г), а за децата на 5-7 години – 100 г.
- Ако в сутрешната закуска има плод, в следващата подкрепителна закуска е подходящо да се включи пресен зеленчук (нарязани обелени краставички, моркови, чушки).

# Съставяне на меню за обяд

- **Обядът** обичайно включва супа, основно ястие и десерт или напитка. Препоръчително е децата да ядат супа, тъй като тя съдейства за секрецията на стомашни сокове и подпомага храносмилането. Супата е източник и на течности.
- **Стандартната порция за супа е 100 г за децата на 3-4 години и 130 г за децата на 5-7 години.** Супата не е задължителен компонент на обедното меню.
- **Стандарт за порция на основно ястие е 130 г за децата на 3-4 години и 150 г за децата на 5-7 години.** Основното ястие може да включва месо, риба или яйца със или без зеленчуков компонент, ако има гарнитура е препоръчително тя да включва пресни зеленчуци. Основното ястие може да е постно (да съдържа бобови храни, зеленчуци, ориз или други зърнени).
- **Десертът на обяд**, ако има такъв, да е лек и в малко количество (80/ 100 г), обичайно плодове, плодова салата, крем, смути (плодово, млечно-плодово).



# Съставяне на меню за следобедна закуска

- **Следобедната закуска** се състои от два компонента. Първият включва сандвич, питка, палачинка, мъфин (зеленчуков / плодов) или друга закуска, която да е с достатъчна хранителна стойност, за да засити вече огладнелите деца.
- Придружава се от прясно/ кисело мляко или разнообразни напитки (плодово или млечно-плодово смути, айрян, млечно-плодов шейк, зеленчуков/ плодов сок/фреш).
- Ако основната част на следобедната закуска съдържа мляко, може да се добави сезонен плод/ плодова салата.

# Съставяне на меню за вечеря

- **Вечерята** се състои обичайно от 2 компонента. Основното ястие може да включва птиче или червено месо, риба, яйца, бобови, зеленчуци, макаронени продукти.
- Когато е подходящо се придружава от гарнитура и/или салата. Предлага се десерт, който може да бъде кисело мляко, крем с плодове или напитка – смути, айрян, цитронада и др.

***Разработени са примерни седмични менюта по сезони за целодневно хранене на децата от 3 до 7 години, което ще улесни създаването на менюта както в детските заведения, така и родителите при домашно хранене на децата.***

# Примерно седмично меню- сезон есен

## 1-ви ден

№ на рец.	Наименование на ястието	Тегло на 1 порция (г) 1-ви/2-ри вариант
	Закуска	
10	Сандвич с пастет от сирене и масло	75
303	Нарязан домати	50/80
	Мляко прясно 3,6% мазнини	200
	Подкрепителна закуска - преди обяд	
359	Сезонен плод - ябълки	80/100
	Обяд	
102	Крем супа от червено цвекло	100/130
227/342	Бъркани яйца с Гарнитура пюре от картофи и моркови	130/150
391	Млечен мус с пресни плодове и ядки	80/100
	Хляб бял/ Добруджа	35
	Подкрепителна закуска - след обяд	
71	Макарони с мляко и яйца на фурна	100/150
423	Смути от сезонни плодове (круши и ябълки)	100/150
	Вечеря	
271	Месо със спанак	130/150
	Кисело мляко 3,6% мазнини	150
	Хляб бял/ Добруджа	35

# Примерно седмично меню- сезон есен

## 2-ри ден

№ на рец.	Наименование на ястието	Тегло на 1 порция (г) 1-ви/2-ри вариант
	Закуска	
3	Печен сандвич с кашкавал и яйце	75
303	Краставица нарязана	80/100
422	Мляко прясно 2 % мазнини	150
	Подкрепителна закуска – преди обяд	
359	Сезонен плод – круша	80/100
	Обяд	
267	Месо с ориз	130/150
327	Салата от зеленчуци с киноа	50/80
380	Печена тиква на фурна с мляко и яйца	100/150
	Хляб пълнозърнест	35
	Подкрепителна закуска – след обяд	
55	Печена палачинка с извара	80/100
424	Смути от плодове с кисело мляко 2% мазнини	150/200
	Вечеря	
160	Яхния от сини сливи	130/150
	Мляко кисело 2%	150
	Хляб бял/ Добруджа	35

# Примерно седмично меню- сезон есен

## 3-ти ден

№ на рец.	Наименование на ястието	Тегло на 1 порция (г) 1-ви/2-ри вариант
	Закуска	
77	Зърнена закуска с мляко 3,6 % мазнини	100/150
359	Сезонен плод - круши	80/100
	Подкрепителна закуска - преди обяд	
303	Сезонен зеленчук - нарязани (настъргани) моркови	80/100
	Обяд	
115	Крем супа от тиква и грах	100/130
247	Руло от риба с доматиен сос	130/150
378	Печени круши	80/100
	Хляб бял/ Добруджа	35
	Подкрепителна закуска - след обяд	
35	Баница с тиква	80/100
	Мляко прясно 3,6% мазнини	200
	Вечеря	
216	Спагети с доматиен сос и сирене	130/150
	Кисело мляко 3,6 % мазнини	150

# Примерно седмично меню- сезон есен

## 4-ти ден

№ на рец.	Наименование на ястието	Тегло на 1 порция (г) 1-ви/ 2-ри вариант
	Закуска	
55	Печена палачинка с кашкавал	80/100
	Конфитюр от ягоди	15
	Прясно мляко 3,6% мазнини	200
	Подкрепителна закуска - преди обяд	
359	Сезонен плод - ябълки	80/100
	Обяд	
92	Супа от картофи със застройка	100/130
296	Пълнени пиперки с мляно месо и карфиол	130/150
392	Млечно яйчен крем от тиква	80/100
	Хляб пълнозърнест	35
	Подкрепителна закуска - след обяд	
50	Мъфин с банани и извара	50/100
410	Прясно изцеден сок от круши и ябълки	100/ 150
	Вечеря	
163	Ориз с праз лук с и маслини	130/150
	Мляко кисело 3,6% мазнини	150
	Хляб бял/ Добруджа	35

# Примерно седмично меню- сезон есен

## 5-ти ден

№ на рец.	Наименование на ястието	Тегло на 1 порция (г) 1-ви/2-ри вариант
	Закуска	
34	Баница със сирене и праз	80/100
	Мляко прясно 1,5% мазнини	200
	Подкрепителна закуска - преди обяд	
359	Сезонен плод - круши	80/100
	Обяд	
121	Супа от пуешко месо с картофи	100/130
178 /319	Кюфтета от червена леща с булгур със Салата от прясно зеле, моркови и сос Винегрет	130/150
381	Пудинг от тиква с орехи	80/100
	Хляб бял/ Добруджа	35
	Подкрепителна закуска - след обяд	
33	Печен сандвич с мляно месо и кашкавал	75
412	Фреш от моркови и ябълки	100/150
	Вечеря	
291	Мусака с месо и патладжани	130/150
389	Млечен кисел с пресни плодове и ядки	100/150
	Хляб бял/ Добруджа	35

# Примерно седмично меню- сезон есен

## 6-ти ден

№ на рец.	Наименование на ястието	Тегло на 1 порция (г) 1-ви/2-ри вариант
	Закуска	
5	Сандвич с пастет от варени яйца и цедено кисело мляко (с бял хляб/ Добруджа)	75
418	Мляко прясно 2% с какао	200
	Подкрепителна закуска - преди обяд	
359	Сезонен плод - банани	80/100
	Обяд	
116	Крем супа от карфиол и печени пиперки	100/130
147	Плакия от зрял фасул	130/150
378	Печени дюли	80/100
	Хляб бял/ Добруджа	35
	Подкрепителна закуска - след обяд	
19	Сандвич с лютеница, печени пиперки и сирене	75
416	Айрян от кисело мляко с 2 % мазнини	200
	Вечеря	
220	Макаронени изделия с месо, домати и млечна заливка	130/150
371	Крем желе от кисело мляко, плодове и мед	80/100
	Хляб бял/ Добруджа	35



# Примерно седмично меню- сезон есен


## 7-ми ден

№ на рец.	Наименование на ястието	Тегло на 1 порция (г) 1-ви/2-ри вариант
	Закуска	
20	Сандвич с пастет от нахут с домати	75
418	Мляко прясно 3,6% мазнини с какао	200
	Подкрепителна закуска - преди обяд	
359	Сезонен плод - круша	80/100
	Обяд	
236/351	Бяла риба печена на фурна с гарнитура Салата от леща, и пиперки, поръсен със смлени орехи	130/150
303	Доматен сок	100/ 150
	Хляб бял/ Добруджа	35
	Подкрепителна закуска - след обяд	
81	Овесена каша с мляко и мед	100/150
	Кисело мляко 3,6% мазнини	150
	Вечеря	
209	Картофи на фурна със сирене	130/150
382	Тиква варена на пара с мед	80/100
	Хляб бял/ Добруджа (пълнозърнест хляб за деца на 5-7 години)	35

# Химически състав на седмичното меню

Среднодневен химически състав на седмичното меню - сезон есен (I вариант, II вариант)

Енергия (ккал)		Белтък Е (%)		Мазнини Е (%)		Въглехидрати Е (%)		Влакнини (г)	
I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1351	1604	15,0	14,6	28,9	29,8	56,1	55,6	17,8	20,6

A stylized, colorful illustration of a landscape. The foreground features rolling green hills with brown soil patches. On the left, there is a green tree, a purple flower, and an orange flower. A small red bird is flying in the sky above the tree. The background consists of light blue and white wavy bands representing a sky or water.

**Благодаря за  
вниманието!**

**[spetrova.ncphp@gmail.com](mailto:spetrova.ncphp@gmail.com)**

**Mobil. +359 887 687 482**