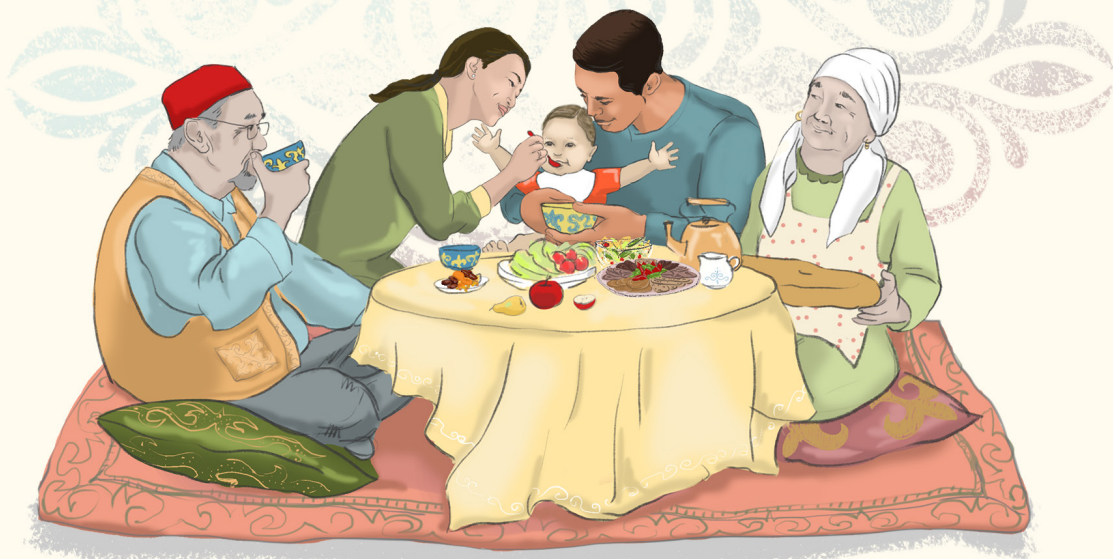


РЕЦЕПТЕР КІТАБЫ

Баланы 6 айдан 2 жасқа дейін

тамақтандыру бойынша ата-аналарға арналған

ПРАКТИКАЛЫҚ ОҚУ ҚҰРАЛЫ



Рецептер кітабы. Баланы 6 айдан 2 жасқа дейін тамақтандыру бойынша ата-аналарға арналған практикалық оқу құралы

Ата-аналарға арналған оқу құралында және рецептер кітабында бір жасқа дейінгі және 1 жастан 2 жасқа дейінгі дені сау балаларды тамақтандыру тәжірибесі бойынша ұсыныстар берілген. Кітапқа тамақ өнімдерін таңдау, аспаздық, ас әзірлеу рецептері бойынша тақырыптар мен нәрестелерді тамақтандыру процесіне қойылатын ережелер берілген. Бұл мәліметтер Қазақстан Республикасындағы халықтың тұрмыс-тіршілігі мен дәстүріне бейімделген, Дүние жүзілік денсаулық сақтау ұйымының заманауи ғылыми-негізді мәліметтері мен ұсыныстарына негізделген.

Оқу құралының авторы: Абуова Гаукар, медицина ғылымдарының докторы, медицина профессоры, педиатр, ерте жастағы балаларды тамақтандыру және дамыту бойынша халықаралық кеңесші.



Оқу құралы Қазақстан Республикасы Денсаулық сақтау министрлігінің Қоғамдық денсаулық сақтау ұлттық орталығының тапсырмасы бойынша БҰҰ Балалар Қорының (ЮНИСЕФ) Қазақстандағы өкілдігінің жәрдемімен дайындалды. Осы басылымда берілген пікірлер авторға тиесілі және олар Қазақстандағы БҰҰ Балалар Қоры (ЮНИСЕФ), Біріккен Ұлттар Ұйымы немесе олармен үлестес ұйымдардың ресми көзқарасын міндетті түрде таныта бермеуі мүмкін.

Осы басылымда пайдаланылатын белгілер және материалды баяндау ЮНИСЕФ тарабының Қазақстандағы балалардың құқықтық мәртебесіне, қандай да бір елдегі немесе аумақтағы немесе оның билік органдарындағы немесе оның шекараларын межелеуге қатысты қандай да бір пікір білдіруін білдірмейді.

Басылым тегін таратылады. Ақпаратты қайта басып шығару, дәйексөз келтіру және өзге де пайдалану кезінде осы жарияланымға сілтеме жасау міндетті.

РЕЦЕПТЕР КІТАБЫ

❖ Баланы 6 айдан 2 жасқа дейін ❖

тамақтандыру бойынша ата-аналарға арналған


ПРАКТИКАЛЫҚ ОҚУ ҚҰРАЛЫ

НҰР-СҰЛТАН қаласы, 2021 жыл

МАЗМҰНЫ

КІРІСПЕ.....	5
1. НӘРЕСТЕЛЕРДІ (0–24 АЙ) ТАМАҚТАНДЫРУ БОЙЫНША ПРАКТИКАЛЫҚ КЕҢЕСТЕР...	6
Емшек емізу	6
Қосымша тамақтандыру	10
Белсенді тамақтандыру	18
2. ҚОСЫМША ТАМАҚТЫ ДАЙЫНДАУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ, ТАМАҚ ӨНІМДЕРІН ТАҢДАУ ЖӘНЕ ТАМАҚТЫ ДАЙЫНДАУ ГИГИЕНАСЫ	20
3. БАЛА НАУҚАСТАНҒАНДА ЖӘНЕ ОДАН КЕЙІН ТАМАҚТАНДЫРУ. АНЕМИЯСЫ ЖӘНЕ ТАҒАМДЫҚ АЛЛЕРГИЯСЫ БАР БАЛАНЫҢ ТАМАҚТАНУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ	24
ҚОСЫМШАЛАР.....	29
1. Бір жасқа дейінгі нәрестенің тамақтану рационын жасау бойынша ұсыныстар	29
2. Қосымша тағамдарды дайындауға арналған рецептер	32



КІРІСПЕ

Баланың денсаулығын сақтау мен үйлесімді дамуының міндетті шарты - дұрыс тамақтандыру.

Нәрестені тамақтандыруда оның ағзасысының қарқынды жетілуіне байланысты, қажетті қуат көздері және нәрлі заттармен толықтырып отырудың алатын орны аса маңызды. Осы кезеңде балалар ерекше күтімді талап етеді және тамақтанудағы кез келген олқылық олардың толыққанды физикалық өсуі мен ақыл-есінің дамуына кедергі келтіруі мүмкін, сонымен қатар инфекцияларға қарсы тұру қабілетін төмендетеді. Сондықтан да, осындай балалар суық тию, диареямен (іш өту) жиі ауырады, оларда анемия пайда болады. Одан кейін де баланың өсу кезеңінде қаншалықты дұрыс тамақтандырып, күтіп ұстағанмен, бала денсаулығы мен дамуының олқы тұстарын толтыру мүмкін болмайды.

Қазақстан Республикасындағы екі жасқа дейінгі балаларды тамақтандыру бойынша негізгі проблемалар- қосымша тамақтандыруды кеш енгізу және ет, балық, бауыр, бұршақты өнімдері сияқты қажетті азық түрлерін кешіктіріп беру, азық-түлік түрлерінің бір ғана түрін қайталап бере беру, сондай-ақ балалардың тиісті жас мөлшеріне арналмаған тұз, шай, қант және әртүрлі тәттілерді балаға беру болып табылады. Елімізде кішкентай балаларға көбінесе берілетін картоп пюресі, сүт ботқасы, сүт, тәтті йогурт, сүзбе, алма, банан және түрлі тәттілер кең таралған. Бұл тәжірибенің себептерінің бірі - ата-аналар үшін балаларды тамақтандыру ерекшеліктері туралы ақпаратқа қол жетімділігінің шектеулі болуы және нәрестелерге тамақ дайындауға арналған практикалық кеңестердің, балалар тағамдарының рецептерінің болмауы. Осыған байланысты осы кітап Дүниежүзілік денсаулық сақтау ұйымының (ДДҰ) ұсыныстары негізінде Қазақстан Республикасындағы халықтың жергілікті тұрмыс-тіршілігі мен дәстүріне бейімделіп, ата-аналарға арналған оқу құралы ретінде дайындалған.

1. НӘРЕСТЕ БАЛАЛАРДЫ (0–24 АЙ) ТАМАҚТАНДЫРУҒА АРНАЛҒАН ПРАКТИКАЛЫҚ КЕҢЕСТЕР

ЕМШЕК ЕМІЗУ

Бүгінгі таңда нәрестелерді тамақтандырудың ең дұрыс жалғыз жолы -бала алты айға толғанша тек қана емшек емізу. Балаға алты ай толғаннан кейін міндетті түрде уақтылы қосымша тамақтандыру енгізу қажет және емшек емізуді екі жас және одан да кейін емізе беру керек. Емшек сүті және бастапқыда болатын уыз баланың ас қорыту және зат алмасу процестерінің дұрыс болуын қамтамасыз етеді, баланың өсуіне және дамуына ықпал жасайды. Өйткені емшек сүтінің құрамында барлық қажетті заттар, гормондар, инфекциялардан қорғайтын антиденелер болады.

Алты айдан кейін тамақ құрамына емшек сүтінен басқа да тағам түрлерін енгізу қажет.

Сәйкесінше, екі жасқа дейінгі балалардың тамағына емшек сүтімен қосымша тамақтану реттілігі бойынша әртүрлі ұсыныстар болатын өмірдің үш кезеңін (0 – ден 6 айға дейін; 6-12 ай; 1-2 жас) бөліп көрсету керек. Бұл ұсыныстар балаға қоректік заттардың қаншалықты керек болуына сәйкестендіріліп әзірленген. Нәрестенің өсуіне қарай емшек сүтімен қоректендіруді азайта отырып, қосымша тамақтандыруды арттырады. Осылайша, жаңа рационға ауысу өте маңызды, өйткені тамақтандырудың осы екі түрінде де қажетті қоректік заттар жиынтығы болады және олар бір-бірін ығыстырып қысқармауы немесе артпауы тиіс.



Баланы тамақтандырудың ең оңтайлы түрі:

- **0-ден 6 айға дейін:** баланың талап етуі бойынша күндіз-түні жиі және ұзақ уақыт бойы күніне 8-10 рет емшек сүтімен емізу
- **6 - 12 ай:** баланың талап етуі бойынша емізу күніне 5-6 рет және қосымша тамақтану үшін үш негізгі тамақ
- **1-2 жыл:** үш негізгі тамақ (таңғы ас, түскі ас, кешкі ас) және 2 аралық тамақтану-емізу жалғасқан кезде жеңіл тағамдар (екінші таңғы ас және түскі ас)

Жасанды тамақтандыратын балаға қосымша тамақ енгізу мерзімдері мен ережелері емшек сүтімен қоректенетін бала тамағынан ерекшеленбейді



Емшекпен емізу кезінде баланы дұрыс ұстау және дұрыс емізу ережелерін ұстану қажет.

Баланы дұрыс ұстау:

- *баланың басы мен денесін түзу ұстаңыз;*
- *баланың беті ананың кеудесіне, мұрны емшек ұшына қарама-қарсы қарайды;*
- *баланың денесін ананың кеудесіне қысыңқырап ұстау керек;*
- *анасы баланың иығы мен басын ғана емес, төменнен бүкіл денесін ұстайды.*

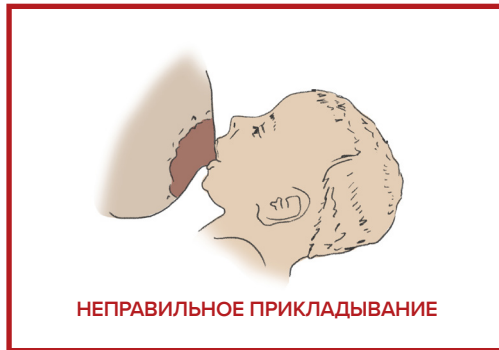
Кеудеге дұрыс орналастыру:

- *баланың иегі ананың кеудесіне тиіп тұрады;*
- *баланың аузы қатты ашылып тұрады;*
- *төменгі ерні төмен қарап, тіл түсіп тұрған болуы керек;*
- *ареоланың көп бөлігі, ауыздың төменгі жағынан емес жоғарғы жағынан көрініп тұруы керек;*
- *бала терең сору қимылдарын жасайды (қарқынды сорады).*

Емізу кезінде ауырсыну – баланы дұрыс емізбеудің салдары, ол емшектің жарылуына және инфекция түсуіне әкелуі мүмкін. Ауырсынуға шыдамаған аналар баланың толықтай дұрыс емуіне мүмкіндік бермейді. Ол сүттің қатуына әкеледі, қабыну процестері орын алады. Емшегі ауырған немесе жарықтар пайда болған кезде, дереу медициналық көмекке жүгіну керек.

Жиі емізген сайын сүттің шығуы да арта түседі. Егер баланы емізу мүмкін болмаған жағдайда (анасы жұмыс істейді немесе баланы қалдырып кетуге мәжбүр болса), емшек сүтін сүзіп, таза ыдыста сақтау керек.





СҮЗІЛГЕН ЕМШЕК СҮТІН САҚТАУ ЖӘНЕ ПАЙДАЛАНУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

Сақтау:

- тоңазытқышта 4-5 C0 температурада шамамен 72 сағат
- мұздатқышта (-) 18-20 C0 температурада шамамен 4 ай

Жылыту:

- Мұздатылған сүтті бөлме температурасында еріту керек, оны пеште қыздыруға болмайды
- Еріген сүтті қайтадан мұздатуға болмайды, бірақ оны тоңазытқышта 48 сағат сақтауға болады
- Егер сүтті тез еріту керек болса, сүт ыдысын жылы суға салуға болады
- Микротолқынды пеште емшек сүтін жылытуға болмайды



Баланы дұрыс емізбеу - емшік сүтінің азаюы мен ұшының жарылу жағдайлары бала мен ананың арасындағы қарым-қатынастың шектелуіне әкелуі мүмкін. Баланың салмағы ай сайын 500 грамға немесе апта сайын 125 грамға артып отырса, емшек сүті жеткілікті деген сөз және бала тамағын дұрыстауды талап етпейді.

Перзентханадан аз салмақпен шығарылған нәрестелер міндетті түрде емшек сүтімен қоректенуі керек, өйткені емшек сүті бала үшін ең оңтайлы қорек көзі және инфекциялардан қорғаныс. Мұндай балаларды дұрыс емізу мен оларды дұрыстап ұстауды қатаң бақылау қажет. Салмағы аз нәрестені мүмкіндігінше жиі, күніне кем дегенде 8 рет тамақтандыру керек. Мұндай баланы емізу арасындағы үзілістерді ұзартуға мүмкіндік бере отырып, ұзақ уақыт емізу қажет. Салмағы аз балаларды тамақтандыру үшін алғашқы екі минут ішінде емшек ұшындағы сүтті сығып тастап, баланың денсаулығы мен дамуы үшін маңызды май қышқылдары мен қорғаныш ақуыздарына (иммуноглобулиндерге) бай болатын кейінгі шығатын сүтті беру ұсынылады.

ҚОСЫМША ТАМАҚ

Емшекпен емізу баланың бір жарым не екі жасқа толуына дейін баланың рационында негізгісі болып қала береді. Алайда, өмірдің 6 айынан бастап тез өсіп келе жатқан бала ағзасы үшін бір емшек сүті энергия мен нәрлі заттар тұрғысынан қажеттілікті өтемейді. Сондықтан, осы кезеңде балаға қосымша тамақ енгізіледі.

Қосымша тағамға арналған тағамды енгізудің өтпелі (өтпелі) кезеңі. Қосымша тамақтану кезеңі - бұл нәрестеге емшек сүтімен бірге басқа қою тағам мен сұйықтық берілетін уақыт. Ол алғаш рет дәмі мен құрамы басқаша жаңа тағаммен танысады. Сондықтан, осы кезеңде балаға алғаш рет ұсынылатын тағам өте жұмсақ, дәнсіз жұмсартылған немесе пюренің біртекті қоюлығына дейін үгітілгеніне көз жеткізу керек. Тамақтың түрін біздің аймаққа тән өнімдерден, мысалы, картоп пюресі немесе қайнатылған және орташа тығыздықтағы жақсы үгітілген ботқа секілді өнімдерден бастаған жөн. Осы құралдың №1 қосымшасында азық-түлікті таңдау



және тамақтану жиілігі туралы толық ұсыныстар, сондай-ақ нәрестенің осы жасында жегізуге болмайтын өнімдердің тізімі берілген.

ӨТПЕЛІ КЕЗЕҢДЕ ҚОСЫМША ТАМАҚТЫ ЕНГІЗУ ҚАҒИДАЛАРЫ:

1. Тамақты балаға және оның жаңа тағамға деген қызығушылығына назар аудара отырып, біртіндеп, шай қасықтан бастап, көлемін арттыра отырып , беріңіз.
2. Белгілі бір аймаққа тән өнімдерден қосымша тамақтану үшін **бір компонентті, біртекті, орташа тығыздықтағы** ("қасық тез батып кететін") тамақты беріңіз
3. Осы кезеңде біртіндеп бір емізуді қосымша тамақпен алмастыра отырып, емізу алдында тамақ беріңіз.

Қосымша тағамдарды енгізу уақыты әдетте нәрестенің жағдайы үшін барынша қолайлы болатын немесе ол аш болатын және анасы баласына барынша көбірек уақыт бөле алатын уақыт таңдалады. Дегенмен, күннің бірінші жартысына артықшылық беріледі.

Кез-келген қосымша тағамдар алдымен шай қасықпен ақырын беріп, содан соң 2-3 қасық, содан соң мөлшерін біртіндеп көбейте отырып және бір қосымша тағамның толық көлеміне дейін жеткізіп беріледі.

Қосымша тағамдар дәнді дақылдардан, көкөністерден және жемістерден жасалған пюрені енгізе бастайды, содан кейін олар ет, жұмыртқа, балық береді (баланың тамағын құру үшін №1 қосымшаны қараңыз). Алдымен көкөніс пюресі немесе дәнді дақылдармен қосымша тамақ бере бастайды, ал алғашқы тамақтанудан 5-6 күн өткен соң жарма мен көкөністі ауыстыруға болады. Барлық маңызды қоректік заттарды алу үшін балаңызға түрлі тағамдар қажет. Әдетте, қосымша тағамдарды алғаш енгізген кезден бастап бір-екі ай ішінде бала үш өнімнің барлық тобын алады,



олардан алты емізуге қосымша үш қосымша тамақ жасалады. Ет баланың тамағында әр түрлі дәнді дақылдар, көкөністер мен бұршақ дақылдары болған кезде енгізіледі.

Осылайша, қосымша тамақтың енгізілуі бойынша бір емшек сүтімен тамақтандыру қосымша тамақпен ауыстырылады, содан кейін, одан әрі сегіз айға толғанда бала күніне 6 рет (кемінде) емшек сүтіне қосымша үш қосымша тамақты қабылдауы керек. Әрбір қосымша тамақ, таңғы ас, түскі ас және кешкі ас болып, әр түрлі тағам топтарынан құралуы керек.

Қосымша тамақтандырудың дұрысы- дәнді дақылдар, соның ішінде бұршақ дақылдары (ақ бұршақ, бұршақ, жасымық); көкөністер мен жемістер; ет, балық, бауыр және жұмыртқа секілді азық-түлік топтарынан құралатын көп компонентті тағамдар болып саналады. Қосымша тағамдардың алуан түріне байланысты бала рационының құнарлығы жоғарыда аталған азық-түлік топтарының кемінде екі-үшеуін бір тағамға пайдалану арқылы қол жеткізіледі. Қосымша тамақ неғұрлым әр түрлі болса, соғұрлым жақсы болады. Бұл ретте баланы үнемі үгітілген тамақпен тамақтандырудың қажеті жоқ, себебі, бұл кейіннен баланың отбасылық үстел тамағына ауысуын қиындатады. Тек қосымша тамақты енгізудің басында ғана картоп пюресі түрінде езілген біртекті тамақ беру керек. Әрі қарай, тамақ ұсақ дәндерге, содан кейін үлкенірек дәндерге ауысып, содан кейін 9 айдан бастап, қосымша тағамға арналған тағамның көп бөлігін өткір пышақпен ұсақтап беру керек.

Осу шамасына қарай балаға тек үгітілген тамақты беруден аулақ болу керек

6 айында

Үгілген
пюре

7 айында

Майда
түйіршіктер

8 айында

Үлкен
түйіршіктер

9 айында және одан әрі өскенде

Өте майда етіп
туралған тілікшелер



Тағамның дәмі, хош иісі, сыртқы түрі және құрамы секілді бір топ факторлардың жиынтығы балалардың қосымша тамақтануына әсер етуі мүмкін. Қосымша тағамдарды енгізу кезінде нәрестеге оны күштеп беруге болмайды. Жаңа өнімдер немесе тағам түрлерін белгілі уақыттан кейін, бірнеше рет ұсынылған абзал, өйткені бастапқыда қабылдамаған тағамды кейін жақсы көруі мүмкін. Ғалымдардың пікірінше, кейде сәбилер жаңа тағамды қабылдау үшін оны 10-реттен 15 ретке дейін сынап көруі керек.

ҚОСЫМША ТАМАҚТЫ ЕНГІЗУ МЕРЗІМІ

Нәрестенің «қою» тағамды тұтыну қабілеті оның ағзасы мен ағза жүйесі жетілуінің белгілі бір деңгейін және өз денесін үйлестіруді қажет етеді. Алты айдан бастап баланы үлкендер қолдап, қасықтан тамақ іше бастайды және ауыз қуысындағы тамақты тілімен жылжыта алатын (араластыруға тырысатын) болады.

Осы кезеңде нәресте денесінің ас қорыту және бүйрек жүйесінің қалыпты дамуы ана сүтінен өзгеше қою тағамдарды қабылдауға дайын. Тиісінше, қосымша тағамдарды енгізуді бастаудың оңтайлы уақыты алты ай деп саналады, бұл кезде ана сүті өсіп келе жатқан организмнің қоректік заттарға деген барлық қажеттіліктерін жаба алмайды.

Дәл осы кезеңде бала физиологиялық тұрғыдан ана сүтінен басқа тағам алуға дайын болады. Қосымша тағамдарды уақтылы енгізу денсаулықты жақсартуға, физикалық және психикалық дамуға көмектеседі, сонымен бірге баланың өсуінде (бойдың өсуінде) тежеудің болуына және анемияның дамуына жол бермейді. Қосымша тағамдарды ерте немесе кеш енгізудің өзіндік қауіпті кемшіліктері бар:



Қосымша тамақты тым ерте бере бастағанда:

- Ана сүтінің азаюына алып келіп, емшек сүтін ығыстыруы мүмкін
- ішектің жетілмегінен аллергиялық аурулардың қаупі артуы мүмкін
- емшек еметін сәбилер тамақта немесе суда болуы мүмкін микробтық қоздырғыштар әсерін тез қабылдағыш болады және бұл ішек ауруларының (іш өту) қаупін тудыруы мүмкін
- бұл жаста көбінесе қосымша тағам ретінде емшек сүтіне қарағанда тағамдық құндылығы төмен сұйық жарма немесе пюре қолданылады, сәйкесінше, бала қажетті нәрлі заттарды ала алмайды
- аналарға ұрықтылық (фертильділік) жылдам оралып, жаңа жүктілік қаупі артады

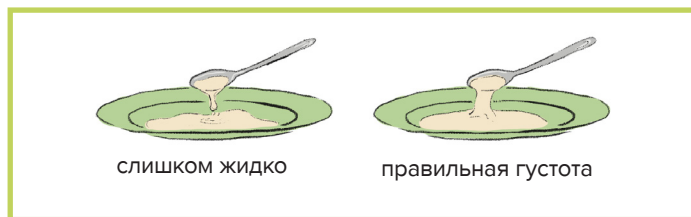
Қосымша тамақты тым кеш бере бастағанда: (180 күннен кейін):

- ана сүтінде энергиялық мен нәрлі заттар жеткіліксіз болуына байланысты баланың өсуі мен дамуы тежелуі мүмкін
- дәрумендер, темір, мырыш секілді маңызды тағамдық элементтердің ұзақ уақыт жеткіліксіз болуына байланысты жиі суық тию және іші өту қаупі жоғары болуы мүмкін
- сапасыз тамақтану салдарында баланың жасына қарай айқын байқалатын анемия мен бойдың дұрыс өспей қалу қаупінің артуы, яғни "жасырын аштық" өсіп келе жатқан ағзаның барлық қажеттіліктерін қанағаттандырмайды



ҚОСЫМША ТАҒАМҒА АРНАЛҒАН ТАҒАМНЫҢ МӨЛШЕРІ ЖӘНЕ ҚОЮЛЫҒЫ.

Емшек сүтін еметін балаға әрбір қосымша тамақпен тамақтандырудың өзіне тән энергетикалық (қанықтылығы) және нутриенттік (нәрлі) секілді екі құндылығы жағынан жеткілікті болуы керек. Біріншісіне жасына сәйкес келетін көлем мен құрамына қарай (тығыздықтағы) тамақты қабылдау арқылы қол жеткізілсе, екіншісі – қолданылатын тағамдардың әртүрлі болуы арқылы қол жеткізіледі. Қосымша тамақ қасықпен алып жеуге болатындай жеткілікті түрде қою болғаны жөн. Қою дайындалған тағамды оған қасықты салу арқылы анықтайды. Қасық тігінен тұратын болса немесе батып кетпей, баяу батып кететін тағам дұрыс деп саналады.



Баланың өмірінің бірінші жылында әр тамақ жеткілікті түрде қою және жоғары калориялы болуы керек, өйткені тоқтық сезімімен де бала қажетті энергия мен қоректік заттарды ала алмауы мүмкін. Осыған байланысты ет сорпасы мен сорпалар бір жасқа дейінгі балаларға ұсынылмайды. Егер қою сорпаға немесе пюре болса да, қасық тез сіңіп кетсе, олардың калория мөлшері ұсынылған мәнге жетпейді деген.

Қосымша тамақтардың әрбір қабылдауына ұсынылатын энергетикалық тығыздық тамақтың *бір грамм\мл-ге 1,0–1,2 ккал немесе тамақтың 100 грамм\мл-ге 100-120 ккал кем болмауы тиіс*. Осы құралдың аспаздық рецептер қосымшасында олардың энергетикалық тығыздығы көрсетілген қосымша тағамдарды дайындауға арналған аспаздық рецептер көрсетілген.



Қосымша тағамға арналған қою тағамның калориясын арттыру үшін әр қосымша тағамға 1 шай қасық өсімдік\зәйтүн майын немесе сары майды\каймақты қосу керек.

ДДҰ ұсыныстарына сай, 8 айға дейін қосымша тағамдарды енгізу бойынша 2-3 негізгі қосымша тағамдарды қабылдауы тиіс, 8 айдан 12 айға дейін бір тәулік ішінде баланың талап етуі бойынша кемінде 6 рет берілетін емшек сүтіне қосымша таңғы ас, түскі ас және кешкі асты қабылдауы керек.

Сондай-ақ, баланың өсуіне қарай екі жеңіл тағамды енгізу ұсынылады. Әсіресе, жасанды тамақтандырылатын балаларға күніне бес рет қосымша тамақ беру өте маңызды болады. Бір жаста және одан жоғары жаста 3 негізгі тамақ және 2 жеңіл тамақ (екінші таңғы ас, түстен кейінгі тағамдар) етіп, күніне бес рет тамақ беру сақталады.

	6 айдан 12 айға дейін	12 айдан 2 жылға дейін	2 жас және одан жоғары
емшекпен емізу	3 қосымша тамақ	3 негізгі тамақ + 2 нәрлі тағамдар	3 негізгі тамақ + 2 нәрлі тағамдар
жасанды тамақтандыруда	3 қосымша тамақ + 2 жеңіл тамақ	3 негізгі тамақ + 2 нәрлі тағамдар	3 негізгі тамақ + 2 нәрлі тағамдар

Баланың тамақтануына арналған өз тостағаны болуы керек. Ата-аналар немесе балаға қамқорлық жасайтын тұлғалар баланың бір уақытта жеген тамағы жеткілікті мөлшерде болғанына сенімді болу үшін шыныаяқтың көлемін білуі керек.



Емшек еметін сәбидің бір қабылдауына арналған қосымша тамақ мөлшері	
6-7 айында	10 ас қасық (150 мл)
8-10 айында	12 ас қасық (180 мл)
11-12 айында	15 ас қасық (225 мл)
1-2 жаста	17-20 ас қасық немесе 1,5 стақан (250 - 300 мл)
2 жас және одан жоғары	350 мл (2 толық стақан)

Жасанды тамақтандыру: 8-12 айында- 225 мл; 12-24 айында- 250-300 мл

НӘРЛІ ТАҒАМДАРДЫҢ МЫСАЛДАРЫ:

- ірімшік, майы немесе пісірілген ет (котлет) немесе жұмыртқа қосылған бутерброд
- түрлі салмасы бар бәліштер немесе тоқаштар (көкөніс, жеміс, ет, сүзбе немесе олардың комбинациялары)
- жемістер мен қаймақ салынған сүзбе; жаңа піскен жемістер; жаңа піскен немесе пісірілген көкөністер
- Ішуге арналған сұйық тағам: компот, кисель, морс (қантсыз), айран, тәтті емес йогурт, шұбат.



БАЛАНЫ БЕЛСЕНДІ ТАМАҚТАНДЫРУ

Ғылыми зерттеулерге сәйкес, нәрестені тамақтандыру барысында дұрыс және белсенді түрде ынталандыру баланың дамуы үшін өте маңызды және нәрестеге бастапқыда бас тартқан нәрсені жеуге көмектеседі. Алайда, баланың тоқ екенін білдіретін белгілері мен тоқтығын көрсеткенін байқаған жөн. Порцияның жеткілікті болуының критериясы ретінде бала аш болған белгілерін көрсетпейтіні және оған тағы бірдеңе аздап жеуді ұсынған кезде, тағамға деген қызығушылығының болмауы.

Белсенді тамақтандыруды қолданумен бірге баланың қимылына жауап бере отырып, анасы баласының белгілерін дұрыс тануға және оларға сәйкесінше мән беруге үйренеді. Белсенді тамақтандыру кезінде анасы тамақтандыру процессін ойынға айналдырып, баламен қарым-қатынас жасаған кезде тәжірибе жинап, кейіннен оның психомоторлық, эмоционалдық және әлеуметтік дамуына ықпал ете отырып, баланың қарны ашу белгілерін, баланың ойын мен қарым-қатынасқа деген қажеттілігін, оның әртүрлі эмоционалды өзгерістерін дұрыс түсінетін болады.

Бала өмірінің алғашқы екі жасына дейін сіңірілген барлық дағды, оның кейін тұлға ретінде қалыптасуына және оның дәмдік талғамдарды таңдау талғамын дамытады. Бала өмірінің алғашқы кезеңінде қалыс қалған нәрселердің орнын кейіннен толтыру өте қиын болады. Сондықтан, балаға қарағанда мүмкіндігінше сүйіспеншілік пен қамқорлыққа алып, және де шыдамды болу керек. Баланы тамақтандыру, шомылдыру және ұйықтату уақыты баланың дамуын ынталандыруда ана мен баланың ара-қатысының қосымша мүмкіндігі болатынын есте ұстаған жөн.

Бала өздігінен тамақтану үшін қасық пен шыныаяқты қолдануға тырысқан кезде, ата-аналар оның осы дағдыларын дамыту үшін оны қолдауы керек. Отбасы дастархан басында баланың тамақ жеуге қатысуы оның дамуына ықпал етеді, өзін отбасының бір бөлігі ретінде сезінеді және бұл да оның дамуы үшін сабақ болады.



Бұл ретте ата-аналар баланы әрдайым қадағалап, оны тамақтану кезінде назардан тыс қалдырмауы керек. Оған себеп үш жасқа дейін балаларға жаңғақтар, тұқымдар, ірімшіктің жұмсақ сорттары, кәмпиттер, зефир секілді өнімдерді беруге болмайды, себебі, балаларға олар қазір қауіпті. Сондай-ақ, баланы тамақтандыру үшін тек қайнатылған тауық жұмыртқасының сарысын қолданып, ал ақуызын майдалап турап, үгітіп беру керек болады немесе оны бала бір жастан асқанда ғана берген дұрыс болады. Бала үш жасқа келгенше, оған ірімшіктің, зефирдің жұмсақ түрін беруге болмайды.

БЕЛСЕНДІ ТАМАҚТАНДЫРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

1. Баланың көрсеткен белгілерін тани білу және оларға сәйкесінше жауап беру керек.
2. Баланы тамақтануға ынталандыру және белсенді түрде мақтаған жөн. Мүмкіндігінше сүйіспеншілікт пен қамқорлықты және шыдамдылықты мейлінше көп танытыңыз.
3. Тамақтандыру кезінде баламен сөйлесіңіз.
4. Тамақтану кезінде баланы назардан тыс қалдырмаңыз.

8-12 айлық баланың қолына жұмсақ піскен жемістердің немесе жұмсақ етіп пісірілген көкөністердің тілікшелерін немесе өздігінен жеу үшін нанның бір тілімін және баланың дағдыларын дамыту үшін қауіпсіз өнім тілікшелерін беріп қоюға болады. Сондай-ақ, баланы бақылап, осындай процесс кезінде назардан тыс қалдырмау керек.



2. ТАМАҚ ДАЙЫНДАУ ТЕХНОЛОГИЯСЫ ЖӘНЕ ҚОСЫМША ТАМАҚ ӨНІМДЕРІН ТАҢДАУ МЕН ТАМАҚТЫ ДАЙЫНДАУ ТАЗАЛЫҒЫ

Қосымша тамақ дайындау мен азық-түлік жиынтығын таңдау кезінде ерте жастағы балаларды тамақтандыруда ескеретін белгілі бір ерекшеліктері бар. Рационды құру бойынша ұсыныстар мен кулинарлық, аспаздық рецепттер осы оқу құралдың тиісті қосымшаларында берілген.

Балаларға арналған тағамды дайындаудың ұсынылатын түрлері - бұл пісіру, бұқтыру, майсыз қуыру, микротолқынды пеште, пеште пісірілген гриль. Ішуге арналған сұйықтық ретінде қайнатқан суды, қантсыз жемістер мен жидектерден жасалған қантсыз компоттарды немесе морстарды, ашытылған сүт өнімдерін (тоғыз жасқа дейінгі балаларға 1:1 қайнаған сумен сұйылтылған) пайдалана аласыз. Бұл ретте қосымша тағамның қажетті қоюлығын төмендетпеу үшін ішуге арналған сұйықтық мөлшері болмашы болуы керек. Мәзірді құрастырған кезде өнімнің әр түрінің құндылығы мен айырмашылығын ескеру қажет: ақуыз - жануарлардан алынатын өнімдерден, витаминдер - көкөністер мен жемістерден алынады.

Дәнді дақылдарды таңдаған кезде глютен жоқ күріш, қарақұмық, жүгеріден бастаған жөн. Глютен бидайда, оның ішінде жарма, арпа, інжу арпа және сұлы дәнінде болады. Глютенге төзбеушілік болмаған жағдайда, дәнді дақылдардың барлық түрлері қолданылады. Дәнді дақылдар жақсы қайнатылып, елек арқылы үгу қажет.

Ет - ақуыздың, темірдің, мырыштың және басқа қоректік заттардың толық көзі. Балаға күн сайын аз мөлшерде кез-келген майсыз ет немесе балық беру керек, бұл оның өмірінің бірінші жылына дейін оның мөлшерін біртіндеп 30-40 грамға дейін жеткізеді (сіріңке қорабының өлшемі). Құс еті теріден, ал қалған түрлері – сіңірлері мен шандырлардан босатылады. Майлы емес



қой етін, сиыр етін, шошқа етін, жылқы етін, құс етін, қоянды, бауырды, содан кейін балықты пайдалана аласыз. Жабайы жануарлар мен құстардың етін пайдалануға тыйым салынады. Ет әдетте баланың рационына көкөністер, жарма енгізілгеннен кейін, бірақ жеті айдан кешіктірмей енгізіледі. Алдымен пісірілген етті ет тартқыштан екі рет өткізіп, еттің пюресі түрінде беріледі, содан кейін ет тартқыштан бір рет өткізіп беруге болады, ал содан кейін 9 айдан бастап котлет немесе фрикаделка түрінде майдалап туралған ет беруге болады.

Жұмыртқаны алдын-ала қайнатып, үгітілген күйде, ал жаңғақтарды тек паста түрінде беруге болады.

Сұйытылмаған майлы **сиыр (ешкі) сүті мен ашытылған сүт өнімдерін** балаға тоғыз айға дейін беруге болмайды, өйткені олар баланың ішектеріне немесе бүйректеріне зиян келтіріп, анемияны немесе аллергияны тудыруы мүмкін. Сүтті алты айдан бастап әр түрлі дәнді дақылдарды жартылай сумен сұйылтып ғана қолдануға болады. Балаға ішу үшін жартысы қайнатылған сумен сұйылтып, аз мөлшерде сүт өнімдерін беру керек. 9 айында және одан асқанда майсыз немесе сұйылтылмаған сүт пен сүт өнімдерін қолдану ұсынылады.

Көкөністер мен жемістерге келетін болсақ, жергілікті өсетін өнімдерді, ал шырындар мен жеміс-көкөніс пюресіне келетін болсақ, үйде жасалған пюрені қолданған қолданған жөн болады. Жаңа піскен көкөністер мен жемістер болмаған кезде, тұзсыз және қантсыз дайындап, пайдалану қауіпсіздігі қағидаларын сақтай отырып, консервіленген, мұздатылған, кептірілген баламасын пайдалануға болады.

Жемістерді тек шырындар түрінде бере берудің қажеті жоқ. Ұсақталған, жұмсартылған көкөністер мен жемістер баланы дәрумендермен және минералдармен ғана емес, сонымен қатар әдетте сығылған қалдықтарда (тағамдық талшықтар, фитостероидтар, флавоноидтар) сақталатын пайдалы компоненттермен қамтамасыз етеді. Шырындар алты айға дейін қарсы. Маусымдық жаңа піскен жемістерден сығылған шырындарды ішуге арналған сұйықтық ретінде аз мөлшерде



ғана пайдалануға кеңес етіледі. Стоматологтар тіс кариесінің алдын алу үшін шырындарды сумен сұйылтуды ұсынады.

Бұл ретте ұйықтар алдында шырындарды беруге болмайды. Жеміс шырындарының құрамында нәрестенің ішегіне тек 10% -ы сіңетін фруктоза мен сорбитол көп екенін есте ұстаған жөн. Фруктоза мен сорбитолдың көп бөлігі тоқ ішекке еніп, қыжылдатып, шамадан тыс газдың пайда болуын тудырады және ол көбінесе нәжіс пен ішек шаншуының себебі болады. Әсіресе сорбитол қара өрік, шие, сары өрік, шабдалы шырындарда көп болады. Көбіне адамдар осы өнімнің құндылығын асыра бағалап, басқа тағамға зияндығын келтіре отырып, өзін-өзі ақтамайтын рационды қолдана отырып, шырындарды шексіз мөлшерде тұтынады. Шырыны аз, қанты көп қосылатын, пайдасынан гөрі зияны көп өндірістік шырындарды тұтынудан мейлінше аулақ болу керек. Біздің нарықтағы барлық өндірістік сусындар мен балшырындар балаларға қарсы көрсетіледі, өйткені олар шырын емес, соған ұқсастырып жасалған заттар және тек қант пен бояғыштардың көзі болып табылады.

Қосымша тамаққа бұршақтардан (**бұршақ, фасоль, жасымық**) жасалатын тамақты дайындаған кезде оларды алдын-ала жақсылап қайнатып, елеуіштен өткізіп, қабығын алып тастау керек. **Жарма (күріш, қарақұмық және т.б.)** суда жақсы қайнатып, содан кейін елеуіштен өткізіп, сүт қосып дайындауға болады.

Бала өмірінің алғашқы үш жасына дейін балалардың тамағы үшін **қант пен тұзды** қолдануға қарсымыз. Сондықтан, кішкентай балаларға кәмпиттерді, шоколадтарды, тәтті печеньелерді, вафли мен қантты сусындарды берудің, сондай-ақ қосымша тағамдар үшін ботқалар мен басқа да тамақтарды дайындаған кезде қант пен тұзды қосудың ешқандай негізі жоқ. Тұз баланың күнделікті қажеттілігін өтейтін мөлшерде емшек сүтінде болады, сондықтан баланың тамағына тұз салудың қажеті жоқ, ал егер сіз баланы отбасылық үстел тамағымен тамақтандыратын болсаңыз, онда сіз оның үлесін тұз қоспай жатып бөліп алыңыз. Балалардың бірінші жылында ботулизмді жұқтырмас үшін оларға бал беруге болмайды. Осылайша, ерте жастағы балаларға тамақ



дайындау кезінде тұз, қант және дәмдеуіштерді қолданудың қажеті жоқ.

3 жасқа дейінгі балаларға ішуге арналған сұйықтық ретінде шай (қара, көк, шөп) берілмейді, өйткені шай (таниндер) құрамындағы заттар тұтынылатын тағамнан темірді ажыратады және бұл баланың анемияға (қан аздыққа) ұшырауына алып келеді.

Қосымша тамаққа өнімдерді дайындау мен баланы тамақтандыру қауіпсіздігі

Тамақ дайындағанда да, оны сақтағанда да, нәрестені тамақтандырғанда да жалпы гигиеналық талаптарды сақтауды ұмытпаған жөн.

Тағам дайындау: бактериялар мен химиялық ластанудан таза, қайнатылған су, таза ыдыс-аяқтар, таза тамақ өнімдерін қолдану керек және қолы таза болуы керек тамақты пісіру кезінде шикі және дайын өнімді міндетті түрде бөліп алу керек.

Азық-түлікті сақтау: бір жасқа дейінгі сәбилерге арналған қосымша тағамдар тек бір тамаққа дайындалып, қалдық қалдырмаған жөн. Бір жастан асқан балаларға арналған тағамды таза, жабық ыдыста және салқын жерде (тоңазытқышта) сақтау керек. Өнімдерді химиялық ластану және жәндіктер мен кеміргіштері жоқ жерде сақтауды қамтамасыз етіңіз.

Тамақтану барысында қолыңыз таза, ыдыс-аяқ таза болуы керек және бөтелкені пайдаланбай, дұрысы кесе мен қасықты қолданған жөн. . Өйткені, бөтелкелерді пайдалану нәрестені кеудеге дұрыс қоюға кедергі етуі және бөтелкені жуу қиын болғандықтан инфекция қаупін арттыруы, оған қоса ана мен баланың арасындағы эмоционалды жанды қарым-қатынас пен белсенді тамақтандыру шектелуі мүмкін.

ҚОСЫМША ТАҒАМҒА АРНАЛҒАН ТАҒАМ ҚАУІПСІЗДІГІ ЕРЕЖЕЛЕРІ:

Қолыңыз таза, таза ыдыс-аяқтар, таза тамақ пен таза су, дұрыс сақтау



3. АУРУ КЕЗІНДЕ ЖӘНЕ ОДАН КЕЙІН ТАМАҚТАНДЫРУ. АНЕМИЯСЫ МЕН ТАҒАМДЫҚ АЛЛЕРГИЯ БАР БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

Баланың ауырып қалған кезінде және емделген соң оған дереу тиісті күтімді қамтамасыз ету -емдеуден кем түспейді. Науқас балалар ашуланшақ және тынымсыз болып, тамаққа деген тәбеті мен қызығушылығын жоғалтады. Арнайы күтімсіз бала дене салмағын жоғалтып, нәрлі заттардың жеткіліксіз қабылдануы салдарында оның жағдайы нашарлауы мүмкін. Бала тіпті іші өтіп ауырса да (диареясы болса да) ауру тамақтануға қарсы көрсеткіш болмайды. Керісінше, баланы ауру кезінде жиі бірақ кішкене бөліктермен тамақтандырып, жиі және ұзақ еміздіру қажет. Оған сүйікті тағамдарын ұсынып, барынша көп көңіл бөліп, шыдамдылық танытыңыз, және балаға ауырғанға дейінгі мөлшердегі тамақты беруге тырысыңыз.

Бұл ретте бала ауруға дейін жеген тамақтарын жеуі керек. Бұл кезде тамақтың жаңа түрін енгізбеңіз. Ата-аналар ауырған балаға кейін физикалық қайта қалыптасуға көмектесуі керек. Бала сауыққаннан кейін де оны күндіз-түні жиі және ұзақ емізуді жалғастыра беру керек. Егер бала қосымша тамақ ішсе, тағамның құндылығына ерекше назар аударып, балаға отбасы бере алатын ең жақсы тағамды беру керек. Әсіресе әр тамақтану кезінде баланың қанша жегеніне мұқият болып, бақылау қажет. Ауру кезінде жоғалтқан салмағын қалпына келтіру үшін әрдайым тамақ мөлшерін көбейтуге тырысу керек. Осы кезеңде баланың белсенді тамақтануы мен тәбеті қалпына келмегенге дейін оны тамақты көбірек жеуге ынталандыру ерекше маңызға ие болады. Ауру кезінде әрдайым медициналық маманға жүгініп, олардың ұсыныстарын орындаңыз.



БАЛА АУРУЫ КЕЗІНДЕ ЖӘНЕ ОДАН КЕЙІН ТАМАҚТАНДЫРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

- Ауру кезінде сұйықтық көбірек беруді жалғастырыңыз
- Жиі және ұзақ емізіңіз
- Сүйіспеншілік пен шыдамдылықты көбірек танытыңыз
- Тағамды жиі, бірақ аздаған мөлшерде беруді жалғасыра беріңіз
- Аурудан кейін баланы көбірек және жиі тамақтандырыңыз

Анемия кезінде тамақтандыру

Тез өсу кезеңінде бала ағзасының темірге деген қажеттілігі әсіресе өмірдің алғашқы 2 жасында артады. Сәйкесінше, ағзаның осы шығындары темір бар тамақты қабылдау арқылы толтырылуы керек. Ол жетіспеген кезде ағза өз қорларын пайдаланатын болады. Бар теріс теңгерімді тұтыну және тұтынудың ұзақ мерзімі жағдайында сарқылу пайда болып, анемия дамиды. Нәрестенің алғашқы 6 айынан, яғни жартыжылдықтан бастап нәрестеге тек емшек сүті аздық етіп, қосымша тамақ арқылы темір енгізуді қажет етеді. Қосымша тағамдарды уақыттылы енгізу керек (180 күннен кешіктірмей) және қолданылатын өнімдердің әр алуандылығы жеткілікті болуы керек. Балаға ет, бауыр, балық секілді өнімдерді уақыттылы енгізіп, темірге бай түрлі бұршақтарды (бұршақ, бұршақ, жасымық, маш) және жармаларды (қарақұмық, жүгері, сұлы жармасы, күріш және т.б.) пайдалану керек.

Біз тұтынатын барлық өнімдерде темір болады. Алайда, ағзаға тағам арқылы түсетін барлық темір адамның ішегіне сіңіп кете алмайды. Сондықтан әр түрлі тағамда болатын темірдің сіңірілу дәрежесі әркелкі болатынын ескерген жөн. Темірді жақсы сіңіру үшін әр түрлі тағамдарды тұтыну қажет, сол арқылы анемияның алдын алады.

Темірдің жақсы көзі- ет, бауыр және балық. Темір оларда жақсы мөлшерде болады және олар ағзада оңай қорытылады. Темірдің тағы бір түрі денеге дәнді дақылдардан (дәнді дақылдар), бұршақ



АНЕМИЯНЫҢ АЛДЫН АЛУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

- *Өмірдің алғашқы алты айында тек қана емшек сүтімен емізу және 6 айдан кейін (180 күн) қосымша тамақтануды міндетті түрде енгізумен екі жылға дейін және одан да көп емізуді жалғастыру.*
- *Уақыттылы енгізілген (180 күннен кешіктірмей) қосымша тамақ, әр тамақтануға арналған азық-түліктің әр түрлі жиынтығы.*
- *Баланың тамақтану рационына өмірінің 7 айынан кешіктірмей етті енгізу.*
- *3 жасқа дейінгі баланың тамақтану рационынан шайды (қара, көк, шөп) алып тастау.*

тұқымдастардан (үрме бұршақ, бұршақ, майлы бұршақ) түседі. Бұл темірдің адам ағзасына сіңуі шектеулі және оған С дәрумені бар жемістер мен көкөністер қосылған кезде ғана жақсарады. Сондықтан, біздің аралас тағамымыздың құрамындағы темір жақсы сіңуі үшін әр түрлі тағамдарды: ет, балық, бұршақ тұқымдастарды, жарма (күріш, жүгері, қарақұмық), көкөністер мен жемістер (жаңа және кептірілген жемістер) бірге тұтыну қажет. Қосымша тамаққа арналған тағамды мүмкіндігінше көп түрлі ете отырып, сіз анемияның дамуына жол бермейсіз, егер ол пайда болған болса, оны жеңуге көмектесесіз.

Анемияның алдын алу шарты - тоғыз айға дейінгі балалардың рационында сұйылтылмаған қою сүт пен айран өнімдерін шектеу. Шайды (қара, жасыл, шөпті) бала тамағынан толықтай алып тастау керек. Бұл сусынның тағамдық құндылығы жоқ, бірақ шаймен шайылған тағамнан темірдің сіңуін едәуір төмендетеді. Шай баланың өмірінің алғашқы үш жылында бала рационынан толығымен алынып тасталады.

Тағамдық аллергия болған кезде тамақтандыру.

Егер аллергия болса немесе балада тамақ аллергиясы пайда болу қаупі бар болса, бала тамағының құрамын қатаң түрде медициналық қызметкермен бірге жасалуы керек. Қосымша тағамдарды тағайындамас бұрын, педиатр



АЛЛЕРГИЯСЫ БАР БАЛАНЫ ТАМАҚТАНДЫРУ ЕРЕЖЕЛЕРІ

- *Медицина қызмет-керімен бірге қосымша тамақтануды енгізу және баланың жеке ерекшеліктерін ескере отырып және дәрігердің тұрақты бақылауымен оның рационын құру.*
- *Тамақтану күнделігін жүргізу.*
- *Медициналық маман алып тастауды ұсынған міндетті аллергиямендерді алып тастау және оларды басқа толыққында тағаммен алмастыру.*

дәрігер тамақ аллергиясының даму қаупін бағалауы керек. Аллергияның даму қаупі отбасыдағы аллергиялық бейімділік пен баланың ағасында/әпкесінде, ата-анасында, жүктілік немесе лактация кезінде анасында болған аллергиялық көріністерді, кез-келген аздаған аллергиялық (суб-клиникалық) көріністерді (эпизодтық аздаған тері бөртпесі немесе бет терісінің қызаруы, уәжделмеген, тұрақты боздану бөртпесі, терінің айқын құрғауы және т.б.) есепке алу арқылы дәрігер анықтайды.

Емшек сүтімен емізу кезінде мұндай балалардың аналарына аллергияменді тағамдарды қоспай, және қант, бал, шоколад, апельсин, құлпынай, жұмыртқа, балық жемеу ұсынылады. Мұндай балаларға әсіресе қосымша тағамдарды енгізу кезеңі мұқият және қатаң түрде медициналық қызметкердің бақылауымен жүзеге асырылады. Әрбір өнім бөлек және баланың реакциясын бақылау үшін дәрігер анықтаған ұзақ мерзімге енгізіледі.

Аналарға тамақ күнделігін жүргізіп, балаға күні бойы берілетін барлық тағам түрлерін жазып отыру ұсынылады. Бұндай күнделік балада аллергияны тудыратын өнімдерді анықтау үшін ұзақ уақыт жүргізіледі. Сондай-ақ, қажет болған жағдайда, ананың өзінің тамақтану күнделігін жүргізуге болады. Міндетті (міндетті) аллергиямендер деп аталатын аллергияны тудыратын өнімдерге келесі аталғандар жатады: жұмыртқа, балық, сиыр сүті, цитрус жемістері, жарма, жержаңғақ, шоколад, тауық еті, құлпынай жатады.



ҚОСЫМША



БАЛА ӨМІРІНІҢ БІРІНШІ ЖЫЛЫНДАҒЫ ТАМАҚТАНУ РАЦИОНЫН ҚҰРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

№1 Қосымша

Қосымша тамақты бірінші енгізудің консистенциясы мен ережелері	Емшек сүті мен алмастырғыштар (шыныаяқтан немесе қасықтан)	Сүт өнімдері (шыныаяқтан немесе қасықтан)	Ішуге арналған басқа сұйықтықтар (шыныаяқтан немесе қасықтан)
6 (180 күндер)			
картоп пюресі түріндегі біртекті тағамды 1-2 шай қасықтан бастап, біртіндеп 5-12 шай қасыққа дейін көбейтіңіз.	Түнгі 2 емізуді қоса алғанда талап бойынша күніне кемінде 8 рет еміздіру. <i>Жасанды тамақтандыру: 800-1000 мл бейімделген қоспа</i>	Ашыған сүт өнімдері (1:1 етіп сумен сұйылту)	Таза қайнатылған су
7-9 айлар			
Тазартылған және жақсы араластырылған тағам. Шайнау практикасына арналған жеміс бөліктері	Түнгі емізуді қоса алғанда талап бойынша күніне кемінде 6 рет еміздіру. <i>Жасанды тамақтандыру: 500 мл бейімделген қоспа</i>	Сүзбе, ашыған сүт өнімдері (1:1 етіп сумен сұйылту) қатты ірімшіктер	Таза қайнатылған су, жақсы ерітілген шырындар
9-12 айлар			
Майдалап туралған тағам. Нан тілімдері, кептірілген нан (сухарик), жемістер тіліктері, көкөністер	Түнгі емізуді қоса алғанда талап бойынша күніне кемінде 5 рет немесе 550 гр етіп еміздіру. <i>Жасанды тамақтандыру: 500 мл бейімделген қоспа</i>	Күніне сүт өнімдерінің 1-2 түрі: сүзбе, қатты ірімшік, қаймағы алынбаған сүт, ашыған сүт өнімдері	Таза қайнатылған су, түрлі шырындар, тәтті емес компоттар (қантсыз).



БАЛА ӨМІРІНІҢ БІРІНШІ ЖЫЛЫНДАҒЫ ТАМАҚТАНУ РАЦИОНЫН ҚҰРУ БОЙЫНША ҰСЫНЫСТАР

Жарма, нан, макарон өнімдері, картоп	Көкөністер мен жеміс- жидектер	Ет, балық, жұмыртқа, бұршақ дақылдары	Аулақ болу қажет болатына тағамдар!
6 айлар			
Глютен құрамын- да жарма жоқ: күріш, қарақұмық, жүгері Картоп пю- ресі.	Жұмсақ жеміс пюресі: банан, алма, алмұрт, шабдалы Аспаздық өңдеуге тартылған көкөніс пюресі: сәбіз, шалқан, асқабақ, түсті қырыққабат (түрлі- түсті, ақбас қырыққабат, Брюссель өскіндері), ботташық (әртүрлі көкөністердің жақсы үйлесімі).	Бұршақ пюресі (жақсы қайнатылған және терісін алып тастаумен үгітілген) Майсыз сиыр етінен, қой етінен, жылқы етінен, шошқа етінен, тауық етінен, күркетауық етінен жасалған пюре.	Майы алынбаған сиыр немесе ешкі, қой сүті; Жұмыртқа, жаңғақтар мен тұқымдардың барлық түрлері; жеміс шырындары мен цитрус жемістері; балық пен теңіз өнімдері; жарма, арпа, бидай, сұлы жармасы, геркулес, бидай, қара бидай, арпа ұны, қант, бал; тұз, дәмдеуіштер; шайдың барлық түрлері (қара ,көк , шөп). 6-9 және 9-12 айға ұсынылатын тағам.



7-9 айлар

Жарманың барлық түрлері, макарон өнімдері, қамыр, нан, кептірілген нан.	Барлық жұмсақ жемістер: қауын, банан, шабдалы кесектері Аздап дайындалған және туралған көкөністер: сәбіз, асқабақ, шалқан, қызанақ, көк пияз, көк бұршақ ...	Сиыр еті, қой еті, жылқы еті, шошқа еті, тауық еті, күркетауық, бауыр, балықтың майсыз етінен жақсы дайындалған тартылған ет. Бұршақ дақылдары, жақсы қайнатылған және үгітілген (терісі жоқ); салқын қайнатылған жұмыртқа (тек салқын қайнатылған сарысы), паста түріндегі жаңғақтар.	Ішуге арналған сұйықтық ретінде қаймағы алынбаған сиыр немесе ешкі, қой (оларды тек көлемін 1/2 етіп сұйылту арқылы ботқаны дайындау үшін қолдануға болады); қант, бал, тұз, дәмдеуіштерді қосуға; жұмсақ ірімшіктерді қолдануға болмайды (тек қатты), тұтас жаңғақтар (тек паста түрінде), шайдың барлық түрлері (қара, көк, шөп). 9-12 айға дейінгілерге ұсынылатын тағам.
---	--	--	--

9-12 айлар

Жарманың барлық түрлері, макарон өнімдері, қамыр, нан (оның ішінде ірі тартылған ұннан жасалған), кепкен нан.	Жаңа піскен жемістердің бөліктері Аздап қулинарлық өңдеуге тартылған көкөністер.	Жақсы қайнатылған және майдалап туралған майсыз сиыр еті, қой еті, жылқы еті, шошқа еті, бауыр, балық, тауық еті, күркетауық, бұршақ дақылдары (сырты алынған) қайнатылған жұмыртқа (жақсырақ қайнатылған жұмыртқаның сарысы). Паста түріндегі жаңғақтар.	Сұйылтылған сиыр немесе ешкі, қой сүті Тәтті коммерциялық емес және газдалған сусындар, бал, қант, кәмпіттер, кәмпіттер, печенье; тұз және дәмдеуіштер; шайдың барлық түрлері (қара, көк шөп).
---	---	---	---



ҚОСЫМША ТАҒАМДАРДЫ ДАЙЫНДАУҒА АРНАЛҒАН КУЛИНАРЛЫҚ РЕЦЕПТТЕР



ҚОСЫМША ТАМАҚТАНДЫРУҒА АРНАЛҒАН БОТҚАЛАР

1. ҮГІТІЛГЕН КҮРІШ БОТҚАСЫ



- күріш - 30,0
- сүт - 100,
- сары май-5,0
- су-200,0

Шығуы: 100,0

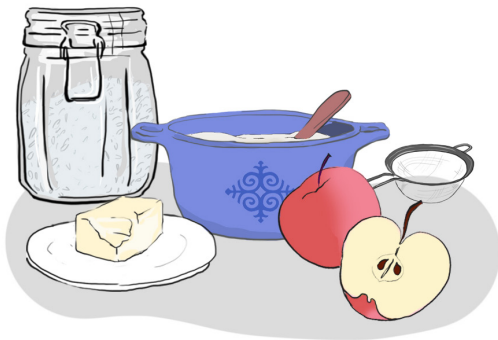


Күрішті сұрыптап, бірнеше рет шайып жуыңыз, кастрюльге салып, суық су құйыңыз және күрішті жұмсақ болғанша пісіріңіз (45-60 минут). Қайнағаннан кейін пісірген күріштен 1 стақаннан аспайтын қайнатпа қалатындай етіп су қосыңыз.

Пісірілген күрішті елеуіштен үгітіп өткізіп, ыстық, бірақ қайнатылмаған сүтті қосып, араластырыңыз және ешқандай түйір қалмау үшін оны қайтадан елеуіштен үгітіп өткізіңіз. Дайын ботқаға сары майды салып, жақсылап араластырыңыз.



2. АЛМА ҚОСЫЛҒАН КҮРІШ БОТҚАСЫ



Күріш ботқасын пісіріңіз (№1 рецепт) және сол ботқаға үгітілген алманы қосыңыз.

- күріш - 30,
- сүт - 100,0
- су - 200,0
- сары май - 5,0 \ алма - 30,0

Шығуы: 120,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
189	1.89

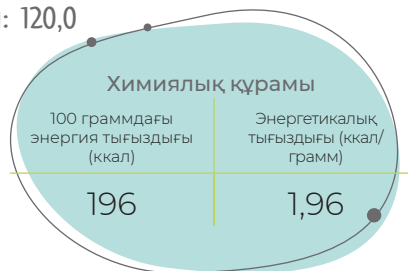


3. ҚҰРҒАҚ ЖЕМСІТЕР ҚОСЫЛҒАН ҮГІТІЛГЕН КҮРІШ БОТҚАСЫ



- күріш - 30,0
- сүт - 100,0
- кептірілген жемістер-10,0
- сары май-5,0
- су-200,

Шығуы: 120,0



Күріш ботқасын пісіріңіз (N°1 рецепт). Жеміс пюресін дайындаңыз. Ол үшін кептірілген жемістерді шайып, кастрюльге салыңыз, аздап су құйып, ыдыстың қақпағын жауып, баяу отқа пісіріңіз. Жемістер жұмсақ болған кезде оларды елеуіштен өткізіңіз. Дайын күріш ботқасы мен жеміс пюресін араластырыңыз.



4. АСҚАБАҚ ПЕН АЛМА ҚОСЫЛҒАН КҮРІШ БОТҚАСЫ



- су-300,0
- күріш – 30,0
- асқабақ-50,
- сары май-5,
- өсімдік майы-5,
- алма-30,0

Шығуы: 140,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
147	1.47
12. 171	1.71

Асқабақты қабығы мен тұқымдарынан тазартып, тілімдеп кесіңіз, кастрюльге салып, сұрыпталған, жуылған күріш пен өсімдік майын қосып, суық су құйыңыз (1 стақан) және күріш пен асқабақ жұмсақ болғанша пісіріңіз (45-60 минут). Ботқа дайын болған кезде сары май мен үгітілген алманы салып, жақсылап араластырыңыз.



5. ҮГІТІЛГЕН ТАРЫ БОТҚАСЫ



- тары-30,0
- су-200,0
- сары май - 5,0
- сүт - 100,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
183	1,83

Тарыны сұрыптап, шайып, су мөлдір болғанша ауыстырып, қолыңызбен үйкелеп жылы суға жуыңыз.

Жуылған жарманың үстіне су мен сүтті құйып, содан кейін 50-60 минут пісіріңіз.

Қайнатылған ыстық тарыны ыстық күйінде елеуіштен өткізіңіз, қалған ыстық сүтті қосып, түйіршіктер қалмайтындай етіп қайта ұнтақтаңыз. Осыдан кейін ботқаны тағы да 2 минут бойы араластырып пісіріңіз.

Дайын ботқаға сары майды салып, жақсылап араластырыңыз.



6. ГАРНИРГЕ АРНАЛҒАН КҮРІШ БОТҚАСЫ



- күріш - 20,0
- сары май - 5,0
- су - 120,0

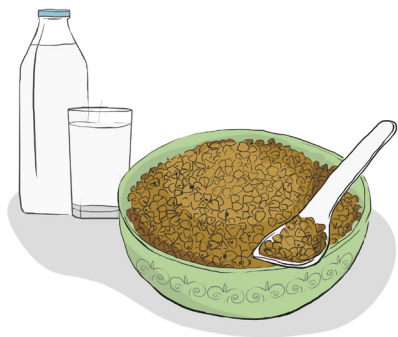
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
94	0,94

Сұрыпталған және жуылған күрішті ыдыста қайнап тұрған суға немесе ет сорпасына салып, 20 минут ақырын пісіріңіз. Содан кейін арасында дәнді қасықпен төменнен жоғары қарай ақырын араластырып, майды қосып, пісіруді жалғастырыңыз. Күріш толығымен бөгіп, барлық суды бойына сіңіргенде, ботқасы бар ыдыстың қақпағын жауып, пешке 20-25 минутқа қойыңыз және оны гарнир ретінде пайдаланыңыз.



7. ҚАРАҚҰМЫҚ БОТҚАСЫ



- қарақұмық жармасы-10,0
- сүт – 100,0
- сары май – 5,0
- су-200,0

Шығуы: 100,0

Дәнді сұрыптап, пеш немесе плита үстіндегі табаға салып, аздап құрғатып алыңыз, содан соң қайнаған суға салып, 1 сағат пісіріңіз. Содан кейін шикі сүтті қосып, тағы 2-3 минут ақырын пісіруді жалғастырыңыз. Дайын ботқаға майды салып, жақсылап араластырыңыз.



8. АСҚАБАҚ ҚОСЫЛҒАН ТАРЫ БОТҚАСЫ



- тары-25,0
- асқабақ-50,0
- сүт -100,0
- су-200,0
- сары май -5,0

Шығуы: 120,0

Тары ботқасын пісіріңіз. Асқабақты қабығы мен тұқымдарынан тазартып, тіліктеп кесіп, қақпағы жабық ыдысқа су құйып жұмсақ болғанға дейін пісіріп алыңыз. Қайнатылған асқабақты елеуіштен өткізіңіз. Алынған пюрені дайын ботқаға салып, 5-10 минут бойы араластырып, пісіріңіз. Оны беру кезінде сары май салып, жақсылап араластырыңыз. Асқабақ қосылған күріш, бидай немесе жарма ботқасын да дайындауға болады.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
177	1,77



КӨКӨНІСТЕРДЕН, ЖАРМАЛАРДАН, ЕТТЕН ЖАСАЛҒАН ҚОСЫМША ТАҒАМДАР



ЕТ/БАЛЫҚ ПЮРЕСІ, ФРИКАДЕЛЬКАЛАР, БУ КОТЛЕТТЕРІ

1. ЕТ ПЮРЕСІ



- шикі ет - 140,0
- өсімдік майы - 5,0
- сүйек сорпасы - 82,0

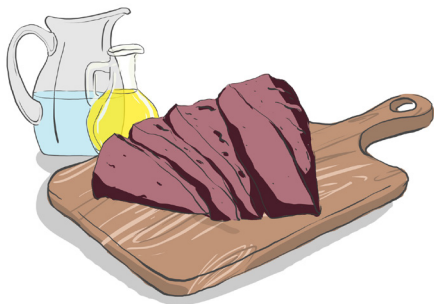
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
218	2,18

Етті (майлы емес сиыр, қой немесе жылқы еті) ағынды сумен жақсылап жуып, шандырлардан тазарту керек. Кішкене кесектерге бөліп турап, су құйып, дайын болғанға дейін пісіріңіз. Салқындаған етті ет тартқыштан екі рет өткізіп, майда елеуіш арқылы үгітіп, содан соң сорпаны қосып, қайнау жағдайына дейін жеткізіңіз және өсімдік майын қосыңыз. Содан кейін бәрін мұқият араластырып, оттан алыңыз.



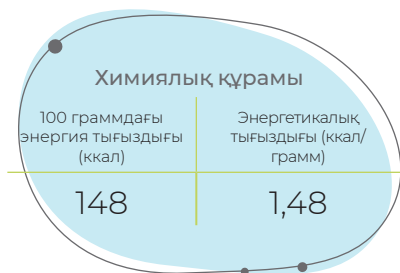
2. БАУЫР ПЮРЕСІ



- бауыр - 100,0
- су - 50,0
- сүт - 30,0
- өсімдік майы - 5,0

Шығуы: 100,0

Сиырдың (бұзаудың) бауырын ағынды сумен жуып, қабыршағын алып, өт жолдарын кесіп тастап, оны кішкене бөлшектерге бөліп, майға аздап қуырыңыз, содан соң су қосып, 7-10 минут жабық кастрюльде пісіріңіз. Салқындаған бауырды ет тартқыштан екі рет, елеуіштен бір рет өткізіп, ыстық сүт қосып, пісіріңіз. Дайын пюреге өсімдік майын қосып, жақсылап араластырыңыз.



3. БУДА ПІСІРІЛГЕН ЕТ КОТЛЕТТЕРІ НЕМЕСЕ ТЕФТЕЛИ



- шикі ет - 120,0
- бидай наны - 5,0
- өсімдік майы - 5,0

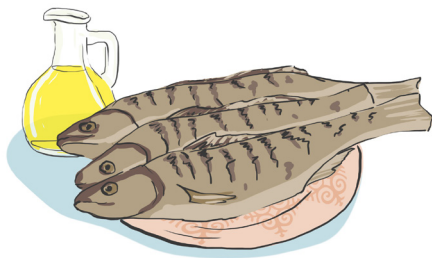
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 грамдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
201	2,01

Етті пленкалардан, майдан тазартып, ет тартқыштан өткізіп, суық суға малынған нанды (кептірілген нанды) қосып, ет тартқыштан екінші рет өткізіп, аздап су қосып, жақсылап араластырып, котлет жасаңыз. Содан кейін оларды май жағылған жалпақ қаңылтырға немесе табаға салып, аздаған салқын сорпаны құйып, қақпағын жартылай жауып дайын болғанға дейін пеште бұқтырып пісіріңіз.



4. БАЛЫҚ ЕТІНЕН ЖАСАЛАТЫН ТЕФТЕЛИ



- балық (нәлім) - 120,0
- бидай наны - 20,0
- өсімдік майы - 8,0

Шығуы: 100,0

Көксерке, шортан немесе жайын балықтарын терісінен тазартып, суық суға малынған нанмен бірге ет тартқыштан өткізіп, өсімдік майын қосыңыз және миксермен араластырыңыз. Алынған массада кішкене шарларды жасап, оларды ыдысқа салып, жартысына дейін су құйып, пешке немесе өте баяу отқа 20-30 минут пісіріңіз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
195	1,95



ЕТ ҚОСЫЛҒАН КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖАРМАДАН ЖАСАЛАТЫН ТАҒАМДАР

1. КҮРІШ ҚОСЫЛҒАН БАУЫР



- бауыр - 57,0 г.
- сүт - 34,0
- өсімдік майы - 10,0
- күріш - 7,0
- ет сорпасы - 10,0

Шығуы: 100,0

№2 рецепте көрсетілгендей бауыр пюресін дайындаңыз. Күрішті тазартып, бірнеше рет жақсылап жуып, кастрюльге салып, бір шай қасық өсімдік майы қосылған суық су (1 стақан) құйыңыз да, күріш жұмсақ болғанша пісіріңіз. Бауыр пюресіне қайнатылған күріш, ет сорпасын қосып, жақсылап араластырып, пісіріңіз, өсімдік майын қосыңыз.



2. КАРТОП ҚОСЫЛҒАН БАУЫР



- бауыр-57,0
- картоп-37,0
- сүт-34,0
- өсімдік майы-5,0

Шығуы: 100,0

Бауыр пюресін № 2 рецептте көрсетілгендей етіп дайындаңыз. Картопты щеткамен мұқият жуып, көздерін алып тастаңыз, қабығын аршып, аздаған суда дайын болғанша пісіріңіз, елеуіштен ыстық күйінде өткізіп, ыстық сүт қосыңыз, жақсылап араластырып, пісіріңіз. Бауыр пюресіне картоп пюресін қосып, жақсылап араластырып, пісіріңіз. Дайын тағамға өсімдік майын қосыңыз.



3. СӘБІЗ ЖӘНЕ КҮРІШ ҚОСЫЛҒАН БАУЫР



- бауыр - 45,0
- күріш - 34,0
- өсімдік майы - 5,0
- сәбіз - 54,0
- сүт - 30,0
- ет сорпасы - 10,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
230	2,3

Бауыр пюресін № 2 рецептте көрсетілгендей етіп дайындаңыз. Сәбізді щеткамен мұқият жуып, аршып, турап, сәбіздің бетін жабатындай аздаған қайнаған су құйыңыз. Піскенге дейін 30 минут баяу отта қайнатыңыз. Ыстық сәбізді елеуіштен өткізіп, жылы сүтті қосып, 2-3 минут пісіріңіз. Бауыр пюресіне сәбіз пюресі мен пісірілген күрішті (№6 рецептті қараңыз), ет сорпасын қосып, жақсылап араластырып, пісіріңіз. Дайын пюреге өсімдік майын қосыңыз.



4. КӨКӨНІСТЕР МЕН КӨК БҰРШАҚ ҚОСЫЛҒАН ЕТ



- сиыр еті-49,0
- картоп-14,0
- сәбіз-7,0
- кәді-11,0
- асқабақ-12,0
- көк бұршақ-9,0
- сүт – 10,0
- өсімдік майы –5,0
- күріш-8,0
- бидай ұны-23,0
- ет сорпасы-15,0

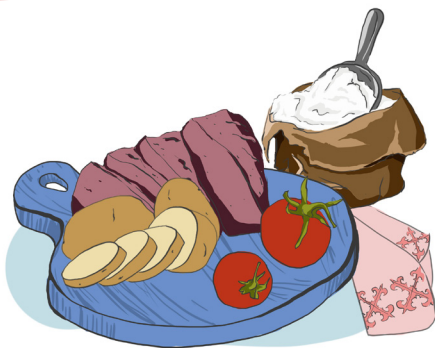
Шығуы: 100,0

Сиыр пюресін № 1 рецептте көрсетілгендей етіп дайындаңыз. Барлық көкөністерді щеткамен жуып, аршып, кішкентай кесектерге бөліп, аздап су құйыңыз. Көкөністер 10 минут піскен кезде аршылған, туралған картопты қосып, дайын болғанға дейін пісіріңіз (30 минут). Ыстық көкөністерді елеуіштен өткізіп, ыстық сүт қосып, пісіріңіз. Күрішті пісіріңіз (№6 рецепт). Сиыр етін, көкөніс пюресін, қайнатылған күріш пен ет сорпасын араластырып, пісіріңіз. Дайын пюреге өсімдік майын қосыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
226	2,26



5. КӨКӨНІСТЕР ҚОСЫЛҒАН БАУЫР



- сиыр бауыры-24,0
- картоп-14,0
- сәбіз-12,0
- сүт -10,0
- сары май -5,0
- өсімдік майы -5,0
- күріш -13,0
- қызанақ,пюресі, 12%-3,0
- бидай ұны-2,0
- ет сорпасы-40,0

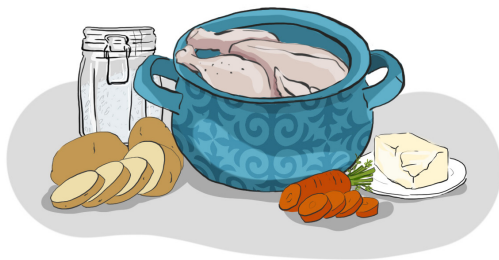
Шығуы: 100,0



Бауыр мен күріштен жасалатын пюрені №2, 3 рецепінде көрсетілгендей етіп пісіріңіз. Сәбізді щеткамен жуып, аршып, кішкене бөлшектерге бөліп турап, кастрюльге аздап су құйыңыз. Сәбіз 10 минуттай қайнаған кезде оған аршылған, ірі кесілген картопты қосып, дайын болғанға дейін пісіріңіз (30 минут). Ыстық көкөністерді елеуіштен өткізіп, ыстық сүт қосып, пісіріңіз. Бауыр пюресі, көкөніс пюресі, пісірілген күріш, ет сорпасы, сары май қосылған бидай ұнын араластырып, 2-3 минут пісіріңіз. Дайын пюреге өсімдік майын қосыңыз.



6. КӨКӨНІСТЕР ҚОСЫЛҒАН ТАУЫҚ ЕТІ



- тауық еті-92,0
- картоп-14,0
- сәбіз-19,0
- сүт-10,0
- сары май-5,0
- күріш-3,0
- бидай ұны-2,0
- ет сорпасы-30,0

Шығуы: 100,0

Тауық етінен сорпа пісіріңіз. Пісірілген тауық етін ет тартқыштан екі рет өткізіп, сорпаға салыңыз, көкөніс пюресі, қайнатылған күріш (№6 рецепті қараңыз) пен май араластырылған ұнды қосып, жақсылап араластырып, 2-3 минут пісіріңіз, ыстық сүт қосып, пісіріңіз.

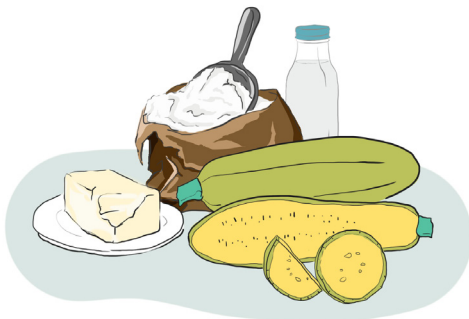
Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
293	2,93



КӨКӨНІСТЕР МЕН ЖАРМАЛАРДАН ЖАСАЛҒАН ҚОСЫМША ТАҒАМДАР



1. СҮТ ҚОСЫЛҒАН КӘДІЛЕР



- кәді-30,0
- сүт-60,0
- сары май-5,0
- бидай ұны-7,0
- өсімдік майы-5,0

Шығуы: 100,0

Кәдіні қабығынан және тұқымынан тазартып, жуып, кішкене кесектерге бөліп турап, қайнаған су құйыңыз, дайын болғанға дейін қақпағы тығыз жабылған ыдыста пісіріңіз. Кәдіні елеуіштен өткізіп, ыстық сүт, май қосылған ұнды қосып, пісіріңіз. Дайын пюреге өсімдік майын қосыңыз.

Химиялық құрамы

100 граммдағы
энергия тығыздығы
(ккал)

138

Энергетикалық
тығыздығы (ккал/
грамм)

1,38



2. ЖАРМА ҚОСЫЛҒАН АСҚАБАҚ



- асқабақ-74,0
- сүт-30,0
- өсімдік майы - 5,0
- ұнтақ жармасы - 3,0

Шығуы: 100,0

Асқабақты қабығынан және тұқымынан тазартып, жуып, кішкене бөлшектерге кесіп турап, қайнаған су құйып, қақпағы тығыз жабылған ыдысқа 30 минут пісіріңіз. Бұдан кейін жарманы себелеп, ыстық сүт құйып, тағы 30-40 минут бұқтырып пісіріңіз. Жарм қосылған бұқтырылған дайын асқабаққа өсімдік майын қосып, пісіріңіз .

Химиялық құрамы

100 граммдағы
энергия тығыздығы
(ккал)

85

Энергетикалық
тығыздығы (ккал/
грамм)

0,85



3. КҮРІШ ҚОСЫЛҒАН СӘБІЗ



- сәбіз-50,0
- күріш-7,0
- сүт-40,0
- өсімдік майы-5,0

Шығуы: 100,0



Сәбізді щеткамен мұқият жуып, аршып, бөлшектеп тураңыз. Сәбізді ыдысқа салып, қайнаған су құйыңыз. Қақпағы жабылған ыдыста 30 минут баяу отқа қуырып, сәбіз күйіп қалмас үшін кейде араластырып, аздап су қосыңыз. Күрішті тазалап, сұрыптап, бірнеше рет шайыңыз. Содан кейін кастрюльге салып, суық су құйып, оған бір шай қасық өсімдік майын қосып, күріш жұмсақ болғанша пісіріңіз. Ыстық сәбізді елеуіштен өткізіп, жылы сүтті, пісірілген күрішті қосып, пісіріңіз.



4. КҮРІШ ҚОСЫЛҒАН АСҚАБАҚ



- асқабақ-70,0
- сүт-30,0
- өсімдік майы - 5,0
- күріш - 13,0

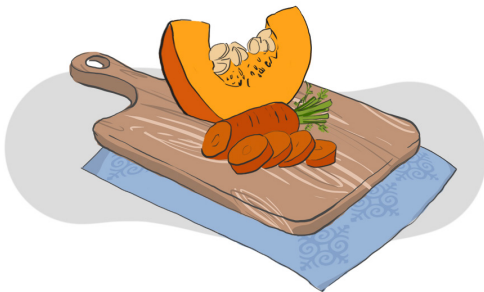
Шығуы: 100,0

Асқабақты қабығынан және тұқымынан тазартып, жуып, бөлшектеп турап, қайнаған суды құйып, қақпағы тығыз жабылатын ыдыста дайын болғанға дейін бұқтырыңыз. Күрішті N° 3 рецепте көрсетілгендей етіп пісіріңіз. Асқабақты елеуіштен өткізіп, ыстық сүт пен қайнатылған күрішті қосып, пісіріңіз. Аздап салқындатылған пюреге өсімдік майын салыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
115	1,15



5. СӘБІЗ ҚОСЫЛҒАН АСҚАБАҚ



- асқабақ-60,0
- сүт-50,0
- сәбіз-60,0

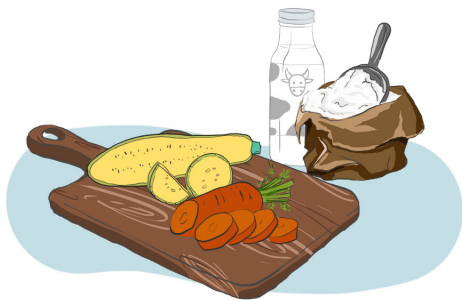
Шығуы: 100,0

Барлық көкөністерді щеткамен жуып, аршып, кішкене бөлшектерге бөліп, аздаған қайнаған суды құйып, жабық ыдыста 30 минут пісіріңіз. Пісірілген көкөністерді елеуіштен ыстық күйінде өткізіп, ыстық сүтті қосып, пісіріңіз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
58	0,58



6. СӘБІЗ ҚОСЫЛҒАН КӘДІ



- кәді-30,0
- сәбіз-20,0
- сүт-50,0
- сары май - 5,0
- бидай ұны-8,0

Шығуы: 100,0

Барлық көкөністерді щеткамен жуып, аршып, кішкене бөлшектерге бөліп, аздаған қайнаған суды құйып, жабық ыдыста 30 минуттай бұқтырып қайнатыңыз. Пісірілген көкөністерді елеуіштен ыстық күйінде өткізіп, ыстық сүтті, май араластырылған ұнды қосып, пісіріңіз. Дайын тамаққа сары май қосыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
95	0,95



7. КӨКӨНІС ПЮРЕСІ



Сәбізді, кәдіні немесе асқабақты, басты пиязды щеткамен жуып, аршып, кішкене кесектерге бөліп, кастрюльге аздап су құйыңыз. Көкөністер 10 минуттай піскен кезде, аршылған, туралған картопты қосып, дайын болғанға дейін пісіріңіз (30 минут). Ыстық көкөністерді елеуіштен өткізіп, ыстық сүт, май араластырылған ұнды қосып, пісіріңіз. Дайын пюреге өсімдік майын қосып, пюреде түйіршіктер болмайтындай етіп жақсылап араластырыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
152	1,52

- картоп-30,0
- сәбіз-20,0
- кәді немесе асқабақ-20,0
- пияз - 5,0
- көк бұршақ-5,0
- сүт-30,0
- өсімдік майы - 5,0
- сары май-5,0
- бидай ұны-7,0

Шығуы: 100,0



8. КҮРІШ ҚОСЫЛҒАН КӨКӨНІСТЕР



- картоп-23,0
- сәбіз-19,0
- пияз - 5,0
- ақжелкен-0,7
- сүт-45,0
- өсімдік майы-5,0
- күріш -3,0
- асқабақ-20,0
- сары май-4,0
- бидай ұны-2,0
- қызанақпюресі 12 %- 10,0

Шығуы: 100,0

Көкөністен жасалатын пюреіні № 7 рецепте көрсетілгендей етіп дайындаңыз. Күрішті № 3 рецепте көрсетілгендей етіп пісіріңіз. Ыстық көкөністерді елеуіштен өткізіп, оған май араластырылған ұнды, қайнатылған күрішті, ыстық сүтті қосып, пісіруге дейін жеткізіңіз. Дайын, сәл салқындатылған пюреге өсімдік майын қосыңыз.



9. "КҮЗГІ" КӨКӨНІС АССОРТИМЕНТІ



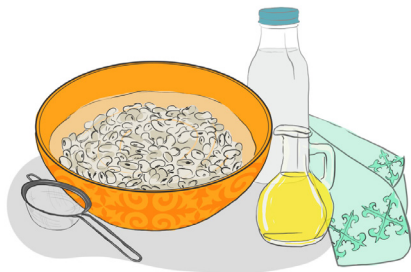
- картоп-20,0
- сәбіз-20,0
- қызылша-28,0
- қырыққабат-24,0
- томат пастасы 30%-0,5
- өсімдік майы-2,0
- су-60,0

Шығуы: 100,0

Көкөніс пюресін № 7 рецепте көрсетілгендей етіп дайындаңыз. Ыстық көкөністерді елеуіштен өткізіп, су қосып, пісіріңіз. Дайын тамаққа өсімдік майын қосыңыз.



10. БҰРШАҚТАН ЖАСАЛҒАН ПЮРЕ



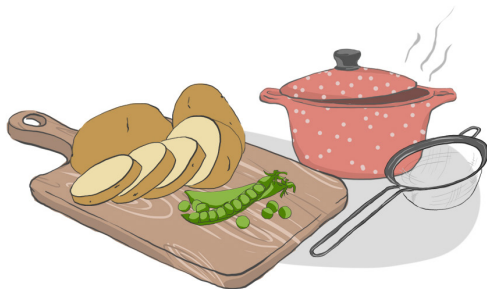
- ақ бұршақ-50,0
- сүт - 150,0
- өсімдік майы - 5,0
- су-600,0

Шығуы: 100,0

Бұршақтарды (фасольдарды) сұрыптап, жуып, кастрюльге салып, ыстық су құйып, жұмсақ болғанша жабық ыдыста баяу отқа бұқтырыңыз. Піскен бұршақтарды елеуіштен өткізіп, қабығын алып, піскен сүтті қосып, 5 минут пісіріңіз. Дайын тамаққа өсімдік майын қосыңыз. Пюрені дайындау үшін қызыл емес, ақ бұршақты дайындаңыз, себебі қызыл бұршақ қошқыл қызыл түсті болады.



11. КӨК БҰРШАҚ ҚОСЫЛҒАН КАРТОП



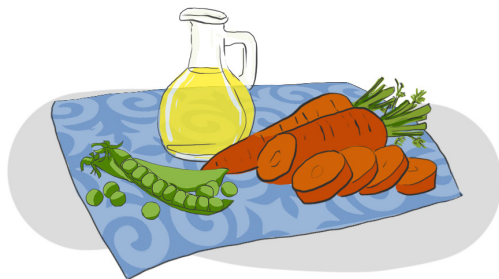
- картоп-90,0
- консервіленген көк бұршақ-40,0
- өсімдік майы -5,0
- сүт-50,0

Шығуы: 100,0

Картопты щеткамен жақсылап жуып, аршып, дайын болғанға дейін пісіріңіз. Ыстық картопты елеуіштен өткізіп, бірте-бірте араластыра отырып, ыстық сүт қосыңыз. Консервіленген көк бұршақты қайнатпамен бірге пісіріп, дуршлагқа салып, содан соң картоп пюресіне араластырып, пісіріңіз. Пюреге өсімдік майын қосыңыз.



12. КӨК БҰРШАҚ ҚОСЫЛҒАН СӘБІЗ

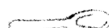


- сәбіз-80,0
- консервіленген көк бұршақ-30,
- бидай ұны-5,0
- сары май - 5,0
- сүт-50,0

Шығуы: 100,0

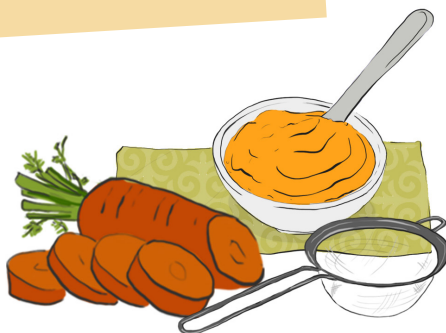
Жуылған сәбіздің қабығын аршып, майда текшелерге кесіп, суы бар кастрюльге салып, қақпағын жауып, сәбіз жұмсақ болғанша пісіріңіз. Содан кейін көк бұршақты қосып, ыстық сүтті құйып, ұн араластырылған кішкене кесекті май салып, араластырыңыз, 8-10 минут пісіріңіз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
125	1,25



КӨКӨНІСТЕРДЕН ЖАСАЛҒАН ҚОСЫМША ТАҒАМДАР

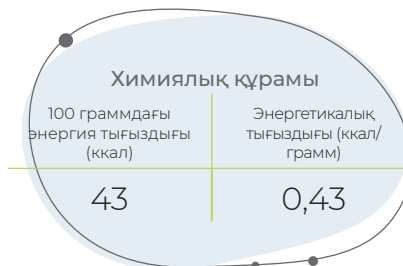
1. СӘБІЗ ЛЮРЕСІ



• сәбіз-130,0

Шығуы: 100,0

Сәбізді щеткамен мұқият жуып, аршып, кесектеп тураңыз. Сәбізді ыдысқа салып, қайнаған су құйыңыз. Жабық ыдыста 30 минут баяу отқа қуырыңыз, сәбіз күйіп қалмас үшін арасында араластырып, аздап су қосыңыз. Ыстық сәбізді елеуіштен өткізіңіз.



2. АСҚАБАҚ ПЮРЕСІ



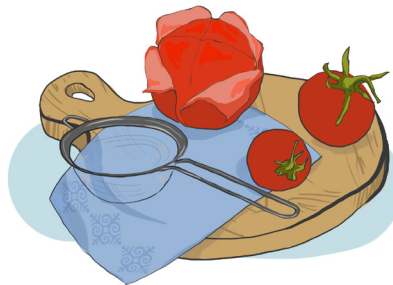
- асқабақ-120,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
25	0,25

Асқабақты қабығы мен тұқымдарынан тазартып, кесектеп турап, қайнаған су құйып, пісіріңіз және дайын болғанға дейін қақпағы тығыз жабылатын ыдыста пісіріңіз. Ыстық асқабақты елеуіштен өткізіңіз

3. ҮГІТІЛГЕН ҚЫЗАНАҚ



- қызанақ-115,0

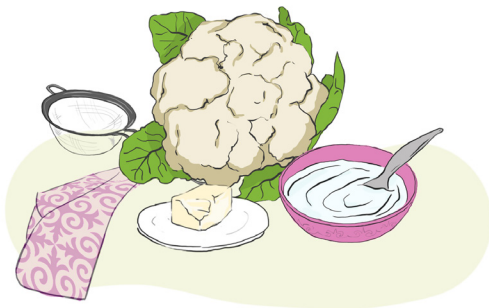
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
20	0,2

Піскен, дақтары жоқ қызанақты жуып, қайнаған суға салыңыз, төрт бөлікке бөліп, қабығын алып тастап, елеуіштен болат қасықпен басу арқылы өткізіңіз.



4. ТҮСТІ ҚЫРЫҚҚАБАТ ПЮРЕСІ



- түсті қырыққабат-150,0
- бидай ұны-5,0
- сары май-5,0
- сүт-50,0

Шығуы: 100,0

Қырыққабатты бөлшектерге бөліп кесіп, бірнеше рет салқын суға шайып, сәл тұздалған қайнаған суға пісіріңіз. Қырыққабат жұмсақ болған кезде оны дуршлагқа салып, қайнатпасынан толығымен сорғытып алыңыз. Қырыққабатты ыдысқа немесе терең табаққа салып, майда дақылды ботқаға ұқсайтындай етіп шанышқымен езіңіз. Осыдан кейін, қырыққабатты қайнаған сүті бар кастрюльге салып, майда кесекті сары майды қосып, үздіксіз араластырып, пісіріңіз .

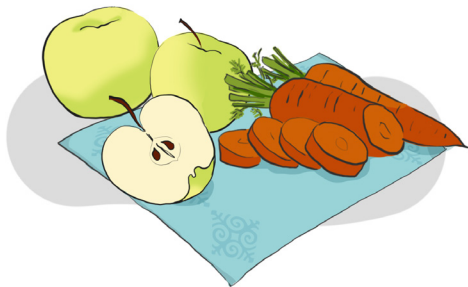
Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
116	1,16



ЖЕМИС-КӨКӨНІС ПЮРЕСІ



1. АЛМА ҚОСЫЛҒАН СӘБІЗ



- сәбіз-70,0
- жаңа піскен алма-50,0

Шығуы: 100,0

Сәбізді щеткамен мұқият жуып, аршып, кесектеп кесіңіз. Сәбізді ыдысқа салып, қайнаған су құйыңыз. 30 минут жабық ыдыста баяу отқа бұқтырып, сәбіз күйіп қалмас үшін кейде араластырып, аздап су қосыңыз. Піскен, дақтары жоқ алмаларды мұқият жуып, көкөністерге қосып, 10 минут пісіруді жалғастырыңыз. Сәбіз бен алманы үлгіштен өткізіп, піскенге дейінгі жағдайға жеткізіңіз. Суыған пюреге өсімдік майын қосыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
44	0,44



2. АСҚАБАҚ ПЕН АЛМА ҚОСЫЛҒАН СӘБІЗ



- сәбіз-50,0
- асқабақ-20,0
- жаңа піскен алма-40,0
- өсімдік майы-5,0

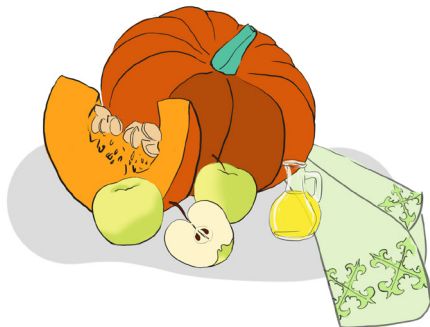
Шығуы: 100,0

Сәбіз мен асқабақты щеткамен мұқият жуып, аршып, кесектерге бөліп кесіңіз. Көкөністерді ыдысқа салып, қайнаған су құйыңыз. 30 минут арасында араластыра отырып, жабық ыдыста баяу отқа пісіріңіз. Піскен, дағы жоқ алманы мұқият жуып, көкөністерге қосып, 10 минут пісіруді жалғастырыңыз. Осыдан кейін көкөністер мен алмаларды сүртіп, пісіріңіз. Салқындатылған пюреге өсімдік майын қосыңыз.

Химиялық құрамы	
100 грамдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
82	0,82



3. АЛМА ҚОСЫЛҒАН АСҚАБАҚ



- асқабақ-60,0
- жаңа піскен алма-50,0
- өсімдік майы-5,0

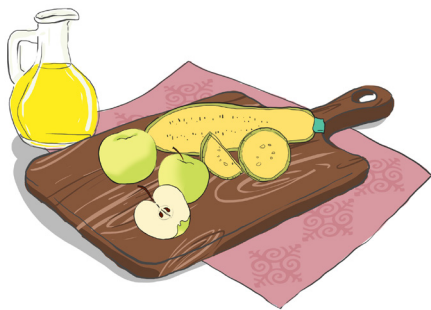
Шығуы: 100,0

Асқабақ пен алманы қабығы мен тұқымынан аршып, жуып, тілімдеп кесіңіз. Асқабаққа суды құйып, жұмсақ болғанша жабық ыдыста бұқтырыңыз, содан кейін оған алманы қосып, 10 минут пісіруді жалғастырыңыз. Осыдан кейін асқабақ пен алманы үккіштен өткізіп, пісіріңіз. Салқындатылған пюреге аздап өсімдік майын қосыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
78	0,78



4. АЛМА ҚОСЫЛҒАН КӘДІ



- кәді-60,0
- жаңа піскен алма-60,0
- өсімдік майы-5,0

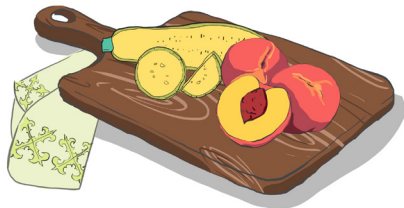
Шығуы: 100,0

Кәді мен алманы тұқымдары мен қабығынан аршып, суық суға шайыңыз, кәдіге су құйып, жұмсақ болғанша жабық ыдыста пісіріңіз, содан кейін алманы қосып, 10 минут пісіруді жалғастырыңыз. Осыдан кейін кәді мен алма үккіштен , пісіріңіз. Салқындатылған пюреге аздап өсімдік майын салыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
84	0,84



5. ШАБДАЛЫ ҚОСЫЛҒАН КӘДІ



- кәді-60,0
- жаңа піскен шабдалы - 65,0

Шығуы: 100,0

Кәдіні суық суға жуып, аршып, кішкене кесектерге бөліңіз, қайнаған суды құйып, дайын болғанға дейін қақпағы тығыз жабылатын ыдыста бұқтырыңыз. Көкөністерді елеуіштен өткізіп, піскенге дейінгі жағдайға жеткізіңіз. Піскен шабдалыны мұқият жуып, жұқа қабығын алып тастап, майдалап тураңыз. Кәді мен шабдалы пюресін араластырыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
41	0,41



6. АЛМА ҚОСЫЛҒАН ҚЫЗЫЛША



- қызылша-80,0
- жаңа піскен алма -50,0
- өсімдік майы -5,0
- сүт-20,0

Шығуы: 100,0

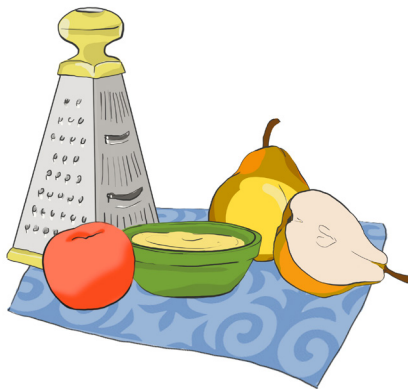
Қызылшаны мұқият жуып, қабығын алмастан, жұмсақ болғанға дейін пісіріңіз, содан кейін қабығын алып тастап, үстінен ыстық су құйып, ет тартқыштан немесе үккіштен өткізіңіз. Алманы 4 бөлікке бөліп, тұқымдарын алып тастап, үккіштен өткізіңіз. Алма пюресіне үккіштен өткізілген қызылшаны, сүтті қосып, бәрін араластырып, пісіріңіз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
109	1,09



ЖЕМІС ПЮРЕСІ

1. АЛМАДАН (АЛМҰРТТАН) ЖАСАЛҒАН ПЮРЕ



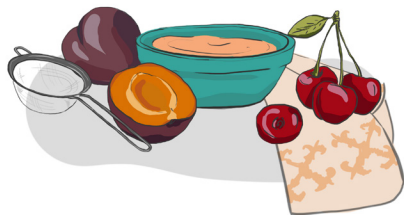
- алма (алмұрт) - 125,0

Шығуы: 100,0

Піскен, дағы жоқ алманы (алмұртты) мұқият жуып, қайнаған суға қоя тұрып, жұқа қабығын алып тастап, майдалап тураңыз.



2. ШИЕДЕН (ҚАРА ӨРІКТЕН) ЖАСАЛҒАН ПЮРЕ



- шие (қара өрік) - 125,0

Шығуы: 100,0

Піскен шиені (қара өрікті) сұрыптап, ағынды сумен шайыңыз, қайнаған суға қоя тұрып, сүйектерін алып тастаңыз, қабығын бөліп, елеуіштен болат қасықпен басып отырып өткізіңіз. Егер жемістер қышқыл болса, дәміне қарай қант қосуға болады.

3. КЕПТІРІЛГЕН ӨРІКТЕН (НЕМЕСЕ АЛМАДАН) ЖАСАЛҒАН ПЮРЕ



- кептірілген өрік немесе алма - 100,0
- су-200,0

Шығуы: 100,0

Кептірілген өрікті немесе алманы екі-үш рет жылы сумен шайып, ыдысқа салыңыз, суық су құйып, 3-5 сағат ішінде жібітуге қалдырыңыз. Содан кейін жемістерді жұмсақ болғанға дейін қақпағы жабылатын ыдыста бір суға пісіріңіз. Дайын жемістерді елеуіштен өткізіңіз.



ТАБИҒИ ШЫРЫНДАР

1. ҚАРА ӨРІК

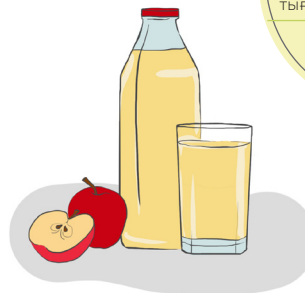


Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
50	0,5

- жаңа піскен өрік -125,0
- Шығуы: 100,0

Өріктерді сұрыптап, жақсылап шайып, қайнаған суға сала тұрып, тұқымдарынан босатыңыз. Шырын сыққыш немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз.

2. АЛМА ШЫРЫНЫ



Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
55	0,55

- жаңа піскен алма-130,0
- Шығуы: 100,0

Дақтары жоқ жаңа піскен алмаларды жуып, үсінен қайнаған суды құйыңыз, қабығы мен тұқымын аршып, үккіштен өткізіңіз. Шырын сыққыш немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз (шырынды дәке қалтаның үстінен тот баспайтын болат қасықпен немесе күміс немесе фаянс келсаппен басу арқылы сығылады).



3. ШИЕ-ТӘТТИ ҚЫЗЫЛ ШИЕ ШЫРЫНЫ



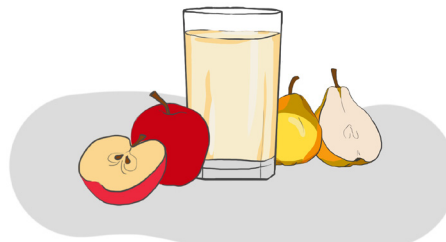
- жаңа піскен шие-70,0
- жаңа піскен қызыл тәтті шие -70,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
66	0,66

Шиелер мен тәтті қызыл шиелерді сұрыптап, жуып, қайнаған суға қоя тұрып, сүйегінен босатып алыңыз. Шырын сыққыш немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз.

4. АЛМА-АЛМҰРТ ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен алмұрт - 90,0
- жаңа піскен алма-65,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
63	0,63

Піскен алмалар мен алмұрттарды мұқият жуып, қайнаған суға қоя тұрып, үккіштен өткізіңіз. Шырын сыққыш немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз.



5. САРЫ ӨРІК (АБРИКОС) ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен өрік - 125,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
48	0,48

Піскен өріктерді, (аброкостарды) алып, суық сумен шайып, тұқымдарынан босатып алыңыз, шырын сыққыш арқылы шырынды сығыңыз.

6. ШИЕ ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен шие-125,0

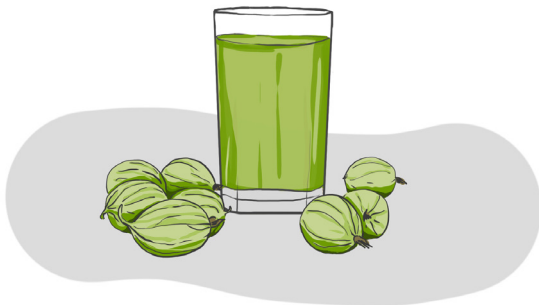
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
58	0,58

Шиелерді шайып, тұқымдарынан босатып, шырын сыққыш арқылы шырынды сығыңыз.



7. ҚАРЛЫҒАН ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен қарлыған - 125,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
37	0,37

Піскен қарлығанды жеміссабағынан тазартып, суық сумен шайыңыз және шырын сыққыш арқылы шырынды сығыңыз.

8. ҚЫЗЫЛ ҚАРАҚАТ ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен қызыл қарақат-125,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
47	0,47

Қызыл қарақатты сұрыптап, жеміс сабақтарынан тазартып, суық сумен шайыңыз. Шырын сыққыш арқылы шырынды сығыңыз



9. ҚАРА ҚАРАҚАТ ШЫРЫНЫ



- қара қарақат-125,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
44	0,44

Қара қарақатты жеміссабақтарынан тазартып, суық сумен шайыңыз. Шырын сыққыш арқылы шырынды сығыңыз

10. ҚАРА ӨРІК-САРЫ ӨРІК ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен өрік-75,
- жаңа піскен өрік-75,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
59	0,59



11. ҚАРА ӨРІК-ШИЕ ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен қара өрік - 75,0
- жаңа піскен шие - 75,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
65	0,65

12. ҚАРА ӨРІК –ЖҮЗІМ ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен қара өрік - 75,0
- жаңа піскен жүзім - 65,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
72	0,72

13. ҚАРА ӨРІК – ШАБДАЛЫ ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен қара өрік - 75,0
- жаңа піскен шабдалы - 80,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
63	0,63

14. ҚАРА ӨРІК - ҚАРА ҚАРАҚАТ ШЫРЫНЫ



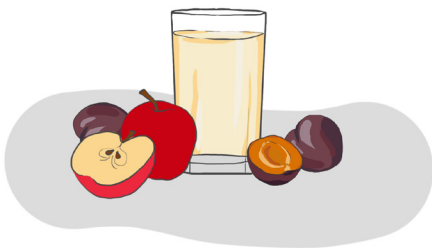
- жаңа піскен қара өрік - 75,0
- жаңа піскен қара қарақат - 65,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
53	0,53



15. ҚАРА ӨРІК- АЛМА ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен қара өрік - 65,0
- жаңа піскен алма - 30,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
57	0,57

16. ШИЕ –ТӘТТІ ҚЫЗЫЛ ШИЕ (ЧЕРЕШНЯ) ШЫРЫНЫ



- жаңа піскен тәтті қызыл шие - 75,0
- жаңа піскен шие - 75,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
71	0,71



17. ҚЫЗЫЛ ТӘТТІ ШИЕ - ҚАРАҚАТ ШЫРЫНЫ

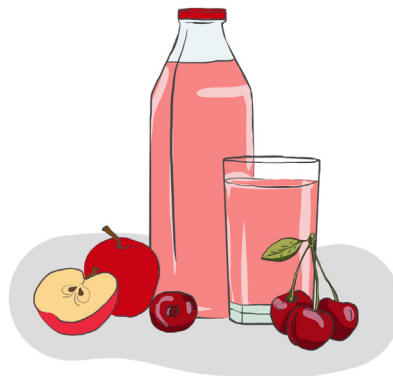


- жаңа піскен қызыл тәтті шие - 90,0
- жаңа піскен қара қарақат - 15,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
62	0,62

18. АЛМА –ШИЕ ШЫРЫНЫ



- алма - 75,0
- шие - 65,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
62	0,62



19. АЛМА-ҚАРА ҚАРАҚАТ ШЫРЫНЫ



- алма - 65,0
- қара қарақат - 65,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
50	0,5

20. АЛМА-ҚЫЗЫЛ ҚАРАҚАТ ШЫРЫНЫ



- алма - 65,0
- қызыл қарақат - 65,0

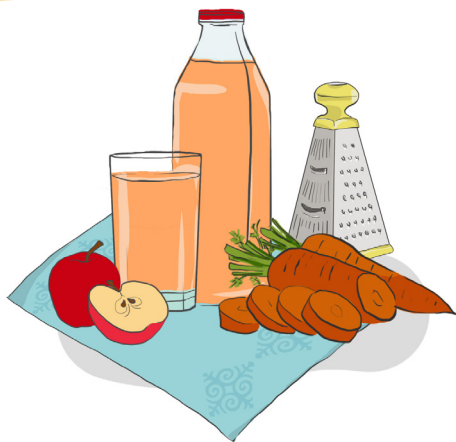
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
52	0,52



КӨКӨНІС ЖЕМІС ШЫРЫНДАРЫ

21. СӘБІЗ –АЛМА ШЫРЫНЫ



- сәбіз - 95,0
- алма - 65,0

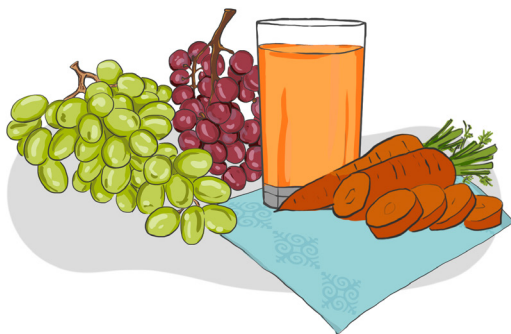
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
62	0,62

Сәбіздерді щеткамен тазалап, салқын сумен шайып, аршып, қайнаған суға қоя тұрып, үккіштен өткізіп, содан соң шырын сыққыш арқылы немесе дәкемен шырынын сығыңыз. Дағы жоқ жаңа піскен алманы жуып, қайнаған суға қоя тұрып, аршыңыз. Шырын сыққышта немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз. Алма мен сәбіз шырынын араластырыңыз.



22. СӘБІЗ- ЖҮЗІМ ШЫРЫНЫ



- Сәбіз - 65,0
 - Жүзім - 70,0
- Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
76	0,76

Сәбіздерді щеткамен тазалап, суық сумен шайып, аршып, қайнаған суға қоя тұрып, үккіштен өткізіңіз, шырынды шырын сыққыш арқылы немесе дәке арқылы бұрап сығыңыз. Жүзімді бұтақтардан тазартып, суық сумен шайып, қайнаған суға қоя тұрып, тұқымынан босатып алыңыз, қасықпен езгілеп, дәкеге салып, шырынын сығып алыңыз. Сәбіз және жүзім шырындарын араластырыңыз.



23. ҚЫЗАНАҚ-АЛМА ШЫРЫНЫ



- Қызанақ - 110,0

- Алма - 65,0

Шығуы: 100,0

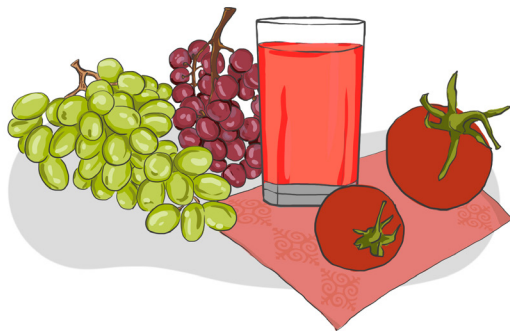
Химиялық құрамы

100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
47	0,47

Піскен қызанақтарды шайып, қайнаған суға қоя тұрып, 4 бөлікке кесіп, езіп, шырынын дәке арқылы сығып алыңыз. Дағы жоқ жаңа піскен алманы жуыңыз, қайнаған суға қоя тұрып, аршыңыз. Шырын сыққышта немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз. Қызанақ пен алма шырынын араластырыңыз.



24. ҚЫЗАНАҚ –ЖҮЗІМ ШЫРЫНЫ



- Қызанақ - 110,0
 - Жүзім - 70,0
- Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы

100 граммдағы
энергия тығыздығы
(ккал)

Энергетикалық
тығыздығы (ккал/
грамм)

64

0,64

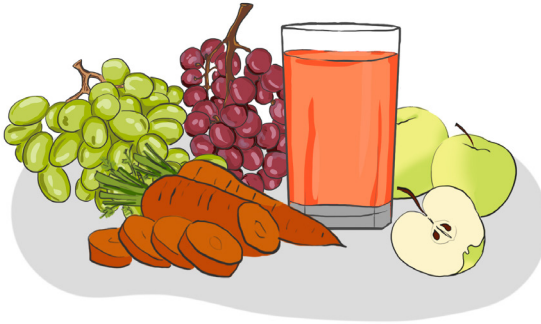
Піскен қызанақтарды шайып, қайнаған суға қоя тұрыңыз , 4 бөлікке кесіп, езіп, шырынын дәке арқылы сығып алыңыз. Жүзімді бұтақтардан тазартып, суық суға шайыңыз, қайнаған суға қоя тұрып, тұқымынан босатыңыз, қасықпен илеп, дәкеге салып, шырынын сығып алыңыз. Қызанақ пен жүзім шырындарын араластырыңыз.



25. СӘБІЗ-ЖЕМІС ШЫРЫНЫ

- сәбіз-65,0
- алма-50,0
- жүзім-50,0

Шығуы: 100,0



Сәбіздерді щеткамен тазалап, суық сумен шайыңыз, қабығын аршып, шырын сыққыштан шырынын сығып алыңыз. Сәбіз, алма және жүзім шырындарын араластырыңыз.

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
75	0,75



26. АСҚАБАҚ – САРЫ ӨРІК (АБРИКОС) ШЫРЫНЫ



- асқабақ-65,0
 - өрік-65,0
- Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
38	0,38

Асқабақты суық сумен шайып, аршыңыз, қайнаған суға қоя тұрып, шырын сыққышта шырынды сығып алыңыз. Піскен өріктерді алып, шайыңыз, қайнаған суға қоя тұрып, тұқымдардан бөліп алыңыз, жұмсағынан шырын дайындаңыз. Асқабақ пен өрік шырынын араластырыңыз.



КӨКӨНІС ШЫРЫНДАРЫ

27. ҚЫЗАНАҚ ШЫРЫНЫ

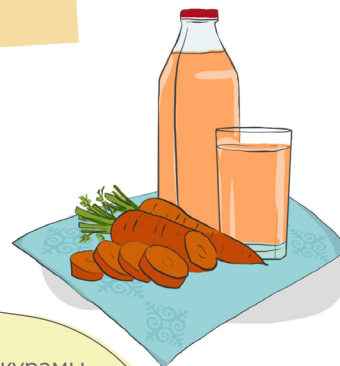


- Қызанақ - 160,0
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
28	0,28

Піскен, дақтары жоқ қызанақтарды жуып, қайнаған суға қоя тұрыңыз, 4 бөлікке кесіп, басып, мыжыңыз. Шырын сыққышта немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз.

28. СӘБІЗ ШЫРЫНЫ



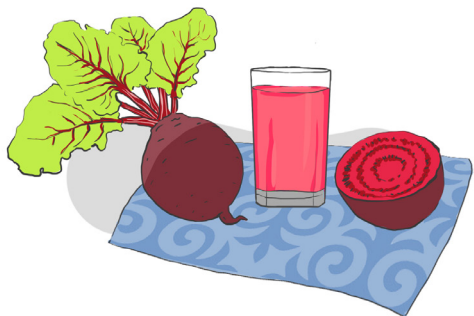
- Сәбіз - 130,0
Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
43	0,43

Сәбіздерді щеткамен мұқият жуып, аршып, қайнаған суға қоя тұрыңыз, майдалап турап, шырын сыққышта немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз.



29. ҚЫЗЫЛША ШЫРЫНЫ



- қызылша - 140,0
- Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
57	0,57

Қызылшаны щеткамен мұқият жуып, аршып, қайнаған суға қоя тұрып, майдалап тураңыз, шырын сыққышта немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз.

30. АСҚАБАҚ ШЫРЫНЫ



- асқабақ - 140,0
- Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/грамм)
29	0,29

Асқабақты щеткамен мұқият жуып, қабығы мен тұқымынан аршып, қайнаған суға қоя тұрыңыз және майдалап тураңыз, шырын сыққышта немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз.



31. ҚЫРЫҚҚАБАТ ШЫРЫНЫ



- Ақбас қырыққабат - 250,0

Шығуы: 100,0

Химиялық құрамы	
100 граммдағы энергия тығыздығы (ккал)	Энергетикалық тығыздығы (ккал/ грамм)
16	0,16

Қырыққабатты жуып, аршыа, тағы да жуып, қайнаған суға қоя тұрыңыз, жұқалап кесіп, аздап тұз салыңыз, тот баспайтын болат қасықпен езгілеп, шырын сыққышта немесе стерильді дәке арқылы шырынды сығыңыз.



