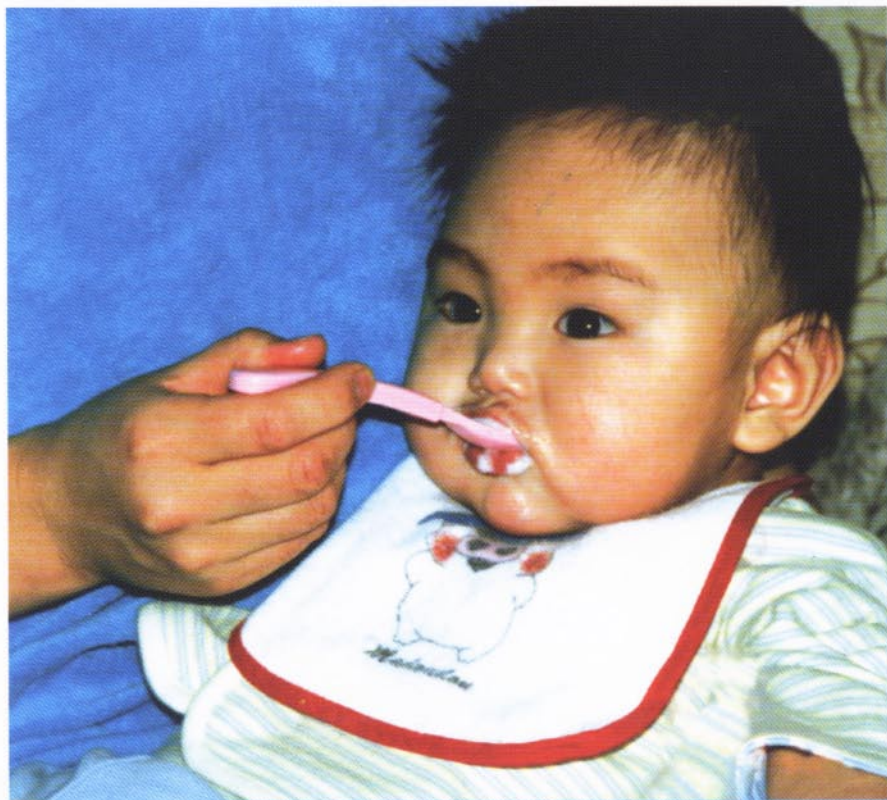


# Хүүхдийн НЭМЭГДЭЛ ХООЛ



НЭМЖ-ийн Хоол  
Судлалын Төв



Улаанбаатар хот  
2004 он

## Өмнөх үг

Өсөж торниж байгаа хүүхдийн бие бялдарт хоол тэжээл чухал нөлөөтэй билээ. Эцэг эх, асран хамгаалагч та бүхэн орон нутагт олдоцтой, гэрийн нөхцөлд бэлтгэхэд хялбар хүүхдэд тохирсон хоолны зарим жороос энэхүү гарын авлагад багтаав. Эдгээр нэмэгдэл хоолны жорыг хүүхдийн биед шаардлагатай шимт тэжээлийн бодисуудаар баяжуулах, үндсэн шимт бодисын харьцааг аль болох зүй зохистой хэмжээгээр оруулахыг зорьсон болно.

Хүүхэддээ зориулж тэдэнд тохирсон хоолыг бэлдэж өгцгөө.

# Хүүхдийн НЭМЭГДЭЛ ХООЛ

Бэлтгэсэн: С.Тунгалаг  
(НЭМХ-ийн эрдэм шинжилгээний ажилтан)  
Ч.Өлзийбүрэн  
(НЭМХ-ийн ХСТ-ийн захирал)  
Ч.Мэндбаяр  
(ДЗМ ОУБ-ын ХТ төслийн удирдагч)

## Гарчиг

Нэмэгдэл хоол гэж юу вэ? . . . . .	3
Нэмэгдэл хоолыг хэрхэн бэлтгэж өгөх вэ? . . . . .	3
Хүүхдийг нэмэгдэл хоолонд оруулахад юуг анхаарах вэ? . . . . .	3
Та хүүхдээ өдөрт ямар хоолоор хэдэн удаа хооллох вэ? . . . . .	4

Нэмэгдэл хоолыг гэрийн нөхцөлд бэлтгэх арга. . . . .	5
1. Тараг. . . . .	5
2. Хүүхдийн будааны агшаамал. . . . .	6
3. Тэжээллэг зутан. . . . .	7
4. Ээдэмтэй сүүн зутан. . . . .	8
5. Сүүтэй төмсний зутан. . . . .	9
6. Цагаан будааны зутан. . . . .	10
7. Ногооны зутан . . . . .	11
8. Махны шөлийг бэлтгэх. . . . .	12
9. Ээдэм гаргаж авах. . . . .	12
10. Бяслаг хатаамжийн дэвтээмэл. . . . .	13
11. Ээдэм жимсний холимог. . . . .	14
12. Луувантай ээдэм. . . . .	15
13. Төмсний нухаш. . . . .	16
14. Бантан . . . . .	17
15. Махны шөлөнд хийсэн төмсний зутан. . . . .	18
16. Махны нухаш. . . . .	19
17. Элэгний нухаш. . . . .	20
18. Загасны нухаш. . . . .	21
19. Элэгний котлет. . . . .	22
20. Элэгний шөл. . . . .	23
21. Уушгины бөөрөнцөг. . . . .	24
22. Алимны шүүс. . . . .	25
23. Луувангийн шүүс. . . . .	26
24. Алимны нухаш. . . . .	26
25. Шинэ жимс, жимсгэний нухаш. . . . .	27
26. Хатаасан алимын зутан. . . . .	28

Гэрийн нөхцөлд хүнсний бүтээгдэхүүнийг баримжаалах хэмжээ . . . . .	29
---	----

## **НЭМЭГДЭЛ ХООЛ ГЭЖ ЮУ ВЭ?**

Хөхөөр хооллохын зэрэгцээ нэмэгдлээр өгч байгаа хоолыг нэмэгдэл хоол гэнэ.

Хүүхэд өсөхийн хэрээр хүүхдийн өсөлт, хөгжилтийг эхийн хөхний сүү дангаар хангах боломжгүй, нөгөө талаар хүүхдийн биед зайлшгүй шаардлагатай төрөл бүрийн аминдэм, эрдэс, тэжээлийн бодисуудын хэрэгцээг хангаж чадахгүй тул хүүхдэд илчлэг, тэжээллэг хоол нэмэгдлээр өгөх шаардлагатай болсон.

## **НЭМЭГДЭЛ ХООЛЫГ ХЭРХЭН БЭЛТГЭЖ ӨГӨХ ВЭ?**

Ээж, асран хамгаалагч нар гэрийн нөхцөлд өөрийн бололцоонд түшиглэн нэмэгдэл хоол бэлтгэхдээ юуг анхаарах вэ?

- Хоолыг эхний үед зутан, нухаш хэлбэрээр бэлтгэх, аажимдаа нухаш, жижиглэж хэрчсэн байдлаар бэлтгэж өгнө.
- Өдөрт аль болох олон нэр төрлийн хоолыг бэлтгэн өгч өгч өдөр бүр өөр өөр хоол өгөх.
- Хярж хэрчсэн буюу 2-3 дахин машиндсан махтай, ногоотой бантан, сүүтэй ногооны зутанг өгөхөөс гадна аль болох олон төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн /сүү, цагаан идээ, ногоо, жимс, төрөл бүрийн будаа/ оролцуулсан хоол өгөх.
- Бага насны хүүхдэд өдөр бүр тогтмол 2-3 удаа тусгайлан бэлтгэсэн хоол өгөх нь зүйтэй.
- Хоолыг тухай бүрт нь шинээр бэлтгэж өгөх.
- Хүүхдэд нэг удаад 250-300 гр хоол өгөх ба хөхөө хөхдөг бол өдөрт 3 удаа хөхнөөс гарсан бол 5 удаа хооллох
- Хүүхдийг хооллоход эх, асран хамгаалагч идэвхтэй туслаж аяга халбагаар зөв хооллож сургах.

## **ХҮҮХДИЙГ НЭМЭГДЭЛ ХООЛОНД ОРУУЛАХАД ЮУГ АНХААРАХ ВЭ?**

Нэмэгдэл хоолыг эхний өдөрт хөхөө хөхүүлсний дараа 2-3 жижиг халбагыг өгч, дараагийн өдөр 5-6 халбага болгон өдөр өдрөөр нэмэгдүүлж хүүхдийн идэх хэмжээнд хүртэл өгнө. Тухайн хоолондоо дассаны дараа дараагийн шинэ хооыг дасгаж өгнө.

## Та хүүхдээ өдөрт ямар хоолоор хэдэн удаа хооллох вэ?

Жишээ болгож нэг өдрийн хоолыг үзүүлбэл:

### 6 сартайгаас 12 саргайд 3-4 удаа хооллох

9 цагт	Хүүхдийн будааны агшаамал
12 цагт	2-3 дахин машиндсан махтай, ногоотой бантан 150 мл Алимны цэвэр шүүсийг 1/3-д Буцалсан усаар шингэлэн 50 мл
16 цагт	Ногооны зутан 200 мл
20 цагт	Тараг /Ургамлын тос, чихэртэй/ хооллолтын хооронд хөхийг хүссэн үед хөхүүлэх

### 1-3 настайд 5 удаа хооллох

9 цагт	Тэжээллэг зутан 1 аяга, 1 ширхэг жигнэмэг
12 цагт	Элэгний нухаш ½ аяга, төмс, луувангийн нухаш 4-5 амны хоолны халбага алимны /жимсний/ шүүс 6-8 амны хоолны халбагаар өгнө
15 цагт	Хярам нэг аяга, боов, боорцог, 50 гр орчим жимсний нухаш
18 цагт	Гэрийн хоолноос 1 аяга /гэрийн хоолноос шүүж хийгээд хүүхдийг идэж чаадхуйцаар аяганд жижиглэж/ өгнө
21 цагт	Тараг, аарц, сүүний аль нэгийг 1 аяга өгнө Нэмэгдэл хоолыг гэрийн нөхцөлд бэлтгэх арга

# Нэмэгдэл хоолыг гэрийн нөхцөлд бэлтгэх арга

## 1.Тараг

Орц:

Хөөрүүлсэн сүү	шаазан аягаар 1
Хөрөнгө (тараг)	хоолны халбагаар 1
Ургамлын тос	хоолны халбагаар 1
Элсэн чихэр	цайны халбагаар 1

Гарц:

200 гр

Тэжээллэг чанар: уураг 5.6 гр, тослог 16.3 гр,  
нүүрс ус 13.1 гр,  
Илчлэг 222.7 ккал

**Бэлтгэх арга:** Тараг бүрэхдээ сүүгээ хөөрүүлэн хөргөж өрмийг нь хамж авна. Хөөрүүлсэн сүүг 37-40 градус (хуруу дүрэхэд халуун бүлээн) хүртэл халааж дээрээс нь хөрөнгөө дээрхи хэмжээгээр хийгээд **4-6 цаг** дулаан газарт хөдөлгөөнгүй тавьж бүрэлдүүлнэ. Таргийг бүрэлдэж дуусмагц сэрүүн газарт тавьж хурдан хөргөнө. Таргийг хөрсний дараа ургамлын тос, элсэн чихрийг хийж, жигдэртэл нь сайн хутгаж өгнө. (Бүрсэн таргийг сэрүүн газарт **48 цагаас** илүүгүй хугацаагаар хадгалж хэрэглэнэ. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн өгнө)

## 2. Хүүхдийн будааны агшаамал

### Орц:

Хүүхдийн будаа	хоолны халбагаар 1
Сүү	шаазан аяганы 2/3
Ус	шаазан аяганы 1/2
Элсэн чихэр	цайны халбагаар 1
Цөцгийн тос эсвэл ургамлын тос	цайны халбагаар 1

### Гарц:

200 гр

**Тэжээллэг чанар:** уураг 6.7 гр, тослог 9.5 гр,  
нүүрс ус 30.7 гр,  
Илчлэг 235.2 ккал

**Бэлтгэх арга:** Буцлаж байгаа усанд жорын дагуу хэмжиж авсан хүүхдийн будааг тасралтгүй хутган хийж 15-20 минут чанана. Дараа нь сүү, цөцгийн тос, элсэн чихэр хийж дахин 5 минут буцалгаж гүйцэд болгоно. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн өгнө.



### 3. Тэжээллэг зутан

**Орц:**

Шар сүү	шаазан аягаар 2/3
Ээдэм	хоолны халбагаар 1
Хүүхдийн будаа	хоолны халбагаар 1
Төмсний гурил	цайны халбагаар 1/3
Элсэн чихэр	цайны халбагаар 1
Цөцгийн тос эсвэл	
ургамлын тос	цайны халбагаар 1

**Гарц:**

200 гр

**Тэжээллэг чанар:** уураг 5.7 гр, тослог 10.7 гр,  
нүүрс ус 26.9 гр,  
Илчлэг 226.8 ккал

**Бэлтгэх арга:** Зутанг бэлтгэхдээ сүүгээ ээдүүлж ээдмийг шүүж аваад гарсан шар сүүг буцалтал нь халааж дээр нь хүүхдийн будааг цацаж хийн зөөлөн гал дээр 15 минут хутгаж буцалгана. Дараа нь сайтар нухсан ээдэм, цөцгийн тос, элсэн чихрээ хийж модон хутгуур буюу зориулалтын холигчоор жигдэртэл нь хольж хутгана. Бэлэн болсон тэжээллэг зутанг бэлдсэн даруйд хүүхдэд өгнө.

/Шүүсэн ээдмийг халуунаар нь сайтар няцалж нухаж жижиглэсэн байна/. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн өгнө.

## 4. Ээдэмтэй сүүн зутан

### Орц:

Сүү	шаазан аяганы 2/3
Ус	шаазан аяганы 1/2
Элсэн чихэр	цайны халбагаар 1
Цөцгийн тос эсвэл ургамлын тос	хоолны халбагаар 1
Гурил	цайны халбагаар 1
Ээдэм	хоолны халбагаар 1

### Гарц:

200 гр

Тэжээллэг чанар: уураг 8.7 гр, тослог 15.8 гр,  
нүүрс ус 16.6 гр,  
Илчлэг 243.4 ккал

**Бэлтгэх арга:** Гурилаа тосгүй хайруулын тавганд шаргал өнгөтэй болтол нь хуурч дээр нь хайлуулсан цөцгийн тос эсвэл ургамлын тосоо хийж бөөнгүй болтол нь сайтар хутгаад буцалгасан халуун сүү, халуун усыг хийж 3 минутын турш хутгаж буцалгана. Энэ явцад нухсан ээдмийг /урьдчилан ээдмийг жигдэртэл нухаж бэлтгэсэн байна/ хийж жигдэртэл хутгаад чихрийг хийж амтална. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн өгнө.

## 5. Сүүтэй төмсний зутан

### Орц:

Сүү	шаазан аягаар 1 бүтэн 1/4
Төмс	дунд зэргийн 2 ширхэг төмс
Цөцгийн тос эсвэл ургамлын тос	хоолны халбагаар 1 цайны халбагаар 1
Өндөг	¼ ш
Гурил	цайны халбагаар 1

### Гарц:

400 мл

**Тэжээллэг чанар:** уураг 15.8 гр, тослог 24.2 гр,  
нүүрс ус 65.3 гр,  
Илчлэг 542.2 ккал

**Бэлтгэх арга:** Төмсөө угааж хальслаад дахин угаана. Тэгээд давстай халуун усанд бүтнээр нь хийж болтол нь чанана. Болсон төмсийг халуунаар нь нухаад тусгай саванд хийж, өндөг (өндгөө тусад нь түүхийгээр сайтар хутгаад хоолны халбагаар 1 авна), давс, цөцгийн тос эсвэл ургамлын тосыг нэмж, сүүгээр шингэлэн найруулна. Найруулсан шөлөнд гурил цацаж буцалгана. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн өгнө.

## 6. Цагаан будааны зутан

### Орц:

Цагаан будаа **хоолны халбагаар 1**

Цөцгийн тос эсвэл  
ургамлын тос

**хоолны халбагаар 1  
цайны халбагаар 1**

Гурил

**цайны халбагаар 1**

Сүү

**шаазан аягаар 1**

Ус

**шаазан аяганы 1/2**

Элсэн чихэр

**цайны халбагаар 1**

Давс

**бага зэргийн /чимх/**

### Гарц:

**400 мл**

**Тэжээллэг чанар:** уураг 18.2 гр, тослог 22.8 гр,  
нүүрс ус 77.5 гр,  
Илчлэг 588.3 ккал

**Бэлтгэх арга:** Цэвэрлэсэн цагаан будаагаа сайтар угааж болтол нь чанана. Дараа нь жигдэртэл нь нухаж давс, элсэн чихэр, цөцгийн тосоор амтлан сүүгээр шингэлж буцалгана. Буцалгах явцдаа гурилаа цацаж хийж дахин буцалгаж болгоно. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн өгнө.

## 7. Ногооны зутан

### Орц:

Лууван	дунд зэргийн 1/8
Төмс	дунд зэргийн 1/2
Манжин	дээрхи луувангийн хиртэй
Улаан лооль	дунд зэргийн 1/2
Яс буюу махын шөл	шаазан аягаар 1
Ургамлын тос	хоолны халбагаар 1
Цөцгий	хоолны халбагаар 2
Гурил	цайны халбагаар 1

### Гарц:

250 гр

Тэжээллэг чанар: уураг 2.3 гр, тослог 14.3 гр,  
нүүрс ус 9.7 гр,  
Илчлэг 176.6 ккал

**Бэлтгэх арга:** Ногоогоо (улаан лоолиос бусад) сайтар угааж цэвэрлээд давстай усанд чанана. Чанасны дараа махны машин буюу жижиг нүхтэй шүүрэнд шахаж, нухаж нунтаглана. Нухсан ногоог ясны буюу махны шөлөнд хийж байнга хутган буцалгана. Шөлний амтыг сайжруулахын тулд гурилыг шарах шүүгээ буюу хайруулын тавганд хуурна. Шөлөө буцалгах явцдаа хуурсан гурилаа цацан хийж буцалгана. Гаргахдаа сайтар нухсан улаан лоолийг хийж өгнө. Хүүхдэд өгөхдөө цөцгий нэмж өгнө. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн өгнө.

## 8. Махны шөлийг бэлтгэх

Махаа томоор хавтгай хэрчиж ус, махаа 3:1-ийн харьцаатайгаар хийж зөөлөн гал дээр махны төрлөөс хамаарч 2-3 цаг орчим чанана. Чанах явцад шөлний дээр ялгарч байгаа тос, нитгэлийг тогтмол хамж авна. Болсны дараа шөлийг шөлийг шүүн хүүхдийн хоолонд хэрэглэнэ.

## 9. Ээдэм гаргаж авах

Сүүг хөөрүүлэн самарч хөргөөд өрмийг нь хамж авна. Өрмийг нь хамсан сүүгээ халааж дээр нь исгэсэн тараг хийж буцалгахад сүү ээднэ. Бүрэн ээдсэн эсэхийг шалгахдаа халбагаар ээдсэн хэсгийн нэг талаас сөхөхөд ээдэм нь дээрээ үелэн тогтож шар сүү нь доороо тунасан байна. Сүүг бүрэн ээдсэний дараа сүүгээ 4 давхарласан самбай буюу зориулалтын шүүлтүүрээр шүүн авч хэрэглэнэ. 1 аяга сүүнд 2 хоолны халбага тараг хийхээр тооцно. Тарагны оронд 10%-ийн кальци хлоридын уусмалыг хэрэглэж болно. 600 мл сүү ээдүүлэхэд дунджаар 100 гр ээдэм унана гэж тооцдог.

## 10. Бяслэг хатаамжийн дэвтээмэл

### Орц:

Талхны хатаамж	хатаасан талх 5 хэрчим
Цөцгий	цайны халбагаар 1
Ээдэм эсвэл шинэ бяслэг	20 гр (шаазан аяганы 2/3 хэмжээний сүүг ээдүүлэн ээдмийг авна)
Элсэн чихэр	цайны халбагаар 1
Буцалсан халуун ус	шаазан аяганы 2/3

### Гарц:

200 мл

**Тэжээллэг чанар:** уураг 5.9 гр, тослог 10.4 гр,  
нүүрс ус 28.6 гр,  
Илчлэг 230.8 ккал

**Бэлтгэх арга:** Жорын дагуу хэмжиж авсан цөцгий, ээдэм, элсэн чихэр, хатаамж зэргийг халуун устай, тагтай саванд хийж 15-20 минут дэвтээнэ. Дараа нь бүх зүйлийг жигдэртэл модон нухуураар нухаж хутгах буюу холигчоор жигдэртэл нь хольж өтгөвтөр агшаамал маягийн болгоно.

Талхны хатаамжийг бэлтгэхдээ: талхыг 5-7 мм-ийн зузаантай зүсэж хайруулын таваг буюу шарах пийшэнд хийж зөөлөн гал дээр шаргал туяатай болтол нь хатаана. Хүүхдэд 7 сартайгаас нь эхлэн нэмэгдэл хоол болгон өгөх буюу гэдэс ходоодны хямралаар удаан өвдсөн, уураг илчлэгийн дутагдлын үед эмчилгээний журмаар өгнө.

## 11. Ээдэм жимсний холимог

### Орц:

Ээдэм	3 аяга сүүг ээдүүлэн ээдмийг нь авна. (100 гр)
Элсэн чихэр	цайны халбагаар 1
Гурил	цайны халбагаар 1 бүтэн, 1/2
Өндөг	¼ ш
Цөцгийн тос	цайны халбагаар 2
Хатаасан жимс (үзэм)	хоолны халбагаар 2

### Гарц:

185 гр

Тэжээллэг чанар: уураг 20.4 гр, тослог 10.2 гр,  
нүүрс ус 36.1 гр,  
Илчлэг 246.8 ккал

**Бэлтгэх арга:** Ээдмээ сайтар нухаж гурил, элсэн чихэр, өндөгтэй холино. Хуурай жимсээ угааж, дэвтээж бага зэргийн усанд хийж чанаад жижиглэн хэрчиж татна. Нухсан ээдмийг хэсэглэн хувааж хавтгайлаад голд нь татсан жимсээ хийж, бөөрөнхийлж гурилд өнхрүүлж шарна. Хүүхдэд 10-11 сартайгаас нэмэгдэл хоол болгож өгнө.



## 12. Луувантай ээдэм

### Орц:

Лууван

дунд зэргийн 1 бүтэн, ½

Өрмийг нь авсан

сүүний ээдэм

**3 шаазан аяга сүүг ээдүүлэн ээдмийг нь авна  
цайны халбагаар 1**

Элсэн чихэр

### Гарц:

200 гр

Тэжээллэг чанар:

уураг 17.6 гр, тослог 9.0 гр,

нүүрс ус 15.4 гр,

Илчлэг 213.1 ккал

**Бэлтгэх арга:** Сайн чанарын лууванг ялган авч бүлээн усаар сайн угааж нимгэн хальслаад дахин угааж 25-30 минутын турш тагтай саванд болтол нь чанана. Болсон луувангаа машиндах буюу модон нухуураар сайтар нухна. Дараа нь ээдмээ мөн сайтар нухаад түрүүчийн нухаж бэлтгэсэн луувантайгаа хольж элсэн чихрээр амтлан, хэлбэрт оруулан таваглана.

Хүүхдэд 7-8 сартайгаас эхлэн нэмэгдэл хоолонд долоо хоногт 2-3 удаа өгнө. Сульдаа, тураал, суулгалт өвчтэй хүүхдэд эмчилгээний журмаар өгнө.

### 13. Төмсний нухаш

**Орц:**

Дунд зэргийн төмс нэг бүтэн ½  
Сүү  
Давс амтлах төдий  
Цөцгийн тос цайны халбагаар 1

**Гарц:**

200 гр  
Тэжээллэг чанар: уураг 5.4 гр, тослог 6.3 гр,  
нүүрс ус 37.9 гр,  
Илчлэг 228.8 ккал

**Бэлтгэх арга:** Сайн чанарын төмсийг ялган авч хүйтэн усаар шороог нь угаагаад хальсыг нимгэн цэвэрлэж дахин угааж усанд 20-25 минутын турш болтол нь чанана. Чанасан төмсөө халуунаар нь машиндаж эсвэл нухуураар нухаж нэгэн жигд болгоно. Нухсан төмсөн дээрээ сүү, цөцгийн тос, давсны уусмал зэргийг нэмж дахин жигдэртэл нь нухаж холино.

Бэлэн болсон төмсний нухашийг 7 сартайгаас нэмэгдэл хоолонд өгнө.

## 14. Бантан

### Орц:

Мах	30 гр
Гурил	хоолны халбагаар 1
Шөл эсвэл ус	шаазан аяганы 2/3
Сонгино	бага зэрэг

Давс	амтлах төдий
Ургамлын тос	хоолны халбагаар 1
Өндөг	½ ш
Шар лууван	дунд зэргийн 1/5

### Гарц:

Тэжээллэг чанар:	уураг 11.2 гр, тослог 13.2 гр, нүүрс ус 18.3 гр, Илчлэг 238.6 ккал
------------------	--

**Бэлтгэх арга:** Хальс, өөхгүй зөөлөн ширхэгтэй мах сонгон авч жижиг хярж хөшиглөх буюу 2-3 дахин машиндана. Эсвэл хөлдүү махыг үрүүрт үрж бэлтгэнэ. Лууванг арилгаж угаагаад үрүүрээр үрж жижиглэнэ. Мах, луувангаа халуун шөл буюу усанд хийж 3-4 минут буцалгана. Буцалгах явцдаа шөлний нитгэлийг хамж авна. Буцалж буй шөлөндөө бантангийн гурилын үйрмэгийг самран хийж тасралтгүй хутгаж буцалгана. Буцалгах явцдаа өндгөө сайтар хутгаж хийнэ. Гаргах үедээ давс, жижиглэн хэрчсэн сонгиноор амтлана. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн өгнө.

## 15. Махны шөлөнд хийсэн төмсний зутан

### Орц:

Төмс	дунд зэргийн 1 бүтэн 1/2
Цөцгийн тос	амны хоолны халбагаар 1/2
Гурил	цайны халбагаар 1
Өндөгний шар	1/4ш
Сүү	амны хоолны халбагаар 2
Яс эсвэл махны шөл	шаазан аягаар 1

### Гарц:

400мл

**Тэжээллэг чанар:** уураг 5.7 гр, тослог 8.3 гр,  
нүүрс ус 43.0 гр,  
Илчлэг 270.6 ккал

**Бэлтгэх арга:** Төмсөө хүйтэн усаар шороог угаагаад хальсыг арилгаж дахин угаагаад шөлөнд чанана. чанасан төмсөө халуунаар нь сайтар нухаж шөлөнд бага багаар хийж, зориулалтын буюу модон хутгуураар сайтар цохиж хутгана. дээрээс нь халуун сүүнд найруулсан өндөгний шарыг нэмж бэлэн болгоно. Өгөхдөө цөцгийн тос хийж өгнө. Хүүхдэд 6-7 сартайгаас өгнө.

## 16. Махны нухаш

### Орц:

өөхгүй мах

дээд гурил

сүү

цөцгийн тос

давс

**160 гр**

**цайны халбагаар ½**

**хоолны халбагаар 1**

**цайны халбагаар 1**

**амтлах төдий**

### Гарц:

**Тэжээллэг чанар:**

**200 гр**

**уураг 34.8 гр тослог 15.3 гр,**

**нүүрс ус 4.6 гр,**

**Илчлэг 306.4 ккал**

**Бэлтгэх арга:** Махыг багахан усанд хийж болтол нь чанана. Болсон махаа 3-4 удаа машиндаад, гурилаа сүүгээр зуурч хутгаж буцалгаад махны таташтай хольж, цөцгийн тос, давс хийж сайтар хольж хутгаад шаазан аяганд хийж аягатай нь бүлээн усан дор тавьж 3-5 минут жигнэж ариутган бэлэн болгоно. Махны нухашийг хүүхдэд 8-9 сартайгаас нэмэгдэл хоолонд төмсний нухаштай өгнө.

## 17. Элэгний нухаш

### Орц:

Элэг	80гр
Сонгино	дунд зэргийн 1/8
Лууван	дунд зэргийн 1/6
Сүү	хоолны халбагаар 1
Цөцгийн тос	цайны халбагаар 1

### Гарц:

100 гр

Тэжээллэг чанар: уураг 14.8 гр, тослог 9.1 гр,  
нүүрс ус 6.1 гр,  
Илчлэг 163.3 ккал

**Бэлтгэх арга:** Элгийг хавтгай хэрчиж, нимгэн нарийн хэрчсэн сонгино, луувангийн хамт цөцгийн тосонд шарна. Дараа нь махны машинаар бүгдийг нь машиндаж дээр нь давс, сүү, цөцгийн тос нэмж сайтар жигдэртэл нь нухаж бага зэрэг халаана. Хүүхдэд 8-9 сартайгаас 7-14 хоногт 1 удаа ногооны нухаштай өгнө.

## 18. Загасны нухаш

### Орц:

Загасны мах	250 гр
Талх	1 хэрчим
Сүү	хоолны халбагаар 1 цайны халбагаар 1
Өндөг	1/4ш
Цөцгийн тос	цайны халбагаар 1

### Гарц:

	220 гр
Тэжээллэг чанар:	уураг 50.7 гр, тослог 8.4 гр, нүүрс ус 8.7 гр, Илчлэг 314.0 ккал

**Бэлтгэх арга:** Загасны махыг яснаас салгаж (ясыг сайтар түүж авна) дэвтээсэн талхтай (урьдчилан талхан дээрээ сүүгээ хийж дэвтээ) хольж машиндаж шанз бэлдэнэ. Бэлтгэсэн шанзан дээр зөөлрүүлсэн цөцгийн тос өндөгний шар уураг зэргийг нэмээд нухна. Дараа нь өндөгний цагаан уургийг хөөсөртөл нь бүлээд шанзандаа хийж болгоомжтой зөөлөн хутгана. Бэлтгэсэн шанзаа тосолсон хэвэнд хийгээд ууранд жигнэнэ. Бэлэн болсон нухашийг хэвлэн зүсээд, таваглан хачир тавьж, сүмс буюу хайлуулсан цөцгийн тос дусааж өгнө.

Хүүхдэд 7-8 сартайгаас ногооны нухаштай өгнө.

## 19. Элэгний котлет

### Орц:

Элэг	165 гр
Сонгино	дунд зэргийн 1/6
Давс	чимх
Сүү	хоолны халбагаар 1, цайны халбагаар 1
Талх	1 хэрчим
Талхны нунтаг хатаамж	хоолны халбагаар 1

### Гарц:

Тэжээллэг чанар:	уураг 27.0 гр, тослог 8.1 гр, нүүрс ус 36.7 гр, Илчлэг 327.0 ккал
------------------	---

**Бэлтгэх арга:** Бод ба бог малын элгийг цэвэрлэж угаасны дараа 2-3 минут чанана. Чанаж хөргөсөн элгийг жижиглэн хэрчиж дэвтээсэн талхны хамт машиндана. Машиндсан элгийг давс, сонгиноор амталж холино. Бэлтгэсэн шанзыг котлетны хэлбэрт оруулж, нунтаг хатаамжинд өнхрүүлж, бага тосонд 2 талд нь хайрс болтол нь шарна. Бэлэн котлетыг нухсан төмс, жигнэсэн байцаагаар хачирлаж, цөцгийн тос буюу цагаан сүмс дусаж өгнө. Нэгээс дээш насны хүүхдэд 7-14 хоногт нэг удаа нухаштай өгнө.



## 20. Элэгний шөл

### Орц:

Шинэ элэг	100 гр
Талх	5 хэрчим
Өндөгний шар	1 ш
Цөцгийн тос	цайны халбагаар 1
Тунгалаг шөл	шаазан аягаар 1 бүтэн, 1/2

### Гарц:

500 мл
Тэжээллэг чанар: уураг 26.6 гр, тослог 6.0 гр, нүүрс ус 57.3 гр, Илчлэг 412.0 ккал

**Бэлтгэх арга:** Шинэ элгийг сайтар угааж машиндаад сүүнд дэвтээсэн талхтай хольж базаад өндөгний шар, цөцгийн тосоо хийж сайтар холиод тунгалаг шөлөнд хийж 5-6 минут буцалгаж бэлэн болгоно. Хүүхдэд 8-9 сартайгаас 7-14 хоногт 1 удаа өгнө.

## 21. Уушгины бөөрөнцөг

### Орц:

Уушги	50 гр
Өндөг	1/2 ш
Цөцгий	цайны халбагаар 1
Сонгино	амтлах төдий
Төмсний гурил	цайны халбагаар 2/3
Ус	цайны халбагаар 1/2

### Гарц:

100 гр

**Тэжээллэг чанар:** уураг 10.9 гр, тослог 6.7 гр,  
нүүрс ус 4.4 гр,  
Илчлэг 121.7 ккал

**Бэлтгэх арга:** Уушгийг судас, шөрмөснөөс нь салгаж, жижиг шүүртэй машинаар машиндана. Машиндсан уушгинд төмсний гурил, өндөг нэмж сонгиноор амталж холино. Холисон шанзыг жижиг жижгээр таслан авч, бөөрөнхий хэлбэрт оруулж, талхны нунтаг хатаамжинд өнхрүүлж тослосон хайруулын тавганд буюу шарах шүүгээнд болтол нь шарна. Бэлэн болсон бөөрөнцгийг нэг тавганд 4-5 ширхэг байхаар таваглаж сүмс буюу хайлсан цөцгийн тос дусааж хачирлаж өгнө. Нэгээс дээш насны хүүхдэд өгнө.

## 22. Алимны шүүс

**Орц:**

Шинэ алим

томхон 2 ширхэг

**Гарц:**

200 мл

**Тэжээллэг чанар:** уураг 1.0 гр, тослог 0.0 гр,

нүүрс ус 23.4 гр,

Илчлэг 114.0 ккал

**Бэлтгэх арга:** Сайн чанарын алимыг ялган авч буцалсан усаар угаагаад хальсалж ариутгасан үрүүрээр үрж шүүсийг 2 давхар марлиар шүүж шахаж авна. Шахаж авсан шүүсийг тагтай шилэн саванд хийж шилэн савтай нь халуун устай саванд хийж 5-10 минут буцалгаж ариутгана. Шүүсийг 6 сартайгаас эхлэн ½-2 цайны халбагаар өдөрт 2-3 удаа өгч болно.

## 23. Луувангийн шүүс

**Орц:**

Шар лууван дунд зэргийн 3 ширхэг

**Гарц:** 100 мл

**Тэжээллэг чанар:** уураг 2.4 гр, тослог 0.8 гр,  
нүүрс ус 22.8 гр,  
Илчлэг 110.0 ккал

**Бэлтгэх арга:** Лууванг ширүүн үстэй сойзоор үрж угаасны дараа хальсыг цэвэрлэж, дахин буцалгасан усаар угаагаад үрэгчээр үрж, шүүсийг нь 2 давхар самбайгаар шүүж шахаж авна. Шүүсийг тагтай шил саванд хийж таглаад шилтэй нь халуун устай саванд хийж 5-10 минут хийж буцалгана. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн 1:1 харьцаатайгаар шингэлж дасгах журмаар өгнө. Мөн суулгалтын үед эмчилгээний журмаар өгнө.

## 24. Алимны нухаш

**Орц:**

Шинэ алим дунд зэргийн 2 ширхэг  
Элсэн чихэр цайны халбагаар 1

**Гарц:** 250 мл

**Тэжээллэг чанар:** уураг 1.2 гр, тослог 0.0 гр,  
нүүрс ус 43.9 гр,  
Илчлэг 180.3 ккал

**Бэлтгэх арга:** Алимаа сайтар угааж үрийг аваад 10-15 минут жигнэнэ. Жигнэсэн алимаа тагтай нь хөргөж, хальсыг цэвэрлээд сайтар нухаж элсэн чихрээр амталж бэлэн болгоно. 6 сартайгаас нэмэгдэл хоолны дараа 20-30 гр-аар өгнө.

## Жимсний зутан

Жимсний зутанг шинэ буюу хатаасан жимс, жимсгэнэ, жимсний өөрийн шүүс, жимсний нухаш, сүү, чихрийн ханд болон бусад хүнсний бүтээгдэхүүнээр бэлтгэнэ. Жимс, жимсгэний зутанд төмсний гурил хэрэглэнэ. Төмсний зутанд орох төмсний гурилын их багаас хамаарч өтгөн, өтгөвтөр, шингэн гэж ангилна. Жимсний шингэн зутанг сүү ээдэм, будаа гурилаар бэлтгэсэн хоолонд сүмс маягаар хэрэглэнэ. Өтгөн ба өтгөвтөр зутанг биеэ даасан хоол болгож өгнө. Жимсний өтгөн зутанг бэлтгэсний дараа элсэн чихэр цацсан буюу норгосон тусгай хэвэнд хийж хөргөнө. Жимсний өтгөн зутанг олгохдоо хэвээс нь гаргаж таваглаад жимсний чихэртэй ханд буюу жимсний чанамлаар чимэглэж өгнө.

### 25. Шинэ жимс жимсгэний зутан

#### Орц:

Үхрийн нүд	хоолны халбагаар 1 бүтэн, 1/2
(нэрс, аньс г.м)	хоолны халбагаар 1
Элсэн чихэр	цайны халбагаар 1/2
Ус	шаазан аягаар 1
Төмсний гурил	цайны халбагаар 1

#### Гарц:

200 гр

#### Тэжээллэг чанар:

уураг 0.2 гр, тослог 0.0 гр,  
нүүрс ус 34.3 гр,  
Илчлэг 140.9 ккал

**Бэлтгэх арга:** Жимсээ цэвэрлэж ялгаад угаана. Дараа нь жимсийг няцалж шүүсийг ялгаж авна. Няцлаад гарсан жимсний шаарыг саванд хийж дээрээс нь халуун ус (20 гр шаазанд 100-150 мл усаар бодож) хийж зөөлөн галаар 10-15 минут буцалгаад

шүүсийг нь шүүж тунгаана. Гарсан шүүсийг 2 хувааж нэг хэсгийг нь хөргөж төмсний гурилаар зуурна. Нөгөө хэсэгт элсэн чихэр нэмж дахин буцлах хүртэл хутгаж халаана. Халаах явцад зуурсан төмсний гурилыг хийж дахин хутгаж халаана. Дээр нь анхны шүүж авсан жимсний шүүсээ нэмнэ. Дараа нь элсэн чихэр цацсан буюу норгосон хэвэнд зутангаа хийж хөргөнө. Хөрсний дараа хэвнээс салгаж таваглаад жимсний чанамал буюу жимсний шүүсийг хийж өгнө. Хүүхдэд 6-7 сартайгаас нэмэгдэл хоолны дараа 30-50 гр-аар өгнө.

## 26. Хатаасан алимын зутан

### Орц:

Хатаасан алим	хоолны халбагаар 2
Элсэн чихэр	хоолны халбагаар 1, цайны халбагаар 1/2
Төмсний гурил	цайны халбагаар 2/3
Ус	хоолны халбагаар 2, цайны халбагаар 1
Нимбэгний хүчил	чимх

### Гарц:

200 гр

Тэжээллэг чанар: уураг 0.4 гр, тослог 0.0 гр,  
нүүрс ус 38.8 гр,  
Илчлэг 160.4 ккал

**Бэлтгэх арга:** Угааж цэвэрлэсэн хатаасан алимыг тагтай саванд хийж дээр нь халуун ус нэмж 2 цаг орчим таглаатай нь байлгаж хөөлгөнө. Дараа нь 20-30 минут зөөлөн галаар буцалгаж үрж няцлана. Бусад арга ажиллагаа нь шинэ жимсний зутан хийтэй адил. Хүүхдэд 7-8 сартайгаас эхлэн хоолны дараа 30-50 гр-аар өгнөө.

Бүтээгдэхүүний нэр	250 мл-ийн эзэлхүүнтэй шилэн ба шаазан аяга	Амны хоолны халбага /гр/	Цайны халбага /гр/	Ширхэг /гр/
Гурил	260	25	10	-
Төмсний гурил	200	30	10	-
Нунтагласан хатаамж	125	15	5	-
Хүүхдийн будаа	200	25	8	-
Шар будаа	200	25	8	-
Цагаан будаа	230	25	9	-
Арвайн гурил	260	30	10	-
Шош	220	30	10	-
Вандуй	230	25	10	-
Цөцгийн хайлсан тос	245	20	5	-
Сүү	250	20	5	-
Зөөхий	250	20	10	-
Ээдэм	-	20	10	-
Хуурай сүү	120	20	5	-
Цөцгий	250	20	10	-
Элсэн чихэр	230	25	10	-
Цагаан давс	230	25	10	-
Элсэн чихрийн ханд	-	10	5	-
Давсны уусмал	-	10	5	-
Ус	250	10	5	-
Ургамлын тос	240	17	5	-

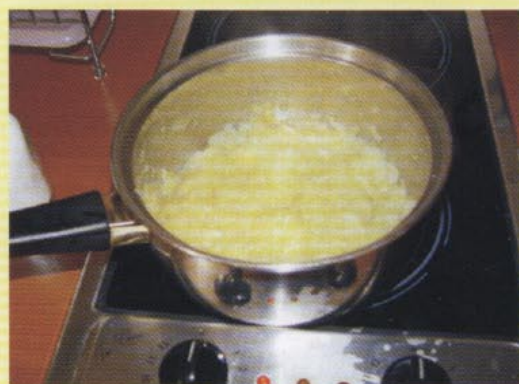
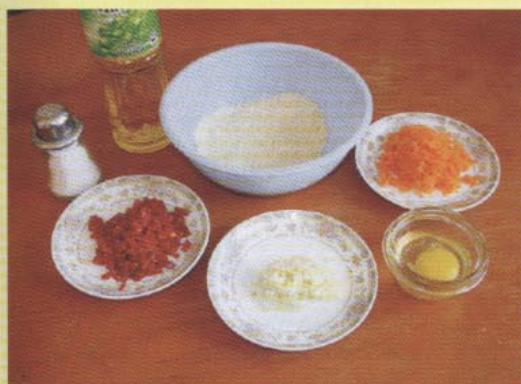
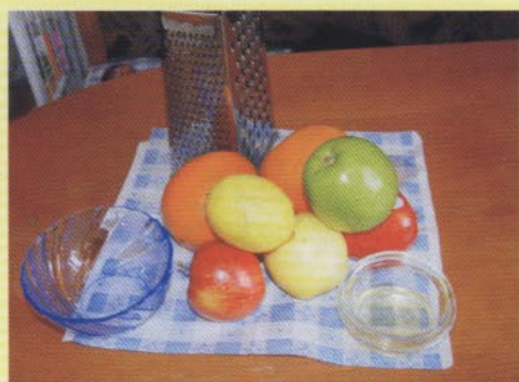
Бүтээгдэхүүний нэр	250 мл-ийн эзэлхүүнтэй шилэн ба шаазан аяга	Амны хоолны халбага /гр/	Цайны халбага /гр/	Ширхэг /гр/
Хүнсний сод	-	28	10	-
Ёотон	-	-	-	10
Лоолийн нухаш	220	25	10	-
Хуурай өндөг	100	25	10	-
өндөг	-	-	-	48
өндөгний шар	-	-	-	20
Дунд зэргийн шар лууван	-	-	-	75
Дунд зэргийн бөөрөнхий сонгино	-	-	-	75
Дунд зэргийн төмс	-	-	-	125
Дунд зэргийн алим	-	-	-	150
Дунд зэргийн нэг багц усан үзэм	-	-	-	380

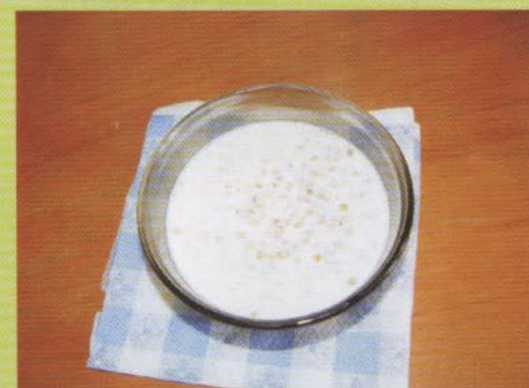


## Бантан



## Алимны нухаш





## **Хүүхдийн нэмэгдэл хоол нь дараах 5 шаардлагыг хангасан байна**

**Тохирсон** - хүүхдийн шүд ургаагүй, хоолыг зажлах чадваргүй үед шингэн, хагас шингэн, зутан , нухаш хэлбэрээр, хүүхэд өсч шүд ургаж, хоол боловсруулах чадвар нэмэгдэхийн хирээр хоолыг жижиглэж хэрчсэн байдлаар бэлтгэн чанаж, жигнэж боловсруулж өгнө.

**Зохимжтой** - хоолны найрлаганд байх уураг, өөх тос, нүүрс ус, аминдэм, эрдэс бодисууд өөр хоорондоо зохистой харьцаагаар агуулагдсан байна.

**Тэжээллэг** - хүүхдийн бие махбодийн өсөлт, хөгжилд чухал ач холбогдолтой болох аминдэм, эрдэс бодис, амьтны гаралтай уураг, үл орлох аминхүчил, ургамлын гаралтай өөх тосоор баялаг байна.

**Хэмжээний хувьд хангалттай** - нэг удаа идэх болон хоногт авах нийт хоол нь хүүхдийн нас, биеийн онцлогт тохирсон, хангалттай хэмжээтэй байна.

**Аюулгүй** - хүүхдийн нэмэгдэл хоолыг шинэ, гэмтэж муудаагүй, баталгаатай хүнсний бүтээгдэхүүнээр ариун цэвэр, эрүүл ахуйн шаардлага хангасан орчинд зөв бэлтгэнэ.