



МОНГОЛ УЛСЫН
ЭРҮҮЛ МЭНДИЙН САЙДЫН
ТУШААЛ

2018 оны 11 сарын 27 өдөр

Дугаар А/481

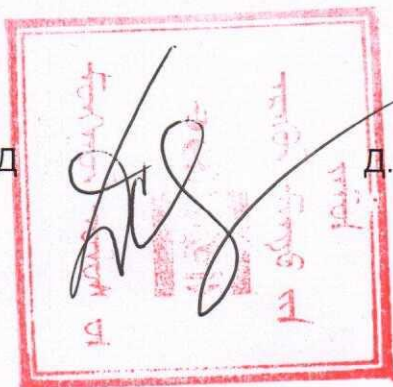
Улаанбаатар хот

Заавар батлах тухай

Монгол Улсын Засгийн газрын тухай хуулийн 24 дүгээр зүйлийн 24.2 дэх хэсэг, Нялх балчир хүүхдийн хүнсний тухай хуулийн 14 дүгээр зүйлийн 14.2.1 хэсгийг тус тус үндэслэн ТУШААХ нь:

1. “Нялх балчир хүүхдийг хооллох заавар”-ыг хүүхдийн нэмэгдэл хоолны жорын хамт хавсралт ёсоор баталсугай.
2. Зааврыг хэрэгжүүлэхэд мэргэжил арга зүйн дэмжлэг үзүүлж ажиллахыг Нийгмийн эрүүл мэндийн үндэсний төв /Д.Нарантуяа/-д үүрэг болгосугай.
3. Энэхүү тушаалын хэрэгжилтэд хяналт тавьж ажиллахыг Нийгмийн эрүүл мэндийн газар /Т.Энхзаяа/-т даалгасугай.

САЙД



Д.САРАНГЭРЭЛ

081858

Эрүүл мэндийн сайдын 2018 оны
... дүгээр сарын 27... өдрийн
А/481 дугаар тушаалын хавсралт

НЯЛХ, БАЛЧИР ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ЗААВАР

НЭГ. НИЙТЛЭГ ҮНДЭСЛЭЛ

Зөв, зохистой хооллолт нь Нялх, балчир хүүхдийн эсэн мэнд амьдрал, эрүүл өсөлт, хөгжлийг дэмжих үндсэн нөхцөл болдог. Бага насны хүүхдийг насанд тохируулан зохистой хооллох нь тэдний өвчлөл, эндэгдлийг бууруулахын зэрэгцээ, хожим архаг өвчнөөр өвчлөх эрсдэлийг багасгадаг. Нялх, бага насны хүүхдийг насанд тохируулан эхийн сүүгээр хооллож чадвал жил бүр 5 хүртэлх насны 820 000 хүүхдийн амь насыг аварч чадна хэмээн нотолсон байдаг.¹

Хүүхдийн эндэгдлийн 45 хувь хоол тэжээлийн дутлын шалтгаантай байгаа бөгөөд дэлхийн 2.7 сая хүүхэд жил бүр эндэж байгааг Дэлхийн эрүүл мэндийн байгууллага (ДЭМБ) мэдээлсэн. Өнөөгийн байдлаар дэлхийн 5 хүртэлх насны 155 сая хүүхэд өсөлт хоцролттой, 52 сая хүүхэд хоол тэжээлийн цочмог дутал (туранхай)-тай, 41 сая хүүхэд илүүдэл жин ба таргалалттай байна.²

Дэлхийн хүн амын хоол тэжээлийн байдлыг 2025 он хүртэл сайжруулах 8 зорилтын 5 нь хүүхдийн хоол тэжээлээс хамааралт эмгэгийн тархалтыг бууруулахад чиглэсэн бөгөөд “Дэлхийн Тогтвортой Хөгжлийн Зорилт”-д өлсгөлөнгийн бүх хэлбэрийг 2030 он гэхэд эцэс болгохоор заасан. Мөн Монгол Улсын “Тогтвортой Хөгжлийн Үзэл Баримтлал–2030”-д Нийгмийн тогтвортой хөгжил: Эрүүл мэндийн чанартай, хүртээмжтэй тогтолцоо бүрдүүлэх II зорилтод “Нөхөн үржихүйн тусламж, үйлчилгээний чанар, хүртээмжийг дэмжих замаар сэргийлж болох эх, хүүхдийн эндэгдэлд нөлөөлөх хүчин зүйлийг багасгаж, эх, хүүхдийн эндэгдэл, хоол тэжээлийн дутлыг тогтвортой бууруулна” гэж төлөвлөсөн. “Хүн амын хоол тэжээлийн байдал” үндэсний V судалгаагаар МУ-ын 0-5 сартай хүүхдийн 58.3 хувь эхийн сүүгээр дагнан, бага насны хүүхдийн 81.1 хувь нэг нас хүртлээ, 47.3 хувь хоёр нас хүртлээ эхийн сүүгээр хооллож байгааг тогтоосон. Сүүлийн жилүүдэд бага насны хүүхдийг хооллох давтамж харьцангуй сайжирсан хэдий ч, монгол хүүхдийн хооллолтын чанар тааруу хэвээр байна. Тухайлбал, 6-23 сартай хүүхдийн тал орчим хувь (50.4%) зохих нэр төрлийн хүнсний бүтээгдэхүүн хэрэглэж чадахгүй байна. Мөн бага насны хүүхдийн дөнгөж 43.8 хувь зөвлөмжийн дагуу, зохистой байдлаар хооллож байна³.

Иймд эрүүл мэндийн ажилтнуудын нялх бага насны хүүхдийн хооллолтын талаарх мэдлэгийг дээшлүүлэх замаар эх, асран хамгаалагчдын хүүхдээ хооллох дадлыг сайжруулах шаардлагатай байгаа тул “Нялх балчир хүүхдийг хооллох заавар”-ыг боловсруулав.

¹ The Lancet Breastfeeding Series papers www.thelancet.com/series/breastfeeding

² WHO, Infant and young child feeding, Key facts, 16 February 2018

³ ЭМЯ, НЭМҮТ, НҮБХС., Монгол Улсын Хүн Амын Хоол Тэжээлийн Байдал, Үндэсний V судалгааны тайлан, Улаанбаатар хот, 2017 он

ХОЁР. НЯЛХ, БАЛЧИР ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ ЕРӨНХИЙ ЗАРЧИМ

Нялх, балчир хүүхдийг хооллоход ДЭМБ, НҮБХС-гаас зөвлөмж болгож буй дараах ерөнхий зарчмыг баримтална.

Үүнд:

2.1 Нярай хүүхдийг төрсний дараах 1 цагийн дотор ангир уургаар амлуулна.

Хүүхдийг төрмөгц, аль болох эрт амлуулах хэрэгтэй. Ангир уураг нь хүүхэд төрсний дараах эхний 24 цагийн дотор 24-30 мл хэмжээгээр ялгардаг, өтгөн, шаргал өнгөтэй, дархлааны уураг, цагаан эс, А аминдэмээр баялаг нярайд зориулагдсан үнэт хоол юм.

2.2 Нялх хүүхдийг 6 сар хүртэл нь зөвхөн эхийн сүүгээр дагнан хооллоно.

Эхийн сүү нь 0-5 сартай хүүхдэд шаардлагатай илчлэг, шимт бодисыг хангалттай хэмжээгээр агуулдаг тул 6 сар хүрээгүй хүүхдэд бусад төрлийн хоол хүнс, шингэн өгөх шаардлагагүй.

2.3 Хүүхдийг 2 нас хүртэл, боломжтой бол түүнээс хойш ч эхийн сүүгээр үргэлжлүүлэн хооллоно.

6-12 сартай хүүхдийн хоногийн хэрэгцээт илчлэгийг талаас илүү хувь, 12-23 сартай хүүхдийн илчлэгийн хэрэгцээний 1/3 хувийг эхийн сүү хангаж чадна.

2.4 Хүүхдийг эхийн сүүгээр хооллохын зэрэгцээ 6 сар хүрмэгц нэмэгдэл хоол өгнө.

Зургаан сар ба түүнээс дээш насны хүүхдийн хоол тэжээлийн хэрэгцээг эхийн сүү дангаараа хангаж чадахгүй хүүхдэд эхийн сүүний зэрэгцээ нэмэгдэл хоол өгөх хэрэгтэй.

2.5 Хүүхдийн нэмэгдэл хоол нь өтгөвтөр, өтгөн төлөвтэй байна.

Хүүхдэд шаардлагатай илчлэг, шимт бодисыг агуулсан өтгөн, өтгөвтөр нэмэгдэл хоол өгөх нь зүйтэй.

2.6 Хүүхдийг насанд тохируулан зохих давтамжаар хооллоно.

Зургаан сар хүрсэн хүүхдийг өдөрт 2-3 удаа, 12-36 сартай хүүхдийг 3-4 удаа хооллоно.

2.7 Нялх, балчир хүүхдийн нэг удаагийн хоолны хэмжээг насанд тохируулан өгнө.

Дөнгөж нэмэгдэл хоолонд орж байгаа 6 сартай хүүхдэд нэг удаад 2–3 хоолны халбага буюу 30–45 мл хоол өгнө. Хүүхэд өсөх тутам тэдний ходоодны багтаамж аажим нэмэгдэж, хоол боловсруулах чадвар нь сайжирдаг тул нэг удаад өгөх хоолны хэмжээг 125–250 мл хүртэл ихэсгэнэ.

2.8 Бага насны хүүхдэд өдөр бүр 4 ба түүнээс олон нэр төрлийн хүнсийг тогтмол өгөх шаардлагатай.

Нялх, балчир хүүхдэд өгвөл зохих хүнсний бүтээгдэхүүнийг 7 бүлэг болгон ангилдаг.

- 1) үр тариа, үндэст болон булцуут ургамал;
- 2) шош, буурцаг, самар;

- 3) сүү, цагаа идээ;
- 4) мах, махан бүтээгдэхүүн;
- 5) өндөг;
- 6) А аминдэмээр баялаг жимс, ногоо;
- 7) бусад төрлийн жимс, ногоо.

Эдгээр 7 бүлэг хүнснээс хүүхдэд өдөр бүр хамгийн багадаа 4 нэр төрлийн бүтээгдэхүүн орсон хоол, хүнс өгөх хэрэгтэй. Хүүхдийн зохистой хооллолтын үндсэн шалгуур нь өдөр бүр 4 ба түүнээс олон нэр төрлийн хүнс хэрэглэж, аминдэм, эрдсийн дутлаас сэргийлэх явдал юм.

2.9 Нялх, балчир хүүхдэд аминдэм, эрдсийн бэлдмэлийг нэмэлтээр өгнө.

Бага насны хүүхдийн бие махбодын өсөлт эрчимтэй явагддаг тул аминдэм, эрдсийн хэрэгцээ өндөр байдаг. Энэхүү хэрэгцээг нэмэлт бэлдмэлээр хангаж болно. Хоол хүнснээс авах боломжгүй зарим төрлийн бичил тэжээл, ялангуяа Д аминдэмийг хүүхдэд нэмэлтээр өгөх зайлшгүй шаардлагатай.

ГУРАВ. ХҮҮХДИЙГ ЭХИЙН СҮҮГЭЭР ХООЛЛОХ ЗААВАР

Эхийн сүү нь нялх балчир хүүхдийн эрүүл хооллолтын үндэс болдог бөгөөд хүүхдийн ходоод, гэдэсний хоол боловсруулан шингээх чадварт зохицсон, байгалиас заяагдсан хоол юм. Эхийн сүүнд хүүхдийн ходоодонд хамгийн амархан боловсордог уураг байдаг.

Эхийн сүүнд агуулагдах эрдэс бодис үнээний сүүнээс 3,0-3,5 дахин бага, хүүхдийн бие махбодид тохирсон зөв харьцаатай байдаг. Тодруулбал бага насны хүүхдийн ясны хөгжилд шийдвэрлэх үүрэгтэй кальци, фосфорын харьцаа кальцийн шимэгдэлтэд хамгийн тохиромжтой харьцаа (2:1)-аар агуулагддаг.

3.1 Хүүхдэд ангир уургийг амлуул.

3.1.1 Хүүхдийг төрмөгц эхийн цээжин дээр нүцгэнээр тавьж, арьс арьсаар шүргэлцүүлнэ.

3.1.2 Хүүхдийг төрсний дараах 1 цагийн дотор, хөхөө хайх шинж илэрсэн үед (шүлс гоожих, амаа ангайх, гараа долоох гэх мэт) ангир уургаар амлуулна.

3.2 Хүүхдийг 6 сар хүртэл эхийн сүүгээр дагнан хоолло

3.2.1 Хүүхдийг 6 сар хүртэл нь зөвхөн эхийн сүүгээр дагнан хооллоно.

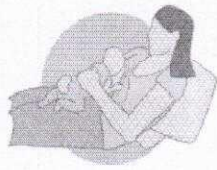
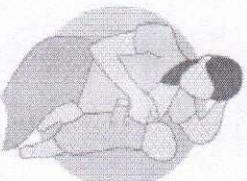
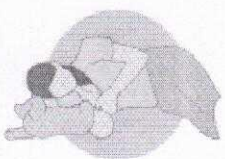
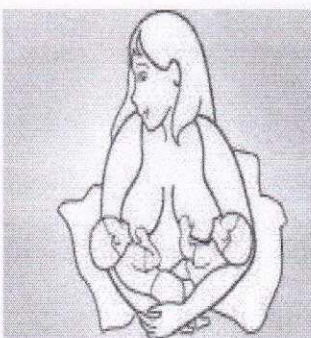
3.2.2 Зургаан сар хүрээгүй хүүхдэд эхийн сүүнээс өөр ямар нэг хоол, шингэн зүйл, ус өгөх шаардлагагүй.

3.2.3 Хүүхдэд эмчийн зөвлөсөн аминдэм, эрдсийн бэлдмэл, дусаалга, эм өгч болно.

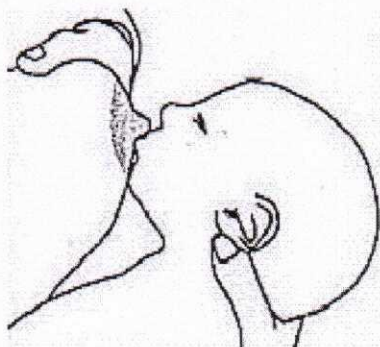
3.3 Хүүхдийг хөхүүлэх байрлал

3.3.1 Хүүхдээ зөв тэвэрч, хөхүүлэхэд эхэд тусална. Хөхүүлэх үед хүүхдийн байрлал дараах байдалтай байна. Үүнд:

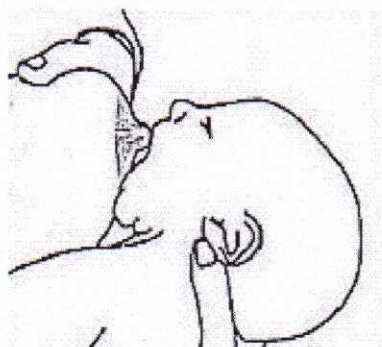
- Хүүхдийн бие шулуун, мушгираагүй байна
- Хүүхэд бүх биеэрээ эх рүү харсан байх ба эхийнхээ нүүрийг харах боломжтой байна.
- Хүүхдийг эхийн биед аль болох наалдуулж тэврүүлнэ.
- Хүүхдийн зөвхөн хүзүү, мөрийг бус бүх биеэр нь тулж тэвэрнэ.

  Хэвийн жинтэй хүүхэд	 Бага жинтэй хүүхэд	 Амрах, унтах үед
   Эхийн хөхний толгой хагарсан, кесарев хагалгаа хийлгэсэн эсвэл хүүхэд дутуу төрсөн, ихэр хүүхэд		 Ихэр хүүхэд

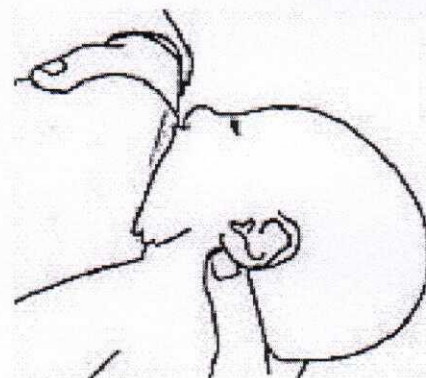
3.3.2 Хүүхдээ амлуулахад нь эхэд тусална



Эхийн хөхний толгойгоор хүүхдийн уруулыг шүргүүлнэ



Хүүхэд амаа том ангайтал хүлээнэ



Хөхийг доороос дэмжин хөхний толгойг урагш чиглүүлнэ.

3.3.3 Хүүхдэд эхийн хөхийг зөв үмхүүлнэ.



Хүүхэд амаа том ангайсан байна



Хөхний нөсөөт хэсэг хүүхдийн дээд уруулын дээгүүр илүү, доод уруулын доогуур бага хэмжээтэй харагдана



Хүүхдийн доод уруул гадагш цорвойсон



Хүүхдийн доод эрүү эхийн хөхөнд шүргэсэн

3.4 Хүүхэд хөхөө зөв хөхөж байгаа эсэхийг ажигла

- 3.4.1 Хүүхэд хөхөө үе үе завсарлаж, аажим гүнзгий сорно
- 3.4.2 Хүүхэд сүүгээ залгиж байгааг харах, сонсох боломжтой байна
- 3.4.3 Хүүхдийн хацар төмбийсэн байх ба хонхойж, дотогш татагдаагүй байна
- 3.4.4 Хүүхэд чөлөөтэй амьсгалж байгаа эсэхийг ажиглана

3.5 Хүүхдийг хүссэн үед нь хөхүүл

- 3.5.1 Өдөр шөнийн аль ч цагт хүүхдийг хүссэн үед нь хөхүүлнэ
- 3.5.2 Хүүхдийг өдөрт 8-аас олон удаа хөхүүлнэ.
- 3.5.3 Хүүхэд тайван бус болох, амаа ангайж хөхөө хайх, хэлээ булталзуулах, гараа эсвэл хуруугаа хөхөх нь хөхөө хөхөхийг хүсч байгааг илтгэх эрт үеийн шинж юм.
- 3.5.4 Уйлах нь хүүхэд их өлссөнийг илтгэх хамгийн сүүлийн шинж тул түүнийг уйлахаас өмнө хөхүүлнэ.

3.6 Хүүхдийг цадтал хөхүүл

- 3.6.1 Хүүхдэд нэг талын хөхийг бүрэн сулартал хөхүүлнэ
- 3.6.2 Дараа нь нөгөө талын хөхийг үргэлжлүүлэн хөхүүлнэ
- 3.6.3 Хүүхэд хөхөө амнаасаа (өөрөө) гаргах хүртэлд хөхүүлнэ. Хүүхдийн амнаас эхийн хөхийг
- 3.6.4 Хүүхэд хөхөө гүйцэд хөхөхгүй унтаад байвал сэрээж үргэлжлүүлэн хөхүүлэх ба хүүхдийн хөхөө зөв үмхсэн эсэхийг тогтмол хянана.

3.7 Үлдэгдэл сүүг саана.

Эрүүл мэндийн шалтгааны улмаас хүүхэд хөхөө хөхөж чадахгүй байх, эсвэл дутуу төрсөн бага жинтэй хүүхдийг хооллохын тулд эхэд хөхөө саахыг зөвлөнө. Мөн хүүхэд хөхөө бүрэн сулартал хөхөж чадахгүй үед үлдэгдэл сүүг саана. Хөхний сүүний гарцыг нэмэгдүүлэх, сүү татрахаас сэргийлж хүүхдээ хөхүүлсний дараа үлдэгдэл сүүг саана.

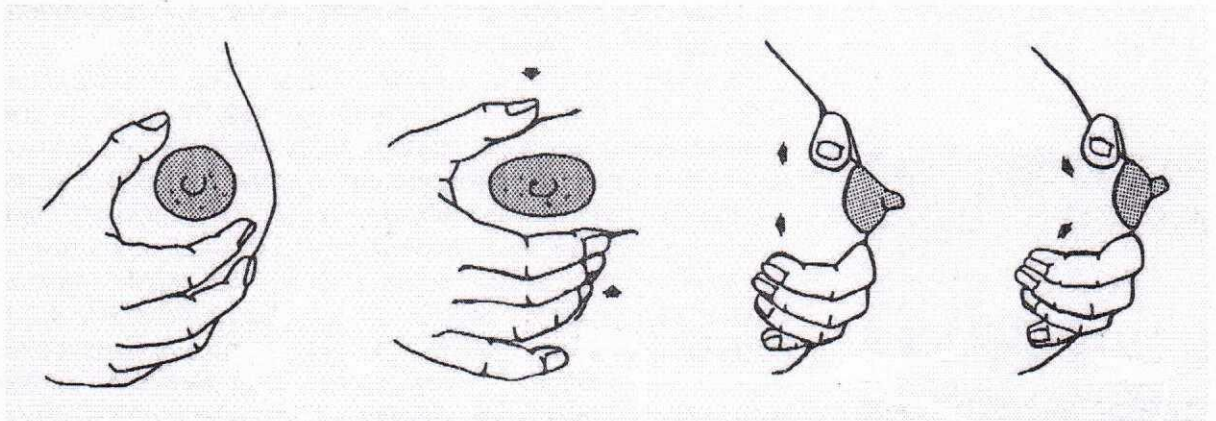
- 3.7.1 Уураг зангирах, сүүний суваг битүүрсэн үед, эх ажилдаа орох, гадагш олон цагаар явах, хүүхдээсээ тусдаа байгаа тохиолдолд хөхөө саана.

3.7.2 Хөхөө саахын өмнө дараах бэлтгэлийг хангана. Үүнд:

- Гараа цэвэр усаар савандаж угаана.
- Саасан сүүгээ хийх цэвэр аяга эсвэл том амсартай шил бэлтгэнэ.
- Хөхөө саах явцад сүү цацрах магадлалтай тул гараа арчих цэвэр алчуур эсвэл сальфетка бэлдэнэ.
- Аль болох чөлөөтэй, тайван суух тохитой байрлал бэлдэнэ. Хөхөө сааж байхдаа бага зэрэг урагш тонгойж сууна.

3.7.3 Эхэд хөхөө гараар саах аргыг зааж өгнө.

- Хурууны өндгөөр хөхний гадна хэсгээс толгой руу чиглүүлэн тойрог хөдөлгөөнөөр зөөлөн илж саахад бэлдэнэ. Мөн хөхөнд бүлээн бигнүүр (цэвэр алчуурыг бүлээн усанд норгож)-ийг 2 минут тавьж болно.
- Чигчий хуруугаар цээжний хананд тулж, бусад хуруунууд хөхийг доороос нь өргөж барих ба долоовор хурууг хөхний нөсөөт хэсгийн дор байрлуулна.
- Эрхий хуруу нь хөхний нөсөөт хэсгийн дээд талд байрласан байна.
- Эрхий ба долоовор хураагаар хөхөө зөөлөн базаж, арагш цээж рүү шахаж дарах ба суллах үйлдлийг ээлжлэн хийнэ. Энэ нь хөхний нөсөөт хэсгийн дотор байрлах сүүний суваг, сүү хураах хөндийд даралт үүсгэж сүүг гадагшлуулна.
- Хөхөө саахдаа хэт чанга базах, толгойг шувтрахаас зайлсхийнэ. Харин хөхөө цээжний хана руу нааж, сайн дарж өгвөл сүү илүү сайн гардаг.
- Хөхний нөсөөт хэсгийг тойруулан эрхий, долоовор хуруугаа "6 ба 12", "2 ба 8", "4 ба 10" цагийн байрлалд байрлуулж, сүү гарахаа болих хүртэл үргэлжлүүлэн саана.
- Нэг хөхийг дээрх байрлалаар тойруулж саасны дараа нөгөө хөхөө саана. Энэ маягаар хоёр хөхийг ээлжлэн саана.
- Сааж эхлэх үед сүү шууд гардаггүй. Үүнд санаа зовохгүйгээр саах үйлдлийг тайван үргэлжлүүлэхэд эхийн хөх эвлэж, сүү амархан гадагшилна.



3.7.4 Саасан сүүг хадгалах

- Саасан сүүг хүүхдэд нэг удаад өгөх хэмжээгээр савлан хадгална.
- Хөхөө сааж, сүүг хадгалсан он, сар, өдрийг савны гадна заавал бичнэ.
- Эхийн сүүг тасалгааны хэм ($19^{\circ}\text{C} - 22^{\circ}\text{C}$)-д 6-8 цаг, харин $23^{\circ}\text{C} - 32^{\circ}\text{C}$ хэмд 3-4 цаг хадгалж болно.
- Саасан сүүг цэвэр, тагтай саванд нар тусахгүй сэрүүн газарт хадгална.

- Эхийн сүүг хөргөгчний хаалганд хадгалахгүй.
- Хөргөлттэй зөөврийн сав буюу 15°C-ийн хэмд 24 цаг, хөргөгч (-4°C - +5°C)-д 4-8 цаг хадгална.
- Нэг хаалгатай хөргөгчийн хөлдөөх хэсэг (<-15°C)-т 14 хоног, хоёр хаалгатай хөргөгчийн хөлдөөх хэсэг (-16°C – -19°C)-т 3-6 сар хадгалах боломжтой.
- Хөлдөөгч ($\leq$ -20°C)-д 6-12 сар хадгална.

3.7.5 Хадгалсан сүүг хэрэглэх

- Хадгалсан сүүний огноог шалгаж, түрүүлж хадгалсан сүүг эхэлж хэрэглэнэ.
- Хөлдөөсөн сүүг савтай нь буцалсан халуун устай саванд хийж гэсгээх ба тасалгааны хэмд гэсгээх, богино долгионы зууханд гэсгээх эсвэл буцалгахаас зайлсхийнэ.
- Гэсгээсэн сүүг дахин хөлдөөж, хадгалахгүй.

3.8 Хүүхдэд өгөх сүүний хэмжээг тодорхойлох

- 3.8.1 Гүйцэд төрсөн хүүхдийн (төрөх үеийн биеийн жин ≥ 2500 г) биеийн жингийн 1 кг тутамд 150 мл сүү ногдохоор тооцож, хоногт өгөх сүүний хэмжээг тодорхойлно.
- 3.8.2 Дутуу төрсөн хүүхдийн (төрөх үеийн биеийн жин <2500г) биеийн жингийн 1 кг тутамд 60 мл сүү өгөхөөр тооцож, хоногт өгвөл зохих сүүний хэмжээг тодорхойлно.
- 3.8.3 Хүүхдийг 2-3 цаг тутамд хооллох тул хоногт уувал зохих нийт сүүний хэмжээг 8-12 хувааж, нэг удаад өгөх сүүний хэмжээг тогтооно.
- 3.8.4 Бага жинтэй хүүхдэд хоногт өгөх сүүний хэмжээг аажим нэмэгдүүлнэ. Ингэхдээ хүүхдийн биеийн жингийн 1 кг тутамд 10-20 мл-ээр ихэсгэж, 1 кг жинд ногдох сүүний хэмжээг 150 мл хүртэл нэмэгдүүлнэ.
- 3.8.5 Зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллож байгаа хүүхдийн хоногт уусан сүүний хэмжээг сайтар хянаана.

3.9 Хүүхдийг аяга, халбага ашиглан хоолло

- 3.9.1 Хүүхдийг босоо, эсвэл хагас босоо байдлаар өвөр дээрээ тэвэрч сууна.
- 3.9.2 Хэрэв шаардлагатай гэж үзвэл хүүхдийн гар хооллоход саад болохоос сэргийлж, хүүхдийг өлгийднэ.
- 3.9.3 Хүүхдэд нэг удаад өгөх сүүг тохирох хэм хүртэл халаана. Халаасан сүүнээс жижиг аяганд таслан авна.
- 3.9.4 Аягатай сүүг хүүхдийн доод уруулд ойртуулж барина.
 - Аяганы амсрыг бага зэрэг хазайлгаж, сүү нь аяганы ирмэгт хүрч байхаар барина.
 - Нялх хүүхэд аяганы ирмэгээс сүүг хэлээрээ долоож уух боломжтой байхаар аяганы амсрыг хүүхдийн доод уруулд шүргүүлж барина.
 - Хооллох явцад аяганы ирмэгийг хүүхдийн доод уруулд дөнгөж шүргэж байхаар барина. Хүүхдийн уруул, эрүүн дээр дарахаас сэргийлнэ.
- 3.9.5 Сүүг хүүхдийн ам руу гоожуулж болохгүй. Зөвхөн аягатай сүүг хүүхдийн уруулд шүргүүлэн барьж, хүүхдэд өөрөө уух боломж олгоно.
- 3.9.6 Хүүхдэд нэг удаад өгөхөөр тооцон хэмжиж авсан сүүг тухайн үед ууж чадаагүй бол үлдсэн сүүг дараагийн удаад өгнө. Нэг удаад бага иддэг хүүхдийг ойр ойрхон хооллоно.

3.10 ХДХВ-ийн халдвартай эхээс төрсөн хүүхдийн хооллолт

Хүний дархлаа хомсдолын вирус (ХДХВ)-ийн халдвартай эх хүүхдээ 6 сар хүртэл эхийн сүүгээр дагнан хооллох, улмаар 1 нас хүртэл үргэлжлүүлэн хөхүүлж болно.⁴ Эх өөрөө хүсвэл ретро вирусийн эсрэг (РВЭ) бэлдмэл хэрэглэхийн зэрэгцээ хүүхдээ хөхүүлэхэд эхийн сүүгээр дамжин халдвар авах эрсдэл маш бага байдгийг судлаачид тогтоосон.⁵ Эрүүл мэндийн ажилтан хүүхэд эхийн сүүгээр дамжуулан ХДХВ-ийн халдвар авах эсвэл эхийн сүүгээр хооллоогүйн улмаас өвчлөх, эндэх эрсдэлийг дэлгэрэнгүй танилцуулж, эхэд хүүхдээ хэрхэн хооллох сонголт хийхэд туслах үүрэгтэй. ХДХВ-ийн халдвар нь жирэмслэлт болон төрөлтийн явцад, мөн эхийн сүүгээр дамжин хүүхдэд халдварладаг. Хэрэв нярай хүүхэд эхийн хэвлийд байхдаа эсвэл төрөлтийн явцад ХДХВ-ийн халдвар авсан байвал эхийн сүүгээр хооллолтоос татгалзах шаардлагагүй.

Хүүхэд нэгэнт халдвар авсан тул зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хүүхдийг хооллох нь түүний өвчлөх, эндэх эрсдэлийг улам нэмэгдүүлнэ. Иймд төрсний дараах 24 цаг, 9 сартайд ХДХВ илрүүлэх шинжилгээнд хамруулж⁶, үр дүнг харгалзан хооллолтын асуудлыг шийдвэрлэнэ. Мөн нярай хүүхдийг 6 долоо хоногтойд нь ХДХВ илрүүлэх шинжилгээнд хамруулах нь ураг эхийн хэвлийд байхдаа халдвар авсан эсэхийг 98 хувийн магадлалтайгаар тодорхойлох боломжтой гэж ДЭМБ-ын удирдамжид заасан байдаг.⁷

ХБХВ-ийн халдвартай эхээс төрсөн хүүхдийг эхийн сүүгээр хооллоход дараах зааврыг баримтална. Үүнд:

- 3.10.1 Эхэд хүүхдийг эхийн сүүгээр эсвэл зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллох эрсдэлийн талаар дэлгэрэнгүй тайлбарлана.
- 3.10.2 Хүүхдээ хэрхэн хооллох сонголт хийхэд нь эхэд тусална.
- 3.10.3 Хүүхдээ хөхүүлэхээр шийдвэрлэсэн эхэд эхийн сүүгээр хооллолтын талаар зөвлөгөө (3.1-3.7-д заасан) өгнө.
- 3.10.4 ХДХВ-ийн халдвартай эх хүүхдээ 1 нас хүртэл хөхүүлж болно. Энэ хугацаанд эх, хүүхэд хоёр РВЭ бэлдмэлийг эмчийн зааврын дагуу тогтмол хэрэглэнэ. ДЭМБ-ын шинэчилсэн зөвлөмжид РВЭ бэлдмэл хэрэглэж байгаа ХДХВ-ийн халдвартай эх хүүхдээ 2 нас хүртэл хөхүүлж болно хэмээн заасан.
- 3.10.5 Эхийн хөхний толгой хагарсан, шархалсан, хөх үрэвссэн тохиолдолд хөхүүл хүүхдийн ХДХВ-ийн халдвар авах эрсдэл нэмэгддэг тул эхийн сүүгээр хооллолтыг зогсооно.
- 3.10.6 Эх хүүхдээ хөхүүлэхээс татгалзсан тохиолдолд хүүхдийг зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллоно.
- 3.10.7 Хүүхдийг зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллохдоо 3.8-д заасан зөвлөмжийг баримтална.
- 3.10.8 Хүүхдийг зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллохдоо угж, хөхөлт хэрэглэхээс зайлсхийж, 3.8 ба 3.9-д заасан зөвлөмжийн дагуу аяга, халбага ашиглан хооллоно.

⁴ WHO and UNICEF, Guideline updates on HIV and infant feeding, World health organization, 2016.

⁵ WHO Consolidated guidelines on the use of antiretroviral drugs for treating and preventing HIV infection: recommendations for a public health approach – 2nd ed., 2016

⁶ “БЗДХ, ХДХВ, ДОХ-ын тусламж үйлчилгээ үзүүлэх журам, Эрүүл мэндийн сайдын 2017 оны А/305 тоот тушаал

⁷ WHO. Early detection of HIV infection in infants and children,

3.11 Хөхөө хөхөх боломжгүй хүүхдийн хооллолт

3.11.1 Эх эндсэн, хүүхэд үрчлэгдсэн, эсвэл ХДХВ-ийн халдвартай эх хүүхдээ хөхүүлэхээс татгалзсан тохиолдолд хүүхдийг зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллоно.

- Хүүхдэд өгөх сүүний хэмжээг тогтоохдоо энэхүү зааврын 3.8 дахь зөвлөмжийг баримтлана.
- Хүүхдийг зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллохдоо аяга, халбага ашиглана (Зааврын 3.9).

3.11.2 Нүүр амны гажигтай хүүхдийг хооллох

- Уруул, тагнайн гажигтай боловч, хөхөө хөхөх чадвартай хүүхдийг эхийн сүүгээр хооллоно.
- Хүүхдийг аль болох босоо эсвэл хагас суугаа байрлалд хөхүүлнэ.
- Хөхөө хөхөх чадваргүй уруул, тагнайн хавсарсан гажигтай хүүхдийг эхээс саасан сүүгээр хооллоно.
- Хүүхдийн эхэд хөхөө саах (3.7.1–3.7.4-д) талаар зөвлөгөө өгнө.
- Саасан сүүг хадгалах, хадгалсан сүүг хэрэглэх заавар (3.7.5–3.7.6-д)-ыг эхэд танилцуулна.
- Уруул, тагнайн хавсарсан гажигтай хүүхдийг уг зааврын 3.9-д заасны дагуу аяга, халбага ашиглан хооллоно.

ДӨРӨВ. НЯЛХ, БАЛЧИР ХҮҮХДИЙН НЭМЭГДЭЛ ХООЛЛОЛТЫН ЗААВАР.

Нялх хүүхэд 6 сар хүрэхэд эхийн сүү дангаараа хоол тэжээлийн хэрэгцээг бүрэн хангаж чадахгүй болдог тул нэмэлтээр бусад төрлийн хоол хүнс өгөх шаардлага гардаг. Нялх, балчир хүүхдэд эхийн сүүн дээр нэмэлтээр өгч байгаа хоол хүнсийг “нэмэгдэл хоол” гэж нэрлэдэг.

Хүүхдийг 6 сар хүрмэгц эхийн сүүний зэрэгцээ хүүхдийн нас, бие махбодын онцлогт тохируулан нэмэгдэл хоол өгч эхэлнэ. Нэмэгдэл хоолны шинж байдлыг дараах үзүүлэлтээр тодорхойлдог. Үүнд:

4.1 Давтамж: Хүүхдийн наснаас хамаарч өдөрт хооллох тоо буюу давтамж харилцан адилгүй байдаг. Хүүхэд томрох тутам хооллох тоог нэмэгдүүлнэ.

4.2 Хэмжээ: Хүүхдэд нэг удаад өгөх хоолны хэмжээ нь түүний хоол тэжээлийн хэрэгцээ болон ходоодны багтаамжаас хамаарч өөрчлөгддөг. Дөнгөж нэмэгдэл хоолонд орж байгаа хүүхдэд нэг удаад 30-45 мл хоол өгч эхэлдэг бөгөөд хэмжээг аажим нэмэгдүүлж 2-3 настай хүүхдэд 250 мл буюу бүтэн аяга хоол өгнө.

4.3 Төлөв байдал: Нялх, бага насны хүүхдийн ходоодны багтаамж бага байдаг боловч, эрчимтэй өсөж байгаа хүүхдийн илчлэг, шим тэжээлийн хэрэгцээ их байдаг. Энэхүү хэрэгцээг хангахын тулд хүүхдийн нэмэгдэл хоол нь илчлэг, шимт тэжээлийн бодисоор баялаг өтгөн, өтгөвтөр халбага дээр тогтохуйц төлөвтэй байх шаардлагатай.

4.4 Нэр төрөл: Энэ нь хүүхдийн өдөр тутам хэрэглэж буй хүнсний бүтээгдэхүүний нэр төрлийг илтгэнэ. Нялх, балчир хүүхэд өдөр бүр хамгийн багадаа 4 нэр төрлийн хүнс хэрэглэх шаардлагатай. Тухайлбал, мах, махан бүтээгдэхүүн; өндөг; сүү, цагаан идээ; улаан, шар, улбар шар, ногоон өнгийн ногоо, жимс буюу А аминдэмээр баялаг ногоо жимс;

4.5 Идэвхтэй хооллолт: Нялх, бага насны хүүхдийг эцэг эх, асрамжлагч нь хооллох ба идэж байгаа хоолны хэмжээг тогтмол хянана. Дөнгөж нэмэгдэл хоолонд орж байгаа хүүхдэд өтгөн, өтгөнтөр хоол, хүнсийг идэж сурахад зохих хугацаа шаардлагатай. Иймд нялх, бага насны хүүхдийг хооллохдоо тэвчээртэй байж, тодорхой хугацаа зарцуулах хэрэгтэй. Хүүхдийг тохиромжтой орчинд хооллоно. Тодруулбал, хүүхдийг өвөр дээрээ эсвэл түүнд тохирох ширээ, сандал дээр суулгаж хооллох ба хүүхдэд зориулсан аяга таваг, халбага ашиглан хооллоно. Бага насны хүүхдийг хооллохын зэрэгцээ, өөрөө хоолоо идэж сурахад нь идэвхтэй тусалж, урамшуулан дэмжинэ.

Зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллодог хүүхдийн нэмэгдэл хоолны нэр төрөл, төлөв байдал, нэг удаад өгөх хэмжээ нь эхийн сүүгээр хооллодог хүүхдийнхтэй ижил байна. Гэхдээ хөхөө хөхдөггүй хүүхдийг илүү олон удаа хооллох (1-2 удаа), өдөр бүр 1-2 аяга сүүг нэмэлтээр өгөх шаардлагатай. Мөн халуун үед 2-3 аяга шингэн нэмэлтээр өгөхийг зөвлөдөг.

Нялх, балчир хүүхдэд эмчийн зөвлөсөн аминдэм, эрдсийн нэмэлт бэлдмэл өгнө. Гэхдээ аминдэм, эрдсийн бэлдмэл нь эхийн сүү болон нэмэгдэл хоолыг орлож чадахгүй тул зохих зааврын дагуу хооллоно.

Нялх, балчир хүүхдийн нэмэгдэл хооллолтын зааврыг насны бүлгээр ангилан, хүснэгтэд харуулав.

Хүснэгт 1. Нялх, балчир хүүхдийн нэмэгдэл хооллолтын заавар, насны бүлгээр

Д/д	Насны бүлэг	Хооллох давтамж	Нэг удаад өгөх хоолны хэмжээ ⁸	Хоолны төлөв байдал	Хүнсний нэр төрөл
1	Хүүхдийг 6 сар хүрмэгц нэмэгдэл хоол өгч эхэлнэ	Хүссэн үед нь ойр ойрхон хөхүүлнэ. Нэмэлтээр 2 - 3 удаа хоол өгнө.	Эхний өдрүүдэд 2 - 3 хоолны халбага хоол өгнө. Хэмжээг аажим нэмэгдүүлнэ.	Өтгөн, өтгөвтөр агшаамал, зутан өгнө. Хоолны мах, болон бусад хүнснийг 2-3 дахин машиндсан эсвэл түүнтэй дүйцэхүйцээр жижиглэн хярж хэрчсэн, нухаж бэлдсэн байна.	Эхийн сүү + Мал, амьтны мах, дотор мах +
2	6 - 8 сар	Хүссэн үед нь ойр ойрхон хөхүүлнэ. Нэмэлтээр 2 - 3 удаа хоол өгнө. Хөнгөн зууш 1 - 2 удаа өгч болно.	Хоолны хэмжээг аажим нэмэгдүүлж тал аяга ⁹ (125 мл) хоол өгнө.	Өтгөвтөр, өтгөн хоол өгнө. Хоолны мах, болон бусад хүнснийг машиндсан эсвэл түүнтэй дүйцэхүйцээр жижиглэн хярж хэрчсэн, нухаж бэлдсэн байна.	Үр тариа, үндэст болон булцуут ногоо + Өндөг +
3	9 - 11 сар	Хүссэн үед нь ойр ойрхон хөхүүлнэ. Нэмэлтээр 3 - 4 удаа хоол өгнө. Хөнгөн зууш 1 - 2 удаа өгч болно.	125–190 мл буюу ½ - ¾ аяга хоол өгнө.	Сайтар жижиглэж хэрчсэн, нухсан хоол болон барьж идэх боломжтой хоол, хүнс өгнө. Гэрийн хоолны өтгөн хэсгээс жижиглэж, нухаж өгч болно	Сүү, цагаан идээ + Буурцагт ургамал, самар, үр +
4	12 - 35 сар	Хүссэн үед нь ойр ойрхон хөхүүлнэ. Нэмэлтээр 3 - 4 удаа хоол өгнө. Хөнгөн зууш 1 - 2 удаа өгч болно.	190–250 мл буюу ¾ - 1 аяга хоол өгнө.	Өтгөн, өтгөвтөр хоол хүнс өгнө. Жижиглэж хэрчсэн хоол, хүнс өгнө. Гэрийн хоолны өтгөн хэсгээс өгч болно	А аминдэмээр баялаг жимс, ногоо + Бусад жимс ногоо

Зориулалтын бүтээгдэхүүнээр хооллодог хүүхдийн хооллолтын онцлог:

- Хооллох давтамж нь эхийн сүүгээр хооллодог хүүхдээс **1-2 удаа** илүү.
- Өдөр бүр нэмэлтээр **1-2 аяга сүү** тогтмол өгөх,
- Халуун үед **2-3 аяга шингэн** зүйл нэмж өгөх

⁸ Хүүхдэд зориулдан бэлдсэн 1 мл эсвэл 1 грамд нэмэгдэл хоолонд агуулагдах илчлэг нь 0.8-1.2 ккал/мл байвал энэхүү зааварт заасан хэмжээний хоолыг нэг удаад өгнө.

⁹ Нэг аяга нь 250 мл

ТАВ. ЭРҮҮЛ АХУЙ

Хүүхдийн нэмэгдэл хоол бүрийг шинээр бэлдэж өгнө. Нялх, балчир хүүхдэд хадгалсан, халаасан хоол өгөхөөс зайлсхийнэ.

Нялх, балчир хүүхдийг хооллох, тэдэнд зориулан хоол хүнс бэлдэхдээ аюулгүй хоол, хүнс бэлдэх эрүүл ахуйн "5 түлхүүр" зарчмыг баримтална. Үүнд:

5.1 Цэвэр байх (гар, хоол, хүнс бэлдэх талбай, гал тогооны хэрэгсэл)

- Гараа байнга цэвэр байлгана
- Хоол хүнс бэлтгэхдээ сав, багаж хэрэгсэл, тоног төхөөрөмжийг тогтмол угааж цэвэрлэнэ
- Хоол, хүнс бэлтгэх, хадгалах өрөө, талбай, багаж хэрэгслийг шавж, мэрэгчээс хамгаална.

5.2 Болгосон болон түүхий хүнсийг тусгаарлан хадгална.

- Болгосон болон түүхий хүнсийг тус тусад нь хадгална
- Бүх төрлийн түүхий махыг бусад болгосон хүнснээс тусгаарлана.
- Хөргөгчинд хадгалж буй шууд идэж хэрэглэх хоол хүнсийг гадны бохирдлоос сэргийлж тусгай саванд хийнэ.
- Хоол, хүнс бэлдэхэд ашиглах хутга, гамбанз зэрэг багаж хэрэгслийг болгосон ба түүхий хүнсний зориулалтгаар тусгайлан ялгасан байна.

5.3 Хоол хүнсийг гүйцэд болгох

- Хүнсний бүтээгдэхүүн, ялангуяа мал, амьтны гаралтай хүнсийг гүйцэд боловсруулж, хэрэглэнэ.
- Малын мах, тахиа, шувууны махыг ягаан шүүс гарахгүй болтол, тохирох хэмд зохих хугацаагаар дулаан боловсруулт (чанах, шарах, жигнэх) хийнэ.

5.4 Хоол хүнсийг температурын аюулгүй хэмд, зохих хугацаагаар хадгална.

- Хоол, хүнсийг нян үржих боломжгүй 5⁰ C-ээс доош, эсвэл 60⁰C-ээс дээш хэмд богино хугацаагаар хадгалж болно.

5.5 Цэвэр, аюулгүй ундны ус хэрэглэнэ.

- Хүүхдийн хоол хүнс бэлдэх, хүүхдэд өгөх усыг зориулалтын саванд хадгална.
- Түүхий усыг шүүж эсвэл буцалгаж хэрэглэнэ.

ЗУРГАА. ӨВЧТЭЙ ХҮҮХДИЙГ ХООЛЛОХ

Өвчтэй хүүхдийн хооллох дуршил буурдаг хэдий ч, ихэнх тохиолдолд хөхөө хөхөх хүсэл нь хэвээр байдаг. Иймд өвчтэй хүүхдийг илүү олон удаа, хүссэн үед нь, өдөр шөнийн аль ч цагт хөхүүлнэ. Өвчтэй хүүхдийг насанд тохируулан, бага хэмжээгээр, илүү олон удаа хооллох шаардлагатай байдаг. Өөрөөр хэлбэл, өвчтэй хүүхдийг хооллох давтамж нь ердийн үеэс 2 ба түүнээс олон удаагаар илүү байна.

Өвчтэй хүүхдийн хооллолтод дараах өвөрмөц зөвлөмжийг баримтална. Үүнд:

6.1 Өвчний үед болон эдгэрэлтийн явцад хүүхдийг хөхүүлэх, хооллох хэмжээ, давтамжид онцгой анхаарна

- Өвчтэй хүүхдийг хөхүүлэх, хооллох давтамжийг нэмэгдүүлнэ.
- Ердийн үеэс илүү их шингэн өгнө.

6.2 Өвчтэй хүүхдэд энгийн зутан, бантан гэх мэт өтгөвтөр, өтгөн, идэхэд хялбар хоол өгнө.

6.3 Өвчилсний дараах 2 долоо хоногийн хугацаанд хүүхдэд өдөрт 1 удаа өтгөвтөр, өтгөн хоолыг нэмэлтээр өгнө.

ХҮҮХДИЙН НЭМЭГДЭЛ ХООЛНЫ ЖОР

Хүүхдийн нэмэгдэл хоолны махыг бэлдэх

Хүн махыг араа шүдээр зажилдаг. Гэтэл 6 сараас 2 хүртэлх настай хүүхдийн араа шүд ургаагүй байдаг тул зажлах чадваргүй. Иймээс нялх, хүүхдэд өгөх бантан, махны нухаш, котлет зэрэг хоолны махыг дараах 4 аргаар урьдчилан бэлтгэнэ. Үүнд:

1. Гал тогооны комбайн (cook robot, blender, mixer) ашиглан хүүхдийн хоолны махыг жижиглэн хэрчинэ. Махыг нухаш болгохын тулд 5 x 6 см орчим хэрчсэн өөхгүй, хальсгүй махыг комбайнд 1-5 минутын турш эргүүлэхэд ихэнх тохиолдолд жигд нухаш болдог. Мөн гэр бүлийн бэлэн хоолыг гал тогооны комбайнд хийгээд 5-10 минут орчим эргүүлэхэд бүх орц нь жигд нэг төрлийн зутан болно. Ийнхүү бэлдсэн гэр бүлийн хоолыг хүүхдэд өгч болно.

2. Махны машинаар өөхгүй, хальсгүй махыг 3 удаа машиндаж, нэмэгдэл хоол бэлдэхэд ашиглана.

3. Хөлдүү махыг үрүүрээр үрж, эсвэл төмрийн хөрөөгөөр хөрөөдөж махны үртсийг хоол бэлдэхэд хэрэглэнэ.

4. Жижиг хэрчиж болгосон махыг торон шүүрэн дээр тавьж нухаад шүүлтүүрээс гарсан махны үртсийг хоолонд хэрэглэнэ.

Нэмэгдэл хоолонд ашиглах зарим бүтээгдэхүүнийг бэлдэх арга

Нялх, балчир хүүхдийн нэмэгдэл хоол хийхэд зарим бүтээгдэхүүнийг урьдчилан бэлдэх шаардлагатай байдаг.

1. Махны шөл

Бэлдэх арга: Махаа том хавтгай хэрчээд хүйтэн усанд хийж зөөлөн гал дээр 2-3 цаг чанана. Ус ба мах нь 3:1 гэсэн харьцаатай байна. Чанах явцдаа шөлний тос, нитгэлийг байнга хамна. Махыг болгосны дараа шөлийг шүүж авна.

2. Талхны хатаамж

Бэлдэх арга: Талхыг 5-7 мм-ийн зузаантай зүсэж шарах шүүгээнд болон хайруулын тавагт хийж зөөлөн гал дээр шаргал туяатай болтол хатаана. Хүүхдийн нэмэгдэл хоол бэлдэхэд хэрэглэхийн зэрэгцээгээр гэдэс, ходоодны удаан хямарсан болон тураал, өсөлт хоцрогдолтой хүүхдэд эмчилгээний зорилгоор өгнө.

3. Ээдэм

Орц: Сүү – 1 аяга, Эсгэлэн тараг – 2 хоолны халбага
Гарц: 35 г

Бэлдэх арга: Сүүг самарч хөөрүүлээд хөргөж өрмийг нь хамж авна. Өрмийг авсан сүүгээ халааж дээр нь исгэлэн тараг хийж зөөлөн галаар буцалгаж ээдүүлнэ. Бүрэн ээдсэн эсэхийг шалгахдаа халбагаар ээдсэн хэсгийн нэг талаас сөхөхөд ээдэм нь дээд талдаа үелэн тогтож, шар сүү нь доороо тунасан байдаг. Ээдмээ шүүж аваад халуунаар нь сайтар нухаж жигдрүүлнэ.

ХҮҮХДИЙН НЭМЭГДЭЛ ХООЛНЫ ЖОР, БЭЛДЭХ АРГА

1. Хүүхдийн будааны агшаамал

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Хүүхдийн будаа	1	хоолны халбага	Уураг	6.7	г
2.	Сүү	2/3	аяга, 250 мл	Тос	9.5	г
3.	Ус	½	аяга	Нүүрс ус	30.7	г
4.	Элсэн чихэр	1	цайны халбага	Илчлэг	235.2	ккал
5.	Цөцгийн тос / ургамлын тос	1	цайны халбага	1.2 ккал/мл		
Гарц: 200 мл						

Бэлдэх арга: Буцалж байгаа усанд жорын дагуу хэмжиж авсан хүүхдийн будааг тасралтгүй хутган хийж 10 минут буцалгана. Дараа нь сүү, элсэн чихрээ нэмж хийгээд 5 минут буцалгахад агшаамал бэлэн болно. Бэлэн болсон агшаамалдаа цөцгийн тосоо хийж хутгана.

2. Тэжээллэг зутан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Хүүхдийн будаа	1	хоолны халбага	Уураг	5.7	г
2.	Ээдэм	1	хоолны халбага	Тос	10.7	г
3.	Шар сүү	2/3	аяга, 250 мл	Нүүрс ус	26.9	г
4.	Төмсний гурил	1/3	цайны халбага	Илчлэг	226.8	ккал
5.	Элсэн чихэр	1	цайны халбага	1.1 ккал/мл		
6.	Цөцгийн тос / ургамлын тос	1	цайны халбага			
Гарц: 200 мл						

Бэлдэх арга: Сүүг ээдүүлж ээдмийг шүүж аваад шар сүүг дахин буцалгаж дээр нь хүүхдийн будааг цацан хийгээд тасралтгүй хутгаж, зөөлөн гал дээр 15 минут буцалгана. Дараа нь сайтар нухсан ээдэм, цөцгийн тос, элсэн чихрээ хийж модон хутгуур эсвэл холигчоор жигдэртэл нь хутгана. Бэлэн болсон тэжээллэг зутанг бэлдсэн даруйд нь хүүхдэд өгнө.

3. Ногооны зутан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Лууван	1/8	дунд зэрэг	Уураг	2.3	г
2.	Төмс	1/2	дунд зэрэг	Тос	14.3	г
3.	Манжин	1/8	дунд зэрэг	Нүүрс ус	9.7	г
4.	Улаан лооль	1/2	дунд зэрэг	Илчлэг	176.6	ккал
5.	Ясны эсвэл махны шөл	1	аяга, 250 мл	0.7 ккал/мл		
6.	Цөцгий	2	хоолны халбага			
7.	Ургамлын тос	1	хоолны халбага			
8.	Буудайн гурил	1/2	цайны халбага			
Гарц: 250 мл						

Бэлдэх арга: Ногоогоо (улаан лоолиос бусад) сайтар угааж цэвэрлэн, бага зэрэг давстай усанд чанаад махны машин эсвэл гараар сайтар нухна. Нухсан ногоог ясны

эсвэл махны шөлөнд хийж байнга хутган буцалгана. Шөлний амтыг сайжруулах, өтгөрүүлэх зорилгоор гурилыг шарах шүүгээ эсвэл хайруулын тавганд бага зэрэг хуурна. Буцалж буй шөлөнд хуурсан гурил бага багаар хийн буцалгасны дараа нухсан улаан лоолио хийнэ. Хүүхдэд өгөхийн өмнө цөцгий хийнэ.

4. Цагаан будааны зутан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Цагаан будаа	2	хоолны халбага	Уураг	18.2	г
2.	Цөцгийн эсвэл ургамлын тос	1	цайны халбага	Тос	22.8	г
3.	Гурил	1	цайны халбага	Нүүрс ус	77.5	г
4.	Сүү	1	аяга	Илчлэг	588.3	ккал
5.	Ус	½	аяга	1.5 ккал/мл		
6.	Элсэн чихэр	1	цайны халбага			
7.	Давс	1	чимх			
Гарц: 400 мл						

Бэлдэх арга: Цэвэрлэсэн цагаан будаагаа сайтар угааж болтол нь чанан, жигдэртэл нь нухаж давс, элсэн чихэр, цөцгийн тосоор амталж, сүүгээр шингэлж буцалгана. Буцалгах явцдаа гурилаа цацаж хийнэ.

5. Махны шөлөнд хийсэн төмсний зутан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Төмс	1 ½	дунд зэрэг	Уураг	5.7	г
2.	Цөцгийн тос	½	хоолны халбага	Тос	8.3	г
3.	Яс эсвэл махны шөл	1	аяга, 250 мл	Нүүрс ус	43.0	г
4.	Гурил	1	цайны халбага	Илчлэг	270.6	ккал
5.	Өндөгний шар	1/4	ширхэг	0.7 ккал/мл		
6.	Сүү	2	хоолны халбага			
Гарц: 400 мл						

Бэлдэх арга: Төмсөө угааж цэвэрлээд, шөлөнд чанан, халуунаар нь сайтар нухаж, шөлөндөө бага багаар хийж, хутгана. Хөөрүүлсэн халуун сүүнд өндөгний шарыг нэмж бэлэн болгоно. Аягалахын өмнө цөцгийн тос хийнэ.

6. Сүүтэй төмсний зутан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Сүү	1 ¼	аяга, 250 мл	Уураг	15.8	г
2.	Төмс	2	дунд зэрэг	Тос	24.2	г
3.	Цөцгийн эсвэл ургамлын тос	1	цайны халбага	Нүүрс ус	65.3	г
4.	Өндөг	1/4	ширхэг	Илчлэг	542.2	ккал
5.	Гурил	1	цайны халбага	1.3 ккал/мл		
Гарц: 400 мл						

Бэлдэх арга: Төмсөө угаагаад давстай халуун усанд хальстай нь чанаж болгоно. Болсон төмсийг хальсалж, халуунаар нь нухаад саванд хийж, түүхийгээр нь хутгасан өндөг, давс, цөцгийн эсвэл ургамлын тосыг нэмж, сүүгээр шингэлэн буцалгана. Буцалгах явцдаа гурилаа бага багаар цацан хийж, сайтар хутгана.

7. Ээдэмтэй сүүн зутан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Сүү	2/3	аяга	Уураг	8.7	г
2.	Ус	½	аяга	Тос	15.8	г
3.	Элсэн чихэр	1	цайны халбага	Нүүрс ус	16.6	г
4.	Цөцгийн эсвэл ургамлын тос	1	хоолны халбага	Илчлэг	243.4	ккал
5.	Гурил	1	цайны халбага	1.2 ккал/мл		
6.	Ээдэм	1	хоолны халбага			
Гарц: 200 мл						

Бэлдэх арга: Гурилаа тосгүй хайруулын тавганд шаргал өнгөтэй болтол хуурч, дээр нь хайлуулсан цөцгийн тос эсвэл ургамлын тос хийж бөөнгүй болтол нь сайтар хутгаад буцалгасан халуун сүү болон халуун ус хийнэ. Сайтар хутгаж 3 минут буцалгана. Энэ явцад элсэн чихэр болон ээдмээ хийнэ.

8. Тараг

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Хөөрүүлсэн сүү	1	аяга	Уураг	5.6	г
2.	Хөрөнгө (тараг)	1	хоолны халбага	Тос	16.3	г
3.	Ургамлын тос эсвэл цөцгий	1	хоолны халбага	Нүүрс ус	13.1	г
4.	Элсэн чихэр	1	цайны халбага	Илчлэг	222.7	ккал
Гарц: 200 мл					1.1 ккал/мл	

Бэлдэх арга: Сүүгээ хөөрүүлж өрмийг нь хамж авна. Хөөрүүлсэн сүүг 37-40°C хэм хүртэл (гар дээрээ дусаахад халуун бүлээн) халаагаад тарагны хөрөнгөө нэмж хийгээд сайтар хутгана. Дулаан газарт 4-6 цаг хөдөлгөөнгүй тавина. Тараг бүрэлдэж дуусмагц сэрүүн газарт тавьж хурдан хөргөнө. Бүрсэн тараганд ургамлын тос, элсэн чихэр нэмж хийгээд жигдэртэл нь сайн хутгаад хүүхдэд өгнө. Бүрсэн таргийг 48 цагаас илүүгүй хугацаагаар хөргүүрт хадгалж, хэрэглэнэ. Хүүхдэд өгөхдөө элсэн чихрийн оронд зөгийн бал, ургамлын тосны оронд цөцгий, ээдэм нэмж болно.

9. Буцалгасан аарц

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Аарц	3	хоолны халбага	Уураг	15.2	г
2.	Гурил	1	цайны халбага	Тос	20.2	г
3.	Элсэн чихэр	2	цайны халбага	Нүүрс ус	25.1	г
4.	Ус	1	аяга	Илчлэг	336.2	ккал
5.	Цөцгийн тос	1	хоолны халбага	1.3 ккал/мл		
Гарц: 250 мл						

Бэлтгэх арга: Хүйтэн усанд аарц, элсэн чихэр, гурилаа хийж буцалтал нь хутгана. Ойролцоогоор 5-7 минутын турш хутгаж буцалгана. Бэлэн болсон аарцандаа цөцгийн тос хийж өгнө.

10. Шинэ жимс, жимсгэний зутан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Үхрийн нүд /аньс, нэрс г.м./	1 ½	хоолны халбага	Уураг	0.2	г
2	Элсэн чихэр	½	цайны халбага	Тос	0.0	г
3	Ус	1	аяга	Нүүрс ус	34.3	г
4	Төмсний гурил	1	цайны халбага	Илчлэг	140.9	ккал
Гарц: 200 г				0.7 ккал/г		

Бэлдэх арга: Жимс, жимсгэнийг иш, мөчрөөс ялган цэвэрлээд, бусалсан бүлээн усаар угаана. Дараа нь жимс, жимсгэнийг няцалж шүүсийг ялгаж авна. Няцлахад үлдсэн шаарыг саванд хийж, дээр нь халуун ус (20 г шааранд 100-150 мл ус) хийж зөөлөн галаар 10-15 минут буцалгаад, шүүсийг нь шүүж тунгаана.

Буцалгасан шүүсийг 2 хувааж, нэг хэсгийг нь хөргөж, түүндээ төмсний гурил нэмж зуурна. Нөгөө хэсэгт нь элсэн чихэр хийгээд дахин буцлах хүртэл халаана. Халаах явцдаа зуурсан төмсний гурилыг хийж дахин хутгана. Дараа нь анхны цэвэр шүүсийг нэмнэ. Ийнхүү бэлдсэн жимс, жимсгэний өтгөн зутанг элсэн чихэр цацсан, эсвэл норгосон хүнсний зориулалтын хэвэнд хийж хөргөнө. Хүүхдэд өгөхдөө жимсний өтгөн шүүс, эсвэл жимсний чанамалаар чимэглэж болно. Хүүхдэд 6-7 сартайгаас эхлэн нэмэгдэл хоолны дараа эсвэл хоол хооронд зууш байдлаар өгнө. Нэг удаад 20-50 грамм зутан өгнө.

11. Хатаасан алимны зутан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Хатаасан алим	2	хоолны халбага	Уураг	0.4	г
2	Элсэн чихэр	1	цайны халбага	Тос	0.0	г
3	Ус	2	хоолны халбага	Нүүрс ус	38.8	г
4	Нимбэгний хүчил	1	чимх	Илчлэг	160.4	ккал
5	Төмсний гурил	2/3	цайны халбага			
Гарц: 200 г				0.8 ккал/г		

Бэлдэх арга: Угааж цэвэрлэсэн хатаасан алимныг тагтай саванд хийгээд буцалсан халуун ус нэмж 2 цаг орчим байлгана. Дараа нь 20-30 минут зөөлөн галаар буцалгана. Алимныг шүүж аваад, гараар нухаж няцална.

Алимны зутан бэлдэх бусад ажиллагаа нь шинэ жимсний зутан хийхтэй адил юм. Хүүхдэд 6-7 сартайгаас эхлэн нэмэгдэл хоолны дараа эсвэл хоол хооронд зууш байдлаар өгнө. Нэг удаад 30-50 грамм зутан өгнө.

12. Төмсний нухаш

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Төмс	1.5	дунд зэрэг	Уураг	5.4	г
2.	Сүү	2	хоолны халбага	Тос	6.3	г
3.	Давс	1	чимх	Нүүрс ус	37.9	г
4.	Цөцгийн тос	1	цайны халбага	Илчлэг	228.8	ккал
Гарц: 200 г				1.1 ккал/мл		

Бэлдэх арга: Сайн чанарын төмсийг ялган авч хүйтэн усаар шороог нь арилтал сайтар угаагаад буцалж байгаа усанд хийж, 20-25 минутын турш болтол нь чанана.

Чанасан төмсөө хальсалж, халуунаар нь машиндаж эсвэл нухуураар нухаж нэгэн жигд болгоно. Нухсан төмсөн дээрээ сүү, цөцгийн тос, давс зэргийг нэмж, дахин жигдэртэл нь нухаж холино. Бэлэн болсон төмсний нухшийг хоол хооронд зууш эсвэл махан хоолны хачир байдлаар хүүхдэд өгнө.

13. Луувантай ээдэм

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Лууван	1 ½	дунд зэрэг	Уураг	17.6	г
2.	Ээдэм	½	аяга, 250 мл	Тос	9.0	г
3.	Элсэн чихэр	1	цайны халбага	Нүүрс ус	15.4	г
Гарц: 200 г				Илчлэг	213.1	ккал
				1.1 ккал/г		

Бэлдэх арга: Сайн чанарын лууванг угааж, цэвэрлээд тагтай саванд 25-30 минут чанаж болгоно. Болсон лууванг машиндаж, эсвэл нухаж, нэгэн жигд болгоно. Дараа нь нухаж бэлдсэн ээдэм, лууванг хольж, элсэн чихрээр амтлан хэлбэрт оруулан таваглана. Хүүхдэд 7-8 сартайгаас эхлэн өгч болно. Тураал, рахит, суулгалтаар өвдсөн хүүхдэд тохиромжтой.

14. Бяслаг – талхны хатаамжийн дэвтээмэл

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Талхны хатаамж	5	хэрчим	Уураг	5.9	г
2.	Цөцгийн тос	1	цайны халбага	Тос	10.4	г
3.	Ээдэм эсвэл шинэ бяслаг	2/3	аяга	Нүүрс ус	28.6	г
4.	Элсэн чихэр	1	цайны халбага	Илчлэг	230.8	ккал
5.	Буцалсан халуун ус	2/3	аяга	1.1 ккал/мл		
Гарц: 200 мл						

Бэлдэх арга: Жорын дагуу хэмжиж авсан цөцгий, ээдэм, элсэн чихэр, талхны хатаамжийг халуун устай, тагтай саванд хийж 15-20 минут дэвтээнэ. Дараа нь бүх орцыг жигдэртэл модон хутгуураар нухаж хутгах буюу холигчоор жигдэртэл нь холин өтгөвтөр зутан болгоно. Хүүхдэд 7 сартайгаас эхлэн нэмэгдэл хоол болгон өгөх буюу гэдэс ходоодны хямралаар удаан өвдсөн, уураг илчлэгийн дутлын үед эмчилгээний журмаар өгнө.

15. Ээдэм жимсний холимог

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Ээдэм	6	хоолны халбага	Уураг	20.4	г
2	Элсэн чихэр	1	цайны халбага	Тос	10.2	г
3	Гурил	1 ½	цайны халбага	Нүүрс ус	36.1	г
4	Өндөг	1/4	ширхэг	Илчлэг	246.8	ккал
5	Цөцгийн тос	2	цайны халбага	1.33 ккал/г		
6	Хатаасан жимс	2	хоолны халбага			
Гарц: 185 гр						

Бэлдэх арга: Сайтар нухсан ээдмээ гурил, элсэн чихэр, өндөгтэй холиод хэсэглэн хувааж хавтгайлна. Хатаасан жимсээ угааж дэвтээсний дараа бага зэргийн усанд хийж буцалгана. Дараа нь жимсээ шүүж аваад жижиглэн хэрчинэ. Хавтгайлж бэлдсэн

ээдэмний голд жимсээ тавьж, ээдмээ бөөрөнцөг хэлбэртэй болгоно. Бэлдсэн бөөрөнцгөө гурилд өнхрүүлж шарна. Хүүхдэд 10-11 сартайгаас эхлэн өгнө.

16. Луувангийн шүүс

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Шар лууван	3	Дунд зэрэг	Уураг	2.4	г
				Тос	0.8	г
				Нүүрс ус	22.8	г
				Илчлэг	110.0	ккал
				1.1 ккал/мл		
Гарц: 100 мл						

Бэлдэх арга: Сайн чанарын лууван сонгож үстэй сойзоор үрж угааж, хальслаад дахин буцалсан усаар угаана. Ариутгасан үрүүрээр үрж 2 давхар самбайгаар шүүж, шүүсийг нь шахаж авна. Шахаж авсан шүүсийг шилэн аяганд хийгээд халуун устай саванд тавьж 5-10 минут буцалгаж ариутгана. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн 1:1 харьцаагаар шингэлж, дасгах журмаар өгнө.

17. Алимны шүүс

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Шинэ алим, том хэмжээтэй	2	ширхэг	Уураг	1.0	г
				Тос	0.0	г
				Нүүрс ус	23.4	г
				Илчлэг	114.0	ккал
Гарц: 200 мл				0.6 ккал/мл		

Бэлдэх арга: Алимыг сайтар угааж, хальслана. Ариутгасан үрүүрээр үрж 2 давхар самбайгаар шүүж, шүүсийг нь шахаж авна. Шахаж авсан шүүсийг шилэн саванд хийж халуун устай саванд тавьж 5-10 минут буцалгаж ариутгана. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн ½ халбагаар өгч эхлэх ба 2 цайны халбагаар өдөрт 2-3 удаа өгнө.

18. Алимны нухаш

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Шинэ алим	2	Дунд зэрэг	Уураг	1.2	г
				Тос	0	г
				Нүүрс ус	43.9	г
				Илчлэг	180.3	ккал
2	Элсэн чихэр	1	Цайны халбага	0.7 ккал/г		
Гарц: 250 г						

Бэлдэх арга: Алимаа сайтар угааж голоос нь үрийг ухаж аваад 10-15 минут жигнэнэ. Жигнэсэн алимаа тагтай нь хөргөж, хальсыг цэвэрлээд сайтар нухаж, элсэн чихрээр амтлан бэлэн болгоно. Хүүхдэд 6 сартайгаас эхлэн нэмэгдэл хоолны дараа хоол хооронд зууш байдлаар өгч болно. Нэг удаад 20-30 грамм нухаш өгнө.

19. Бантан

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Мах (машиндсан, татсан)	2	хоолны халбага	Уураг	11.2	г
2.	Гурил	1	хоолны халбага	Тос	13.2	г
3.	Махны эсвэл ясны шөл / ус	2/3	аяга, 250 мл	Нүүрс ус	18.3	г
4.	Сонгино	1	жижиг	Илчлэг	238.6	ккал
5.	Ургамлын тос	1	хоолны халбага	1.2 ккал/мл		
6.	Өндөг	½	ширхэг			
7.	Шар лууван	1/5	дунд зэрэг			
8.	Давс	1	чимх			
Гарц:		200 мл				

Бэлдэх арга: Хальсгүй, нарийн ширхэгтэй бараан мах сонгон авч хярж хэрчиж эсвэл 2-3 дахин машиндаж бэлдэнэ. Эсвэл хөлдүү махыг үрүүрт үрж, махны үүрмэг бэлдэнэ. Лууванг угааж, хальслаад нарийн ширхэгтэй үрүүрээр үрж жижиглэнэ. Мах, луувангаа махны шөл эсвэл усанд хийж 3-4 минут буцалгана, Буцалгах явцдаа шөлний нитгэлийг хамж авна. Буцалж буй шөлөндөө бантангийн гурилын үйрмэгийг самран хийж тасралтгүй хутгана. Буцалж буй бантанд өндөгөө бага хэмжээгээр гоожуулан хийж, сайтар хутгана. Аягалахын өмнө давс, жижиглэн хэрчсэн сонгиноор амтлана.

20. Махны нухаш

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Өөхгүй мах	160	г	Уураг	34.8	г
2.	Гурил	½	цайны халбага	Тос	15.3	г
3.	Сүү	1	хоолны халбага	Нүүрс ус	4.6	г
4.	Цөцгийн тос	1	цайны халбага	Илчлэг	306.4	ккал
5.	Давс	1	чимх	1.5 ккал/г		
Гарц: 200 г						

Бэлдэх арга: Махыг багахан усанд хийж чанана. Чанасан махаа 3-4 удаа машиндана. Сүүнд гурилаа хийж хутган, зөөлөн гал дээр болгоод машиндсан махан дээр нэмнэ. Цөцгийн тос, давс хийж сайтар хутгаад шаазан аяганд хийж, буцалж буй устай саванд аягатай нь хэдэн минут тавьж, жигнэж ариутган бэлэн болгоно. Махны нухшийг хүүхдэд 8-9 сартайгаас эхлэн өгч болно.

21. Махан котлет

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Мах	50	г	Уураг	11.5	г
2.	Сүү эсвэл ус	2	цайны халбага	Тос	8.1	г
3.	Талх	½	х	Нүүрс ус	12.2	г
4.	Цөцгийн тос	1/3	хоолны халбага	Илчлэг	176.7	ккал
5.	Сонгино	1/10	дунд зэрэг	2.9 ккал/г		
6.	Талхны нунтаг хатаамж	1	хоолны халбага			
7.	Байцаа		бага зэрэг			
Гарц:		60 г				

Бэлдэх арга: Махны шөрмөс, хальсыг цэвэрлэж, жижиг дөрвөлжин хэрчээд 1-2 удаа машиндана. Талхаа сүү эсвэл буцалсан усанд дэвтээгээд, махтайгаа хольж дахин машиндана. Байцаагаа мөн машиндаж, түрүүчийн машиндсан махтайгаа хольж, амтална. Гараа хүйтэн усаар норгож, бэлтгэсэн шанзнаас зохих хэмжээгээр таслан авч зуйван дугуй хэлбэрт оруулж, талхны нунтаг хатаамжинд өнхрүүлж, дараа нь тосолсон хайруулын тавганд эсвэл шарах шүүгээнд шарж болгоно. Бэлэн болсон котлет дээрээ сүмс дусааж төмсний болон луувангийн нухшаар хачирлан өгнө.

22. Загасны нухаш

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1.	Загасны мах	250	г	Уураг	50.7	г
2.	Талх	1	хэрчим	Тос	8.4	г
3.	Сүү	1	хоолны халбага	Нүүрс ус	8.7	г
4.	Өндөг	¼	дунд зэрэг	Илчлэг	314.0	ккал
5.	Цөцгийн тос	1	цайны халбага	1.4 ккал/г		
Гарц: 220 г						

Бэлдэх арга: Талхаа сүүнд хийж дэвтээнэ. Загасны махыг яснаас нь салгаж (ясыг сайтар түүж авна), урьдчилан дэвтээсэн талхтай хольж машиндана. Бэлдсэн шанзан дээр цөцгийн тос, өндөгний шарыг нэмээд нухна. Өндөгний цагаан уургийг сайтар хутгаж хөөсрүүлээд шанзандаа хийж холино. Бэлтгэсэн шандаа тосолсон хэв (сав)-нд хийгээд 8-10 минут жигнэнэ. Бэлэн болсон нухашийг хэвлэн зүсээд, таваглаж хайлуулсан цөцгийн тос дусааж өгнө. Загасны нухашийг төмс эсвэл бусад ногооны нухаштай хачирлан өгч болно. Хүүхдэд 7-8 сартайгаас эхлэн өгнө.

23. Загасны котлет

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Загасны мах	80	ā	Уураг	19.2	г
2	Талх	1	х	Тос	15.5	г
3	Сүү буюу ус	2	хоолны халбага	Нүүрс ус	22.1	г
4	Талхны нунтаг хатаамж	12	ā	Илчлэг	304.6	ккал
5	Цөцгийн эсвэл ургамлын тос	1	хоолны халбага	2.4 ккал/г		
Гарц: 125 г						

Бэлдэх арга: Загасны ясгүй цул махыг сүү эсвэл буцалсан усанд дэвтээсэн талхтай хамт машиндаад, давс амтлагчаар амтлан хольж шанз бэлдэнэ. Бэлдсэн загасны махан шанзаа гонзгой бөөрөнхий хэлбэрт оруулж, талхны нунтаг хатаамжинд өнхрүүлэн, тостой хайруулын тавганд 8-10 минут 2 талыг нь ээлжлэн шарж болгоно. Бэлэн болсон котлетыг өгөхдөө таваглаад хайлсан цөцгийн тос (цөцгий) эсвэл ургамлын тос дусааж өгнө.

24. Уушгины бөөрөнцөг

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Уушги	50	г	Уураг	10.9	г
2	Өндөг	½	ширхэг	Тос	6.7	г
3	Цөцгий	1	цайны халбага	Нүүрс ус	4.4	г
4	Сонгино	1	чимх	Илчлэг	121.7	ккал

5	Төмсний гурил	2/3	цайны халбага	1.2 ккал/г
6	Ус	1/2	цайны халбага	
7	Талхны нунтаг хатаамж	2	хоолны халбага	
Гарц: 100 г				

Бэлдэх арга: Уушгийг судас, мөгөөрснөөс нь салгаж, нарийн шүүртэй машинаар 2 дахин машиндана. Машиндсан уушгинд төмсний гурил, өндөг хийж давс, сонгиноор амталж холино. Хольсон шанзыг жижиг жижгээр таслан авч, бөөрөнхий хэлбэрт оруулна. Дараа нь талхны нунтаг хатаамжинд өнхрүүлж, тосолсон хайруулын тавганд эсвэл шарах шүүгээнд шарж болгоно. Бэлэн болсон бөөрөнцгийг 1 тавганд 4-5 ширхэгээр таваглаад, цөцгий дусааж хачирын хамт өгнө. Хоолоо барьж идэх чадвартай, нэгээс дээш насны хүүхдэд өгч болно.

25. Элэгний нухаш

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Элэг	80	ā	Уураг	14.8	г
2	Сонгино	1/8	дунд зэрэг	Тос	9.1	г
3	Шар лууван	1/6	дунд зэрэг	Нүүрс ус	6.1	г
4	Сүү	1	хоолны халбага	Илчлэг	163.3	ккал
5	Цөцгийн тос	1	цайны халбага	1.6 ккал/г		
Гарц: 100 г						

Бэлдэх арга: Элгийг хавтгай хэрчиж, нимгэн нарийн хэрчсэн сонгино, луувангийн хамт цөцгийн тосонд шарж болгоно. Дараа нь махны машинаар бүгдийг машиндаж дээр нь давс, сүү, цөцгийн тос нэмж жигдэртэл сайтар нухна. Бэлэн болсон нухашийг хүүхдэд өгөхийн өмнө бага зэрэг халаана.

26. Элэгний котлет

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Элэг	165	г	Уураг	27.0	г
2	Сонгино	1/6	дунд зэрэг	Тос	8.1	г
3	Сүү	1	хоолны халбага	Нүүрс ус	36.7	г
4	Талх	1	хэрчим	Илчлэг	327.0	ккал
5	Талхны хатаамжийн нунтаг	1	хоолны халбага	2.1 ккал/г		
6	Давс	1	чимх			
Гарц: 150 г						

Бэлдэх арга: Элгийг цэвэрлэж угаагаад, буцалж байгаа усанд хийж 2-3 минут чанана. Чанаж хөргөсөн элгийг жижиглэж хэрчсэн талхтай хамт машиндана. Дараа нь нимгэн нарийн хэрчсэн сонгино (сонгиныг элэгтэй хамт машиндаж болно), давс хольж амтална. Бэлдсэн шанзыг зууван дугуй хэлбэрт оруулж, нунтаг хатаамжинд өнхрүүлээд бага тосонд 2 талд нь хайрс тогттол шарах эсвэл ууранд жигнэж болгоно. Котлетыг нухсан төмс, жигнэсэн байцаагаар хачирлаж, цөцгийн тос дусааж өгнө. Элэгний котлетыг хүүхдэд 8-9 сартайгаас эхлэн өгч болно.

27. Элэгний шөл

Орц		Хэмжээ		Тэжээллэг чанар		
1	Элэг	100	г	Уураг	26.6	г
2	Талх	5	х	Тос	6.0	г
3	Өндөгний шар	1	ширхэг	Нүүрс ус	57.3	г
4	Цөцгийн тос	1	цайны халбага	Илчлэг	412.0	ккал
5	Махны тунгалаг шөл	1 ½	аяга	0.8 ккал/мл		
6	Сүү	1	хоолны халбага			
Гарц: 500 мл						

Бэлдэх арга: Талхаа сүүнд дэвтээнэ. Шинэ элгийг угааж цэвэрлээд машиндана. Дараа нь дэвтээсэн талхтай хольж базаад өндөгний шар, цөцгийн тос нэмж хийгээд дахин базна. Бэлдсэн шанзыг махны тунгалаг шөлөнд хийж, 5-6 минут буцалгана.

Гэрийн нөхцөлд хүнсний бүтээгдэхүүнийг баримжаалах хэмжээ

Бүтээгдэхүүний нэр	Хэмжих нэгж	Аяга (250 мл)	Хоолны халбага	Цайны халбага	Ширхэг
Гурил	г	260	25	10	-
Төмсний гурил	г	200	30	10	-
Нунтагласан хатаамж	г	125	15	5	-
Хүүхдийн будаа	г	200	25	8	-
Шар будаа	г	200	25	8	-
Цагаан будаа	г	230	25	9	-
Арвайн гурил	г	260	30	10	-
Шош	г	220	30	10	-
Цөцгийн хайлсан тос	г	245	20	5	-
Сүү	мл	250	20	5	-
Зөөхий	мл	250	20	10	-
Ээдэм	г	-	20	10	-
Хуурай сүү	г	120	20	5	-
Цөцгий	г	250	20	10	-
Элсэн чихэр	г	230	25	10	-
Цагаан давс	г	230	25	10	-
Ус	мл	250	10	5	-
Ургамлын тос	мл	240	17	5	-
Хүнсний сод	г	-	28	10	-
Ёотон	г	-	-	-	10
Лоолийн нухаш	г	220	25	10	-
Хуурай өндөг	г	100	25	10	-
Өндөг	г	-	-	-	48
Өндөгний шар	г	-	-	-	20
Шар лууван, дунд зэргийн	г	-	-	-	75
Сонгино, дунд зэргийн	г	-	-	-	75
Төмс, дунд зэргийн	г	-	-	-	125
Алим, дунд зэргийн	г	-	-	-	150

Хүүхдийн нэмэгдэл хоолыг жорын дагуу бэлдэхдээ халбагаар хэмжих хүнсний бүтээгдэхүүн (нутаг)-ийг халбагандaa дүүрэн тогтох хэмжээгээр хутгаж хийнэ.

=====х=====