

## Հավելված 4. Հավելյալ սննդի բաղադրատոմսեր

### Առաջին հավելյալ սննդի բաղադրատոմսեր

#### Բրինձով կաթնային շիլա (կաթնով)

Բրինձ՝ 1-2 ճաշի գդալ (25-50 գ), (հավելյալ սնուցումը սկսելու առաջին շաբաթվա ընթացքում բրնձի քանակը 1 ճաշի գդալից աստիճանաբար ավելացնել մինչև 2 ճաշի գդալ)

1/4 բաժակ ջուր (50 մլ)

1/4 բաժակ կաթ (50 մլ)

Կարագ՝ 2,5 գ կամ բուսական յուղ՝ 1/2 թեյի գդալ

Լավ մաքրած և լվացած բրինձը ջրով եփել, այնուհետև հարել կամ անցկացնել մաղով, այնպես որ շիլան համասեռ դառնա, ավելացնել եռացող կաթ, (եթե երեխային չքաղցրացրած շիլայի համը դուր չի գալիս, կարելի է ավելացնել 1/3 թեյի գդալ շաքարավազ), 2-3 րոպեների ընթացքում խառնելով նորից եռացնել և կրակից վերցնելուց հետո ավելացնել կարագ կամ բուսական յուղ: Առաջին մի քանի օրը շիլան պետք է նոսր պատրաստել, հետո աստիճանաբար խտացնել, այնպես որ շիլան գդալից չկաթկթի:

#### Այլ կաթնային շիլաներ

Ձավարեղեն՝ (հնդկաձավար (գրեչկա), վարսակի փաթիլներ (հերկուլես) կամ սպիտակաձավար (մաննի))՝ 2 լիքը ճաշի գդալ (50 գ)

Կես բաժակ ջուր (100 մլ)

Կաթ՝ 1/4 բաժակ (50 մլ)

Կարագ՝ 5 գ կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Ձավարեղենը ջրով եփել, այնուհետև հարել կամ անցկացնել մաղով, այնպես, որ շիլան համասեռ դառնա, ավելացնել եռացող կաթ, (եթե երեխային չքաղցրացրած շիլայի համը դուր չի գալիս, կարելի է ավելացնել 1/3 թեյի գդալ շաքարավազ), 2-3 րոպեների ընթացքում խառնելով նորից եռացնել և կրակից վերցնելուց հետո ավելացնել կարագ կամ բուսական յուղ:

#### Բանջարեղենի այուրե

Բանջարեղեն (կարտոֆիլ, դդում, դդմիկ կամ բրոկոլի)՝ 100 գ

Ջուր՝ 100 մլ

Կաթ՝ 1/4 բաժակ (50 մլ)

Կարագ՝ 5 գ կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Առաջին բանջարեղենի այուրեն պետք է պարունակի միայն մեկ բանջարեղեն, օրինակ՝ կարտոֆիլ, դդում, դդմիկ կամ բրոկոլի: Բանջարեղենը պետք է լվանալ, եփել ջրում և տրորել կամ հարել, որից հետո պետք է ավելացնել քիչ քանակությամբ եռացող կաթ, 2-3 րոպեների ընթացքում խառնելով նորից եռացնել և կրակից վերցնելուց հետո ավելացնել կարագ կամ բուսական յուղ:

### Հավելյալ սննդի բաղադրատոմսեր 6-8 ամսական երեխաների համար

#### Բրնձով և դդումով կաթնային շիլա

Բրինձ՝ 3 ճաշի գդալ (75 գ)

Դդում՝ 50 գ

3/4 բաժակ ջուր (150 մլ)

Կաթ՝ 1/4 բաժակ (50 մլ)

Կարագ՝ 5 գ կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Ծիրանաչիր կամ սալորաչիր (1 մրգից ստացված)

Լավ մաքրած և լվացած բրինձը ջրով եփել, 10-15 րոպե անց ավելացնել մաքրված և կտրատված դդում, եփել մինչև բոլոր բաղադրամասերը լավ եփվեն, ավելացնել եռացող կաթ, կրակից վերցնելուց հետո ավելացնել կարագ կամ բուսական յուղ և տրորել: Փորկապություն ունեցող երեխաների համար կարելի է շիլայի մեջ բրնձի հետ միասին հենց սկզբից լավ լվացած և մանր կտրատած ծիրանաչիր կամ սալորաչիր ավելացնել:

#### Ձավարեղենով և բանջարեղենով շիլաներ

Ձավարեղեն (բրինձ, հնդկաձավար, վարսակ, սպիտակաձավար, եգիպտացորեն կամ ցանկացած այլ հատիկեղեն)՝ 3 ճաշի գդալ (75 գ)

Որևէ բանջարեղեն (դդում, դդմիկ, ծաղկակաղամբ, բրոկոլի, կաղամբ կամ գազար)՝ 50 գ

3/4 բաժակ ջուր (150 մլ)

1/4 բաժակ կաթ (50 մլ)

Կարագ՝ 5 գ կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Ծիրանաչիր կամ սալորաչիր (1 մրգից ստացված)

Լավ մաքրած և լվացած որևէ ձավարեղեն (հնդկաձավար, վարսակ, սպիտակաձավար, եգիպտացորեն կամ ցանկացած այլ ձավարեղեն) ջրով եփել և տրորել: Առանձին եփել նաև մաքրված և կտրատած որևէ սեզոնային բանջարեղեն, տրորել և ավելացնել եփված շիլային: Կարելի է վերջում ավելացնել նաև քիչ քանակությամբ եռացող կաթ: Ստացված մասսային ավելացնել նաև 1 թեյի գդալ բուսական յուղ կամ կարագ:

#### Տարատեսակ ձավարեղենով կաթնային շիլա

Ձավարեղենի այուր (բրինձ, հնդկաձավար, վարսակ, եգիպտացորեն կամ ցանկացած այլ հատիկեղեն) կամ սպիտակաձավար՝ 3 լիքը ճաշի գդալ (75 գ)

Կես բաժակ կաթ (100 մլ)

Կես բաժակ ջուր (100 մլ)

Կարագ՝ 5 գ կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Ծիրանաչիր կամ սալորաչիր (1 մրգից ստացված)

Լավ մաքրած և լվացած ձավարեղենը (բրինձ, հնդկաձավար և այլ ձավարեղեն) փոքր-ինչ բովել և աղալ: Վարսակը նույնպես կարելի է մանրացնել, սակայն առանց բովելու: Եռացող կիսով չափ նոսրացված կաթին ավելացնել որևէ ձավարեղենի այուր կամ սպիտակաձավար և խառնելով եփել մի քանի րոպե, վերջում ավելացնել կարագ կամ բուսական յուղ:

#### Ծիրանագույն շիլա

Ձավարեղենի այուր (բրինձ, հնդկաձավար, վարսակ, սպիտակաձավար, եգիպտացորեն կամ ցանկացած այլ հատիկեղեն)՝ 3 լիքը ճաշի գդալ (75 գ)

3/4 բաժակ կաթ (150 մլ)

1/4 բաժակ գազարի հյութ (50 մլ)

Կարագ՝ 5 գ կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Եռացող կաթին ավելացնել որևէ ձավարեղենի այուր կամ սպիտակաձավար և խառնելով եփել մի քանի րոպե, վերջում ավելացնել թարմ գազարի հյութը, խառնելով եփել ևս 2-3 րոպե, կրակից վերցնելուց հետո ավելացնել կարագ կամ բուսական յուղ:

#### Ձավարեղենով և մրգով կաթնային շիլա

Ձավարեղեն կամ ձավարեղենի այուր (բրինձ, հնդկաձավար, վարսակ, սպիտակաձավար, եգիպտացորեն կամ ցանկացած այլ հատիկեղեն)՝ 3 ճաշի գդալ (75 գ)

3/4 բաժակ կաթ (150 մլ)

Ջուր՝ 1/3 բաժակ (65 մլ)

Որևէ միրգ (խնձոր, ծիրան, դեղձ կամ բանան)՝ 50 գ

Կարագ՝ 5 գ

Եռացող կաթին ավելացնել որևէ ձավարեղեն, եփել մի քանի րոպե և հարել (կամ

եռացող կաթին ավելացնել ձավարեղենի այրուր կամ սպիտակաձավար և խառնելով եփել մի քանի րոպե), կրակից վերցնելուց հետո ավելացնել կարագը: Լվացած, մաքրած և կտրտած խնձորը, ծիրանը կամ դեղձը եռացող ջրում եփել 3-4 րոպե, փոքր-ինչ սառեցնել, հարել և ավելացնել շիլային: Բանանը կարելի է ավելացնել առանց եփելու:

#### **Տարատեսակ բանջարեղենով այուրե**

2-3 տեսակի բանջարեղեն (կարտոֆիլ, դդում, դդմիկ, ծաղկակաղամբ, բրոկոլի, կաղամբ, տաքդեղ, գազար, սոխ, կանաչեղեն)՝ 100 գ

Կես բաժակ ջուր (100 մլ)

1/4 բաժակ կաթ (50 մլ)

Կարագ՝ 5 գ կամ բուսական յուղ՝ 1-2 թեյի գդալ

Լավ լվացած և կտրատած սեզոնային թարմ մեկ կամ 2-3 տեսակի բանջարեղենը (ցանկացած զուգակցությամբ) ջրով եփել, կարելի է ավելացնել նաև քիչ քանակությամբ եռացող կաթ, մի քանի րոպե ևս եփել բանջարեղենի հետ և ստացված մասսան տրորել, ավելացնել կարագ կամ բուսական յուղ:

#### **Խորոված բանջարեղեն**

Բանջարեղեն՝ 1/2 սմբուկ (50 գ), 1 տաքդեղ (40 գ), 1/4 լոլիկ (20 գ)

Կարագ՝ 5 գ

Բանջարեղենը խորովել կրակի վրա կամ ջեռոցում, մաքրել, մանր կտրատել կամ տրորել, ավելացնել կարագ:

#### **Բանջարեղենի ապուր (մսով)**

Բանջարեղեն՝ փոքրիկ գազարի կեսը (20 գ), կաղամբ՝ 20 գ, 1/4 կարտոֆիլ՝ 25 գ, կանաչ ոլոռ կամ լոբի՝ 25 գ

Ջուր (150 մլ)

Լյարդ, միս կամ թռչնամիս՝ 40-60 գ

Կարագ (5 գ)

Բանջարեղենը լավ լվանալ և կտրատել: Գազարը մանր կտրատել, ավելացնել քիչ ջուր և 10 րոպե շոգեխաշել մարմանդ կրակի վրա, ավելացնել մանր կտրատած կաղամբը, փոքրիկ քառակուսիներով կտրատած կարտոֆիլը և կանաչ ոլոռը, ավելացնել եռման ջուր և եփել մինչև պատրաստ լինելը, կարելի է ստացված մասսային ավելացնել նաև լավ եփած և 2 անգամ աղացած կամ հարած մսամթերք, վերջում՝ կարագ:

#### **Բանջարեղենով և մսամթերքով այուրե**

1-2 տեսակի բանջարեղեն (կարտոֆիլ, դդում, դդմիկ, ծաղկակաղամբ, բրոկոլի, կաղամբ, տաքդեղ, գազար)՝ 100 գ

3/4 բաժակ ջուր (150 մլ)

Լյարդ, միս կամ թռչնամիս՝ 40-60 գ

Կարագ (5 գ) կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Լավ լվացած և կտրատած սեզոնային թարմ մեկ կամ 2-3 տեսակի բանջարեղենը ջրով եփել և տրորել, ստացված մասսային ավելացնել լավ եփած և 2 անգամ աղացած կամ հարած մսամթերքը, վերջում՝ կարագ կամ բուսական յուղ:

### **Հավելյալ սննդի բաղադրատոմսեր 9-11 ամսական երեխաների համար**

#### **Սուֆլե դդմիկով (դդումով) և սպիտակաձավարով**

Դդմիկ (կամ դդում)՝ 100 գ

Կաթ՝ 150 մլ

Սպիտակաձավար՝ 1 ճաշի գդալ (25 գ)

Ձվի դեղնուց՝ 1/2

Շաքարավազ՝ 1/2 թեյի գդալ

Կարագ՝ 5 գ

Դդմիկը (կամ դդումը) մաքրել, լվանալ, կտրատել և կաթում շոգեխաշել, մինչև եփվելը, հարել, ավելացնել սպիտակաձավարը և եփել ևս 5-7 րոպե: Սառեցնել, ավելացնել խաշած ձվի դեղնուցը, կարագը, շաքարավազը և մի պտղունց աղ: Ստացված մասսան տեղավորել նախօրոք կարագով պատած թավայի կամ հատուկ կաղապարների մեջ ու եփել գոլորշու վրա կամ ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը (10-15 րոպե):

#### **Բանջարեղենով, ընդեղենով և մսամթերքով այուրե**

Ընդեղեն (ոսպ, սիսեռ, լոբի, բակլա)՝ 1 ճաշի գդալ (30 գ)

3/4 բաժակ ջուր (150 մլ)

Բանջարեղեն (կարտոֆիլ, դդում, դդմիկ, բրոկոլի, գազար, կանաչեղեն)՝ 60 գ

Լյարդ, միս կամ թռչնամիս՝ 40-60 գ

Կարագ (5 գ) կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Ընդեղենը թրջել ջրով և թողնել 8-10 ժամ, այնուհետև լվանալ և թարմ ջրով լավ եփել՝ 30-60 րոպե: Լավ լվացած և կտրատած սեզոնային թարմ մեկ կամ 2-3 տեսակի բանջարեղենը ջրով եփել և տրորել, ավելացնել ստացված մասսային և տրորել, այնուհետև ավելացնել լավ եփած և 2 անգամ աղացած կամ հարած մսամթերքը, վերջում՝ կարագ կամ բուսական յուղ:

#### **Բանջարեղենով, ձավարեղենով/մակարոնեղենով և մսամթերքով ապուր**

Բանջարեղեն (կարտոֆիլ, դդում, դդմիկ, ծաղկակաղամբ, բրոկոլի, կաղամբ, տաքդեղ, գազար, կանաչեղեն)՝ 70 գ

Հացազգի (բրինձ կամ վերմիշել/ մակարոն)՝ 2 ճաշի գդալ (50 գ)

Մսամթերք (լյարդ, միս կամ թռչնամիս)՝ 50 գ

Սոխ՝ 10 գ

3/4 բաժակ ջուր (150 մլ)

Կարագ (5 գ) կամ բուսական յուղ՝ 1 թեյի գդալ

Լավ լվացած և մանր կտրատած սեզոնային թարմ մեկ կամ 2 տեսակի բանջարեղենը, կանաչեղենը և սոխը ջրով եփել, տրորել կամ հարել, ավելացնել նախօրոք եփած բրինձ կամ վերմիշել/ մակարոն, ավելացնել լավ եփած և աղացած մսամթերքը և կարագ կամ բուսական յուղ, եփել ևս 1-2 րոպե և մնդարար ճաշը պատրաստ է:

#### **Մսի այուրե**

Տավարի միս՝ 60 գ

Կես բաժակ ջուր (100 մլ)

Կարագ՝ 5 գ

Միսը լվանալ, մանր կտրատել, ջրով եփել մինչև փափկելը: Սառելուց հետո 2 անգամ աղալ և անցկացնել մաղով կամ հարել, ստացված մասսային ավելացնել արգանակը կամ նույն քանակությամբ եռացած ջուր, խառնելով եփել մինչև եռալը և կրակից վերցնելուց հետո ավելացնել կարագ:

#### **Հավի սուֆլե**

Հավի միս 50 գ

Կաթ՝ 30 մլ

Ձվի դեղնուց՝ 1/2 հատ

Կարագ՝ 3 գ

Հավի ոսկրահանած միսը աղալ, ավելացնել մի պտղունց աղ, կաթը, ձվի դեղնուցը, կարագը, բոլորը խառնել, տեղավորել նախօրոք կարագով պատած թավայի մեջ ու եփել ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը (30-35 րոպե):

#### **Մսով կոտլետներ**

Տավարի միս՝ 50 գ

Ջուր՝ 30 մլ

Հաց՝ 10 գ

Միսը աղալ, խառնել սառը ջրում փափկացրած հացի հետ և նորից աղալ, ավելացնել մի պտղունց աղ, ջուր և հարել: Ստացված մասսայից ձևավորել փոքրիկ կոտլետներ, տեղավորել թավայում և կիսով չափ ջրով ծածկել ու շոգեխաշել ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը:

#### **Մսով գնդիկներ**

Տավարի միս՝ 60 գ  
Հաց՝ 20 գ  
Ջուր՝ 30 մլ,  
Ձվի սպիտակուց (1 հատ)

Միսը աղալ, խառնել սառը ջրում փափկացրած հացի հետ և նորից աղալ, ավելացնել ձվի սպիտակուցը, մի պտղունց աղ, ջուր և խփել: Ձեռքերը թրջել և ստացված մասսայից ձևավորել գնդիկներ, լցնել որևէ ապուրի մեջ ու եփել մինչև պատրաստ լինելը (8-10 րոպե):

#### **Հորթի մսով կոտլետներ**

Հորթի միս՝ 50 գ  
Չոր սպիտակ հաց՝ 10 գ  
Կաթ՝ 20 մլ  
Կարագ՝ 5 գ

Հորթի միսը առանձնացնել ճարպից և ջլերից, աղալ, խառնել սառը ջրում փափկացրած հացի հետ և նորից աղալ, ավելացնել մի պտղունց աղ, կաթը և խառնել: Ստացված մասսայից ձևավորել փոքրիկ կոտլետներ, թեթևակի տապակել տաքացած կարագի մեջ, տեղավորել թավայում ու շոգեխաշել ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը (8-10 րոպե):

#### **Հավի մսով կոտլետներ**

Հավի միս՝ 70 գ  
Կաթ՝ 20 մլ  
Սպիտակ չոր հաց՝ 10 գ  
Կարագ՝ 5 գ

Հավի միսը առանձնացնել ոսկրերից և մաշկից, աղալ, խառնել կաթում փափկացրած հացի հետ և նորից աղալ, ավելացնել մի պտղունց աղ և խառնել: Ստացված մասսայից ձևավորել կոտլետներ, թեթևակի տապակել տաքացած կարագի մեջ, տեղավորել թավայում ու եփել ջեռոցում մինչև պատրաստ լինելը (8-10 րոպե):

#### **Ձկան գնդիկներ**

Ձուկ կամ ձկան ֆիլե՝ 60 գ  
Հաց՝ 10 գ  
Ձվի դեղնուց (1/4 հատ)  
Ջուր՝ 10 մլ  
Բուսական յուղ (ծեթ)՝ 5 մլ

Ձկան միսն առանձնացնել ոսկրերից և մաշկից, խառնել սառը ջրում փափկացրած հացի հետ և նորից աղալ, ավելացնել ձվի սպիտակուցը, ձեթը, մի պտղունց աղ և հարել: Ստացված մասսայից ձևավորել գնդիկներ, տեղավորել ամանում, կիսով չափ ծածկել ջրով ու եփել մարմանդ կրակի վրա մինչև պատրաստ լինելը (20-30 րոպե):

#### **Ձկան այուրե**

Ձուկ կամ ձկան ֆիլե՝ 100 գ  
Կաթ՝ 20 մլ

Ձկան միսն առանձնացնել ոսկրերից և մաշկից, շոգեխաշել (ցանցով կաթսայում), հարել և խառնելով կաթի հետ ստանալ այուրե:

### **Մանկական ապուրներ**

#### **Բանջարեղենային ապուր**

Գազար՝ 10 գ  
Կաղամբ՝ 30 գ  
Կարտոֆիլ՝ 30 գ  
Կանաչ ոլոռ՝ 5 գ  
Ջուր՝ 120 մլ  
Կարագ՝ 3 գ

Բանջարեղենը լավ լվանալ: Գազարը մանր կտրտել, շոգեխաշել քիչ քանակի ջրում 10 րոպե, ավելացնել մանր թակած կաղամբը, կտրատած կարտոֆիլը, կանաչ ոլոռը, եռացող ջուր և եփել մինչև պատրաստ լինելը: Պատրաստի բանջարեղենը անցկացնել մաղով, ավելացնել քիչ աղ, հասցնել եռման ջերմաստիճանի և ավելացնել կարագը:

#### **Ծաղկակաղամբով և սպիտակաձավարով ապուր**

Ծաղկակաղամբ՝ 30 գ  
Սպիտակաձավար 1 թեյի գդալ (5 գ)  
Ջուր՝ 50 մլ  
Կաթ՝ 40 մլ  
Կարագ՝ 5 գ

Ծաղկակաղամբը մաքրել տերևներից, լավ լվանալ, մանր կտրտել, շոգեխաշել եռացող ջրում 15 րոպե և ցանցի վրա քամել: Եփուկի վրա ցանել սպիտակաձավարը և խառնելով եփել 10 րոպե, ավելացնել մաղով անցկացրած ծաղկակաղամբը, քիչ աղ, տաք կաթ, հասցնել եռման ջերմաստիճանի և ավելացնել կարագը:

#### **Վարսակի փաթիլներով ապուր-այուրե**

Վարսակի փաթիլներ՝ 10 գ  
Գազար՝ 10 գ  
Կարտոֆիլ՝ 35 գ  
Ջուր՝ 90 մլ  
Կարագ՝ 3 գ

Վարսակի փաթիլները եռման ջրում եփել 5-7 րոպե, անցկացնել մաղով, ավելացնել եփած և մաղով անցկացրած գազարն ու կարտոֆիլը, մի քիչ աղ, հասցնել եռման ջերմաստիճանի և ավելացնել կարագը:

#### **Բանջարեղենով ապուր (բորշ)**

Ճակնդեղ՝ 15 գ  
Կաղամբ՝ 30 գ  
Գազար՝ 15 գ  
Կարտոֆիլ՝ 40 գ  
Մաղադանոսի արմատներ՝ 5 գ  
Ջուր՝ 150 մլ  
Շաքարավազ՝ 1 գ  
Կարագ՝ 3 գ

Բանջարեղենը լավ լվանալ: Ճակնդեղը մանր ձողիկների ձևով կտրտել, շոգեխաշել քիչ քանակի ջրում մինչև կիսաեփ դառնալը, ավելացնել մանր կտրատած գազարը և մաղադանոսի արմատները և շոգեխաշել 20-30 րոպե: Եռման ջրում լցնել մանր թակած կաղամբը, կտրատած կարտոֆիլը, եփել 20 րոպե, ավելացնել շոգեխաշած բանջարեղենը, անցկացնել մաղով, ավելացնել շաքարավազը, քիչ աղ, հասցնել եռման աստիճանի: Պատրաստի ապուրին ավելացնել կարագը:

### Կաղամբով և խնձորով ապուր

- Կաղամբ՝ 30 գ
- Գազար՝ 5 գ
- Մաղադանոսի արմատներ՝ 3 գ
- Խնձոր՝ 20 գ
- Ջուր՝ 100 մլ
- Կարագ՝ 3 գ

Բանջարեղենը լավ լվանալ: Գազարը և մաղադանոսի արմատները մանր կտրտել, շոգեխաշել քիչ քանակի ջրում 10 րոպե: Եռացող ջրում լցնել մանր թակած կաղամբը, շոգեխաշած բանջարեղենը և եփել մինչև պատրաստ լինելը: Պատրաստի բանջարեղենը անցկացնել մաղով, ավելացնել մաքրած և քերած խնձոր և հասցնել եռման աստիճանի: Պատրաստի ապուրին ավելացնել կարագը:

### Հավով ապուր-այուրե

- Հավի միս՝ 35 գ
- Կաթ՝ 25 մլ
- Ջուր՝ 90 մլ
- Գազար՝ 5 գ
- Մաղադանոսի արմատներ՝ 2 գ
- Այուր՝ 5 գ
- Կարագ՝ 5 գ

Հավը և բանջարեղենը եփել: Եփած հավի միսը երկու անգամ աղալ մսաղացով, բանջարեղենը անցկացնել մաղով և բոլորը միասին լցնել եռման ջրի մեջ, ավելացնել կարագի հետ խառնած այուրը, եռացնել 2-3 րոպե, ավելացնել քիչ աղ, տաք կաթը և հասցնել եռման ջերմաստիճանի:

### Չվածեղ

- 1 ձու (50 գ)
- Կաթ՝ 50 մլ
- Այուր՝ 5-10 գ
- Բուսական յուղ կամ կարագ՝ 5 մլ

Չուն կաթի հետ հարել, ավելացնել մի փոքր աղ և այուրը՝ ցանելով և անընդհատ խառնելով, որպեսզի գնդիկներ չառաջանան: Թավայի մեջ լցնել բուսական յուղը կամ կարագը, տաքացնել և լցնել հարած խառնուրդը, 2-3 րոպե անց շրջել և ևս 2-3 րոպե անց վերցնել կրակի վրայից:

### Միջանկյալ ուտեստներ

#### Կաթնաշոռ

- Կաթ՝ 1 բաժակ՝ 200 մլ
- Լիմոնի հյութ՝ 0,5-1 մլ կամ թթու կաթնախառնուրդ («Նարինե», մածոն, թթվասեր) 2 թեյի գդալ

Կաթնաշոռ պատրաստելու համար եռացող կաթին պետք է ավելացնել քիչ քանակությամբ թթու մրգահյութ (օրինակ՝ լիմոնի հյութ) կամ թթու կաթնախառնուրդ («Նարինե», մածոն կամ թթվասեր): Պետք չէ միանգամից շատ քանակով թթու ավելացնել, այլ պետք է կաթնաշոռը փափուկ չի լինի: Թթուն պետք է ավելացնել քիչ-քիչ՝ այնքան ժամանակ, մինչև մանր գնդիկներ առաջանան, վերցնել կրակի վրայից և թողնել, որ շիժուկը առանձնանա և դեղնագույն դառնա, այնուհետև քամել, ավելացնել կթած կրծքի կաթ կամ կաթնախառնուրդ և հարել: Մինչև մեկ տարեկան երեխային խորհուրդ չի տրվում գործարանային արտադրության կաթնաշոռ տալ:

### Կաթնաշոռ՝ մրգի համադրությամբ

Վերը նշված ձևով պատրաստված կաթնաշոռին կարելի է ավելացնել տարբեր մրգային այուրներ՝ բանանի, դեղձի, ծիրանի, տանձի, խնձորի կամ այլ, և հարել:

### Թթու կաթնախառնուրդներ

«Նարինե» կարելի է գնել կամ մերել տնային պայմաններում, իսկ մածոնը գերադասելի է մերել տանը: Եթե երեխան հրաժարվում է չքաղցրացրած մածոն կամ «Նարինե» ուտելուց, կարելի է դրանց քիչ քանակությամբ շաքարավազի օշարակ կամ մուրաբայի հյութ ավելացնել: Վաղ հասակի երեխային չի կարելի գործարանային պատրաստման յոգուրտներ տալ, քանի որ դրանք շատ քաղցր են և պարունակում են կոնսերվանտներ:

### Մրգի կամ հատապտուղների հյութ կամ այուրե

Միրգ՝ ծիրան, խնձոր, տանձ, դեղձ, բալ, սալոր, բանան, նարինջ, մանդարին, թուրինջ կամ այլ, 70-100 գ

- Հատապտուղ՝ մոշ, մորի, ազնվամորի կամ այլ, 70 գ
- Շաքարավազի օշարակ՝ 2-5 մլ
- Ջուր՝ 50-70 մլ

Միրգը կամ հատապտուղը լավ լվանալ և հարել կամ քերել: Մրգահյութ ստանալու համար խյուսը պետք է քամել և նոսրացնել խմելու համար նախատեսված անվտանգ ջրով (օրինակ՝ եռացած, սառած ջրով): Թթու մրգերի կամ հատապտուղների հյութը կամ այուրեն կարելի է մի փոքր քաղցրացնել շաքարավազի օշարակով, սակայն շատ քաղցրը կարող է երեխային ծարավեցնել:

Մաքուր մրգահյութերը քիչ քանակությամբ կարող են օգտագործվել, սակայն պետք է հիշել, որ մրգահյութերի մեծ քանակը կարող է փորլուծություն առաջացնել և փակել երեխայի ախորժակը: Մրգի այուրեն հյութից գերադասելի է: Փաթեթավորված հյութերը համապատասխան չեն վաղ հասակի երեխայի պահանջին և չպետք է տրվեն:

Մրգահյութերը չպետք է փոխարինեն կրծքի կաթին կամ այլ սննդին:

### Մանկական աղցաններ

#### Գազարով աղցան

- 1 փոքրիկ գազար (50 գ)
- Շաքարավազի օշարակ՝ 2 մլ
- Բուսական յուղ՝ 2 մլ
- Ընկույզ՝ 1 հատ

Գազարը լավ լվանալ, մաքրել և քերել քերիչով, ցողել եռման ջրով, ավելացնել շաքարի օշարակը և բուսական յուղը: Կարելի է ավելացնել նաև ընկույզի քերուկ:

#### Գազարով և խնձորով աղցան

- 1/2 փոքրիկ գազար (25 գ)
- 1/2 խնձոր (40 գ)
- Շաքարավազի օշարակ՝ 1 մլ
- Բուսական յուղ՝ 2 մլ
- Ընկույզ՝ 1 հատ

Գազարը և խնձորը լավ լվանալ, մաքրել և քերել քերիչով, ցողել եռման ջրով, ավելացնել շաքարի օշարակը և բուսական յուղը: Կարելի է ավելացնել նաև ընկույզի քերուկ:

#### Լոլիկով աղցան

- 1 փոքրիկ լոլիկ (25 գ)
- Բուսական յուղ՝ 2 մլ

Լոլիկը լավ լվանալ, մաքրել, ցողել եռման ջրով և քերել քերիչով, ավելացնել մի պտղունց աղ և բուսական յուղը:

### Լոլիկով և խնձորով աղցան

1/2 լոլիկ (15 գ)

1/2 խնձոր (40 գ)

Շաքարավազի օշարակ 1մլ

Լոլիկը և խնձորը լավ լվանալ, մաքրել, ցողել եռման ջրով և քերել քերիչով, ավելացնել շաքարավազի օշարակը և խառնել:

### Վարունգով աղցան

1/2 վարունգ (25 գ)

Կանաչեղեն՝ 1 գ

Բուսական յուղ՝ 2 մլ

Թարմ վարունգը լվանալ, ցողել եռման ջրով և քերել քերիչով, ավելացնել լավ լվացած և եռման ջրով ողողած, այնուհետև մանր կտրատած կանաչեղենը, ավելացնել մի պտղունց աղ, բուսական յուղ, խառնել:

### Ճակնդեղով և խնձորով աղցան

Ճակնդեղ (25 գ)

1/4 խնձոր (25 գ)

Շաքարավազի օշարակ՝ 1մլ

Բուսական յուղ՝ 2 մլ

Ընկույզ՝ 1 հատ

Ճակնդեղը լվանալ, եփել կամ խորովել, քերել քերիչով և խառնել խնձորի քերուկի հետ, ավելացնել շաքարավազի օշարակը և խառնել: Կարելի է ավելացնել նաև ընկույզի քերուք:

## Մանկական աղանդերներ

### Խորոված խնձոր շաքարավազով

1 խնձոր (60 գ)

Շաքարավազ՝ 8 գ

Խնձորը լավ լվանալ, սուր դանակով միջուկը հանել՝ առանց հիմքը վնասելու, ավելացնել շաքարավազը և ջեռոցում թխել:

### Խնձորի մուս

1/2 խնձոր (50 գ)

Սպիտակաձավար՝ 2 թեյի գդալ

Ջուր՝ 100 մլ

Շաքարավազ՝ 8 գ

Խնձորը լվանալ, կտրատել և եփել ջրում, քամել, խնձորը անցկացնել մաղով, ավելացնել եփուկը և շաքարավազ, եռման ջուր, հասցնել եռման ջերմաստիճանի, խառնելով ավելացնել սպիտակաձավարը և եփել 8-10 րոպե: Պատրաստի խառնուրդը սառեցնել մինչև 40°C և հարել մինչև խիտ մասսայի առաջանալը:

### Մրգերի մուս

Միրգ՝ ծիրան, տանձ, դեղձ, բալ, սալոր կամ այլ՝ 30-50 գ

Սպիտակաձավար՝ 2 թեյի գդալ

Ջուր՝ 100 մլ

Շաքարավազ՝ 8-15 գ

Միրգը լավ լվանալ, կտրատել և եփել ջրով, քամել, անցկացնել մաղով, ավելացնել եփուկը և եռման ջուր, հասցնել եռման ջերմաստիճանի, խառնելով ավելացնել սպիտակաձավարը և եփել 8-10 րոպե: Պատրաստի խառնուրդը սառեցնել մինչև 40°C և հարել մինչև խիտ, համասեռ մասսայի առաջանալը:

### Հատապտուղների մուս

Հատապտուղ՝ մոշ, ազնվամորի, մորի, կարմիր կամ սև հաղարջ կամ այլ՝ 30 գ

Սպիտակաձավար՝ 2 թեյի գդալ

Ջուր՝ 100 մլ

Շաքարավազ՝ 8-15 գ

Հատապտուղը լվանալ, ցողել եռման ջրով և քամել հյութը, ավելացնել եռման ջուր, հասցնել եռման ջերմաստիճանի, խառնելով ավելացնել սպիտակաձավարը և եփել 8-10 րոպե: Պատրաստի խառնուրդը սառեցնել մինչև 40°C և հարել մինչև խիտ, համասեռ մասսայի առաջանալը:

## Ընկելիքներ

### Մրգային կամ հատապտղային կիսել

Միրգ՝ ծիրան, խնձոր, տանձ, դեղձ, բալ, սալոր կամ այլ՝ 25-50 գ, կամ

Հատապտուղ՝ ազնվամորի, մոշ, մորի, կարմիր կամ սև հաղարջ կամ այլ՝ 30 գ

Ջուր՝ 100 մլ

Կարտոֆիլի այլուր՝ 1 թեյի գդալ

Շաքարավազ՝ 8-15 գ

Միրգը կամ հատապտուղը լավ լվանալ, ցողել եռման ջրով, քերել և քամել հյութը: Հատապտղի կամ մրգի քերուկին ավելացնել եռման ջուր և շաքարավազ, եփել 5-10 րոպե, խառնելով ավելացնել սառը ջրում լուծված կարտոֆիլի այլուրը, հասցնել եռման աստիճանի, ավելացնել քամած հյութը, վերցնել կրակից և սառեցնել:

### Կոմպոտ թարմ մրգերից

Միրգ՝ ծիրան, տանձ, դեղձ, բալ, սալոր կամ այլ՝ 30-50 գ

Շաքարավազ՝ 8 գ

Ջուր՝ 100 մլ

Միրգը լավ լվանալ, մաքրել, կտրատել և եփել ջրով, քամել, անցկացնել մաղով, ավելացնել եփուկը և շաքարավազը, հասցնել եռման ջերմաստիճանի, վերցնել կրակի վրայից և սառեցնել:

### Կոմպոտ սառեցված մրգերից

Սառեցված միրգ՝ ծիրան, տանձ, դեղձ, բալ, սալոր կամ այլ՝ 30-40 գ

Շաքարավազ՝ 8-15 գ

Ջուր՝ 100 մլ

Սառեցված միրգը լվանալ, ավելացնել եռման ջուր և եփել, քամել, անցկացնել մաղով, ավելացնել եփուկը և շաքարավազը, հասցնել եռման ջերմաստիճանի, վերցնել կրակի վրայից և սառեցնել:

### Չրով կոմպոտ

Չիր՝ ծիրանի, տանձի, դեղձի, բալի, սալորի կամ այլ՝ 50 գ

Շաքարավազ՝ 5 գ

Ջուր՝ 200 մլ

Չիրը լավ լվանալ, մաքրել և եփել մինչև պատրաստ լինելը (10-20 րոպե՝ կապված չրի տեսակից), քամել, անցկացնել մաղով, ավելացնել եփուկը և շաքարավազը, հասցնել եռման ջերմաստիճանի, վերցնել կրակի վրայից և սառեցնել:

Աղյուսակ 3. Մանդամթերքի բաշք տարրեր ծավալներում

Մանդամթերք	Թեյի բաժակ՝ 200 մլ	ճաշի գդալ	Թեյի գդալ
Այլուր (ցորենի, վարսակի կամ այլ)	130 գ	25 գ	5 գ
<b>Ձավարեղեն.</b>			
սպիտակաձավար	160 գ	25 գ	8 գ
հնդկաձավար	170 գ	25 գ	8 գ
կորեկ	180 գ	25 գ	8 գ
բրինձ	185 գ	25 գ	8 գ
գարի	185 գ	20 գ	8 գ
վարսակաձավար	145 գ	20 գ	8 գ
ցորեն	145 գ	20 գ	8 գ
եգիպտացորեն	145 գ	20 գ	8 գ
վարսակ	135 գ	18 գ	8 գ
վարսակի փաթիլներ	70 գ	12 գ	8 գ
<b>Ընդեղեն.</b>			
լոբի	175 գ	-	-
սիսեռ	185 գ		
ոլոռ	185 գ		
ոսպ	170 գ		
Կարտոֆիլի այլուր (օսլա)	160 գ	-	-
Շաքարավազ	160 գ	-	-
Կաթ, մածոն, յոգուրտ, «Նարինե»	200 գ	18 գ	5 գ
Թթվասեր	200 գ	20 գ	9 գ
Կաթնաշոռ	-	17 գ	6 գ
Ձեթ		17 գ	5 գ
Կարագ/յուղ		17 գ	5 գ
Մեղր		17 գ	5 գ
<b>Հատապտուղներ</b> (բալ, կեռաս, մորի, ազնվամորի, հաղարջ)	130 գ	-	-
Մանդատեսակներ	Միջին չափսի 1 հատ / գ		
<b>Բանջարեղեն.</b>			
կարտոֆիլ		100	
սոխ		75	
գազար		75	
վարունգ		100	
լոլիկ		95	
<b>Մրգեր.</b>			
ծիրան		25	
բանան		72	
նուռ		125	
տանձ		135	
թուզ		40	
դեղձ		85	
խնձոր			
6,5 սմ տրամագծով		130	
7,5 սմ տրամագծով		250	
նարինջ			
6,5 սմ տրամագծով		100	
7,5 սմ տրամագծով		150	
լիմոն		60	
Ձու		47	