



БАЙГАЛЬ ОРЧИН,  
АЯЛАЛ ЖУУЛЧЛАЛЫН ЯАМ



# ЖУУЛЧДАД ЗОРИУЛСАН ХООЛ УНДААГ БЭЛТГЭХ ГАРЫН АВЛАГА

*Зууш, амтлаг хоол, ундаа*

ᠵᠠᠰᠢᠰᠢᠨ ᠬᠣᠣᠯᠤ ᠠᠮᠤᠯᠠᠭ

УЛААНБААТАР ХОТ  
2021 ОН

ᠵᠠᠰᠢᠰᠢᠨ ᠬᠣᠣᠯᠤ ᠠᠮᠤᠯᠠᠭ



# ЖУУЛЧДАД ЗОРИУЛСАН ХООЛ УНДААГ БЭЛТГЭХ ГАРЫН АВЛАГА

*Зууш, амтлаг хоол, ундаа*

**Зохиогч:** С.БОЛОРМАА /Магистр, МУ-н Ахлах инженер/  
Г.ДОЛГОРСҮРЭН /Магистр/  
Н.СУГАР /Докторант, Хоол зүйч/  
Г.ГАНЗОРИГ /Бакалавр/

**Эх бэлтгэгч:** Г.ИДЭРСАЙХАН

## УДИРТГАЛ

Монгол орноор аялах гадны болон дотоодын жуулчдын тоо жилээс жилд нэмэгдэж, тэднийг хүлээн авч, ая тухтай амруулж, хооллож өнгөрүүлэхэд зориулсан жуулчны баазын тоо нэмэгдэн, үйлчилгээний шинэ хэлбэр үүсч хөгжсөөр байна. Аялал жуулчлал хөгжихийн хэрээр тэдний ая тухтай амрах, хооллож өнгөрүүлэх хэрэгцээ нэмэгдэж, гадна дотны зочин гийчдийн өмнө амттай сайхан хоол ундаагаар үйлчлэх шаардлага бүх цаг үед тулгарсаар байна.

Орчин үеийн хоолны чиг хандлагыг харвал байгаль руу чиглэсэн, байгалийн гаралтай, элдэв нэмэлтгүй, хөнгөн биед хялбар шингэх хүнсийг голчлон сонгоход анхаарч байна.

Түүнчлэн хэрэглэгчдийн хоол, шим тэжээлийн боловсрол, мэдлэгийн түвшин нэмэгдэх тусам хэрэглэж байгаа хүнсний бүтээгдэхүүн, хоолны найрлагын илчлэг, шимт бодисын хэмжээнд илүү анхаарч байна. Иймээс хоолны цэсийг боловсруулахдаа улирал, хүнсний бүтээгдэхүүний зохицол, шимт чанарыг зөв тооцож, хэрэглэгчдийн сонирхолд нийцсэн хоолны жор технологийг боловсруулах нь зүйтэй юм. Тухайлбал дулааны боловсруулалтыг зөв явуулах нь шимт бодисын агууламжийг бууруулахгүй байх, тухайн хоолны бүтцийг хадгалж, улмаар халдварын бус архаг өвчнөөс сэргийлэх боломжтой юм.

Энэхүү номонд дээрх онцлогийг тусган гадаадын болон дотоодын жуулчдад хийж өгч болох хүнсний ногоо болон махан зууш, дагалдах сүмс, амтлаг хоол, цай ундааны жорыг орууллаа. Мөн хоол үйлдвэрлэлийн салбарт ажиллаж байгаа тогооч нартаа зориулан зарим онцлог хоолны тухай, тэдгээрийн жор, хүнсний бүтээгдэхүүний илчлэг, шимт бодисын агууламжийг тусган, уламжлалт хүнсний бүтээгдэхүүн болох сүү, цагаан идээ, мах, дотор мах, ааг амттан, амтлагч, хүнсний ногоог ашиглан хийж болохуйцаар бэлтгэн гаргалаа.

# ГАРЧИГ

УДИРТГАЛ .....	3
----------------	---

## ТҮГЭЭМЭЛ ХЭРЭГЛЭГДДЭГ ЗАРИМ ХҮНСНИЙ БҮТЭГДЭХҮҮНИЙ ШИМ ТЭЖЭЭЛИЙН НАЙРЛАГА

• Үндэс үрт ногоо .....	8
• Ааг үнэрт ногоо.....	10
• Мах махан бүтээгдэхүүн.....	16
• Жимс жимсгэнэ .....	20

## НОГООНЫ ЗУУШ

• Хүрэн манжин ээдэмтэй салат .....	24
• Түүхий сүүний бяслалттай зууш .....	25
• Халгайн сүмстэй ногооны зууш .....	26
• Хүрэн манжин алимны зууш .....	27
• Холимог шошны зууш .....	28
• Амтат төмс өндөгтэй зууш.....	29
• Жимстэй шинэ ногооны салат .....	30
• Чацарганы сүмстэй киноа будааны салат.....	31
• Мөөгний зууш.....	32
• Ээдэм жимстэй салат .....	32

## МАХАН ЗУУШ

• Борц, риссота будаатай зууш .....	33
• Үхрийн цоройны зууш.....	34
• Гамбиртай адууны махан зууш .....	35
• Үхрийн хэл, ногооны зууш.....	36
• Сархинаган зууш .....	37
• Гүзээний зууш .....	38
• Үхрийн мах мөөгтэй салат.....	39





• Тахианы махан салат.....	40
• Гахайны махан зууш .....	41
• Хуйхтай хорхог зууш .....	42

## СҮМС

• Чацарганы сүмс Тк-1 .....	43
• Гүзээлзгэний сүмс Тк-2.....	43
• Гичтэй сүмс Тк-3.....	43
• Аньсны сүмс Тк-4.....	44
• Алимны сүмс Тк-5.....	44
• Жүржийн сүмс Тк-6.....	44
• Гишүүний сүмс Тк-7 .....	45
• Нэрс бальзамиктай сүмс Тк-8 .....	45
• Бальзамик сүмс Тк-9 .....	45
• Тар-Тар сүмс Тк-10.....	46
• Тараган сүмс Тк-11 .....	46
• Халгай халуун ногоотой сүмс Тк-12 .....	46
• Цөцгийн сүмс Тк-13.....	47
• Япон сүмс Тк-14.....	47
• Улаан дарсанд жигнэсэн лийр Тк-15.....	47
• Амталсан тос Тк-16 .....	48
• Буурцагт ургамал боловсруулах технологи Тк-17 .....	48
• Дүпү хийх технологи Тк-18.....	48
• Цагаан будааны цаас хийх технологи Тк-19 .....	49



## АМТЛАГ ХООЛНЫ ЖОР ТЕХНОЛОГИ

• Самар, ээдэмтэй турфле .....	50
• Ээзгий, бяслагтай трuffle .....	51
• Арвайн гурилтай хайлмаган трuffle .....	52
• Арвайн гурил, нэрстэй трuffle .....	53
• Овьёос жимстэй хайлмаган трuffle.....	54



• Аарцтай сырок.....	55
• Арвайн гурилтай бяслагтай бялуу.....	56
• Аарцтай пирог.....	57
• Интоортой бяслагт бялуу.....	58
• Сүү, өрөмтэй цэлцэгнүүр.....	59
• Шоколадтай өндөггүй бялуу /хайруулын тавганд/.....	60

## ЦАЙ, УНДАА БЭЛТГЭХ ЖОР, ТЕХНОЛОГИ

• Цай.....	61
• Шар сүү, чацарганатай цай.....	65
• Аньс, алимтай цай.....	65
• Синамон, одон гоньд, зөгийн балтай цай.....	65
• Хад жимс, алимтай цай.....	66
• Цагаан гаа, лемонтой цай.....	66
• Ногоон детокс шүүс.....	67
• Алим луувангийн детокс шүүс.....	67
• Лууван, алимтай детокс шүүс.....	67
• Хүрэн манжингийн өглөөний детокс шүүс.....	68
• Жүржийн детокс шүүс.....	68
• Цагаан гаатай ногоон детокс.....	69
• Нэрс тарагтай смүүти.....	69
• Тараг, сүүтэй жүмсний смүүти.....	69
• Дундаж ногоон жор.....	70
• Улаан тэсрэлт хүрэн жор.....	70

**НОМ ЗҮЙ.....71**

**ХАВСРАЛТ.....72**



## » ТҮГЭЭМЭЛ ХЭРЭГЛЭГДДЭГ ЗАРИМ ХҮНСНИЙ БҮТЭГДЭХҮҮНИЙ ШИМ ТЭЖЭЭЛИЙН НАЙРЛАГА ~ҮНДЭС ҮРТ НОГОО~

### АМТАТ ТӨМС

*Sweet potato*



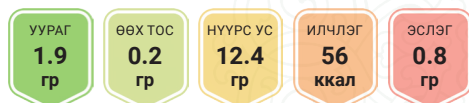
~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **16.0** мг  
Натри **18.6** мг  
Кали **213.0** мг  
Магни **20.0** мг  
Фосфор **34.0** мг

~ АМИН ДЭМ ~

В1 **0.05** мг    С **5** мг  
Е **0.24** мг

~ ШИМТ БОДИС ~



### ТӨМС

*Potatoes*



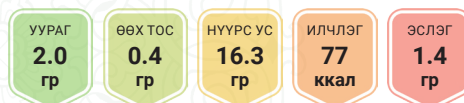
~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **10.0** мг  
Натри **5.0** мг  
Кали **568.0** мг  
Магни **23.0** мг  
Фосфор **58.0** мг

~ АМИН ДЭМ ~

В1 **0.12** мг    Е **0.1** мг  
В2 **0.07** мг    С **20** мг

~ ШИМТ БОДИС ~



### ЛУУВАН

*Carrot*



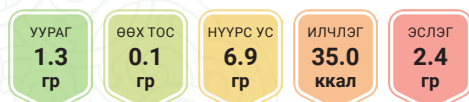
~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **27.0** мг  
Натри **21.0** мг  
Кали **200.0** мг  
Магни **38.0** мг  
Фосфор **55.0** мг

~ АМИН ДЭМ ~

В1 **0.06** мг    В2 **0.07** мг    Е **0.4** мг

~ ШИМТ БОДИС ~



### ХҮРЭН МАНЖИН

*Beet*



~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **37.0** мг  
Натри **46.0** мг  
Кали **288.0** мг  
Магни **22.0** мг  
Фосфор **43.0** мг

~ АМИН ДЭМ ~

С **10.0** мг    В2 **0.04** мг    Е **0.1** мг

~ ШИМТ БОДИС ~





## ШАР МАНЖИН

*Swedish turnip*



### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>49.0</b> мг
Натри	<b>17.0</b> мг
Кали	<b>238.0</b> мг
Магни	<b>17.0</b> мг
Фосфор	<b>34.0</b> мг
Төмөр	<b>0.9</b> мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

В1	<b>0.05</b> мг	В2	<b>0.04</b> мг	С	<b>20.0</b> мг
----	----------------	----	----------------	---	----------------

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.5</b> гр	<b>0.1</b> гр	<b>6.2</b> гр	<b>32.0</b> ккал	<b>1.9</b> гр

## СОНГИНО

*Onion*



### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>31.0</b> мг
Натри	<b>4.0</b> мг
Кали	<b>175.0</b> мг
Магни	<b>14.0</b> мг
Фосфор	<b>58.0</b> мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

В1	<b>0.05</b> мг	С	<b>10</b> мг
В2	<b>0.02</b> мг	К	<b>0.40</b> мг

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.4</b> гр	<b>0.2</b> гр	<b>8.2</b> гр	<b>41</b> ккал	<b>3</b> гр



## ~ААГ, ҮНЭРТ НОГОО~

### ЦАГААН ГАА

*Ginger*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **27.0** мг  
Натри **14.9** мг  
Кали **295** мг  
Магни **44.0** мг  
Фосфор **25.0** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **4.0** мг В1 **0.1** мг В2 **0.03** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ <b>1.3</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0.6</b> гр	НҮҮРС УС <b>10.3</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>41</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>2.7</b> гр
---------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	---------------------------

### ЯНШУЙ

*Parsley*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **245.0** мг  
Натри **34.0** мг  
Кали **800.0** мг  
Магни **85.0** мг  
Фосфор **1.9** мг



~ АМИН ДЭМ ~

Е **1.8** мг С **150** мг В1 **0.05** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ <b>3.7</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0.4</b> гр	НҮҮРС УС <b>7.6</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>49</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>2.1</b> гр
---------------------------	-----------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------

### БОР МӨӨГ

*Portobello mushrooms*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **3.0** мг  
Натри **5.0** мг  
Кали **318.0** мг  
Магни **9.0** мг  
Фосфор **86.0** мг  
Төмөр **0.5** мг  
Цайр **0.5** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **2.1** мг Е **0.1** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ <b>3.0</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0.3</b> гр	НҮҮРС УС <b>2.3</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>24.5</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>1.0</b> гр
---------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------

### ЦАГААН МӨӨГ

*White mushrooms*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **4.0** мг  
Натри **6.0** мг  
Кали **530.0** мг  
Магни **15.0** мг  
Фосфор **115.0** мг  
Төмөр **0,3** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **7.0** мг Е **0.1** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ <b>4.3</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>1.0</b> гр	НҮҮРС УС <b>0.1</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>27.0</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>0.6</b> гр
---------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------

## НОГООН СОНГИНО

*Green onion*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>100.0</b> мг
Натри	<b>10.0</b> мг
Кали	<b>259.0</b> мг
Магни	<b>18.0</b> мг
Фосфор	<b>25.0</b> мг
Төмөр	<b>1.0</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **30** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.3</b> гр	<b>0.1</b> гр	<b>3.2</b> гр	<b>20</b> ккал	<b>1.2</b> гр

## ДАЛАЙН БАЙЦАА

*Dried seaweed*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>70.0</b> мг
Натри	<b>48.0</b> мг
Кали	<b>356.0</b> мг
Магни	<b>2.0</b> мг
Фосфор	<b>58.0</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **39.0** мг    А **260.0** мг  
Е **0.1** мг    К **4.0** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>5.8</b> гр	<b>0.3</b> гр	<b>4.8</b> гр	<b>45.0</b> ккал	<b>0.3</b> гр

## ЦООР СОНГИНО

*Large green onion*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>59.0</b> мг
Натри	<b>20.0</b> мг
Кали	<b>180.0</b> мг
Магни	<b>28.0</b> мг
Фосфор	<b>35.0</b> мг
Төмөр	<b>2.1</b> мг
Цайр	<b>0.1</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **12.0** мг    К **47.0** мг    А **83.0** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.5</b> гр	<b>0.3</b> гр	<b>14.2</b> гр	<b>65.3</b> ккал	<b>1.8</b> гр

## ШАР ХУЛУУ

*Pumpkin*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>25.0</b> мг
Натри	<b>4.0</b> мг
Кали	<b>204.0</b> мг
Магни	<b>14.0</b> мг
Фосфор	<b>25.0</b> мг
Төмөр	<b>0.4</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **8.0** мг    А **0.4** мг    К **0.6** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.0</b> гр	<b>0.1</b> гр	<b>4.4</b> гр	<b>22.0</b> ккал	<b>2.0</b> гр

## БУУЦАЙ

*Spinach*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>16.0</b> мг		
Натри	<b>24.0</b> мг		
Кали	<b>774.0</b> мг		
Магни	<b>83.0</b> мг	Төмөр	<b>3.5</b> мг
Фосфор	<b>83.0</b> мг		



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>5.5</b> мг	Е	<b>2.5</b> мг
---	---------------	---	---------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>2.9</b> гр	<b>0.3</b> гр	<b>2.0</b> гр	<b>23.0</b> ккал	<b>1.3</b> гр

## ӨРГӨСТ ХЭМХ

*Cucumber*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>17.0</b> мг		
Натри	<b>7.0</b> мг		
Кали	<b>116.0</b> мг		
Магни	<b>14.0</b> мг	Төмөр	<b>0.5</b> мг
Фосфор	<b>30.0</b> мг		



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>7.0</b> мг	Е	<b>0.1</b> мг
---	---------------	---	---------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>0.7</b> гр	<b>0.1</b> гр	<b>1.9</b> гр	<b>11.0</b> ккал	<b>0.7</b> гр

## ЦЭЦЭГТ БАЙЦАА

*Cauliflower*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>26.0</b> мг
Натри	<b>10.0</b> мг
Магни	<b>17.0</b> мг
Фосфор	<b>51.0</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>16.0</b> мг	В1	<b>0.1</b> мг	В2	<b>0.1</b> мкг
---	----------------	----	---------------	----	----------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>2.8</b> гр	<b>0.3</b> гр	<b>4.2</b> гр	<b>30</b> ккал	<b>2.1</b> гр

## БРОККОЛИ

*Broccoli*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>67.0</b> мг
Натри	<b>18.8</b> мг
Кали	<b>17</b> мг
Магни	<b>17.0</b> мг
Фосфор	<b>72.0</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>51</b> мг	В1	<b>0.09</b> мг	В2	<b>13</b> мг
---	--------------	----	----------------	----	--------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>4.1</b> гр	<b>0.6</b> гр	<b>4.3</b> гр	<b>33</b> ккал	<b>1.6</b> гр

## ЮУЦАЙ

*Chinese cabbage*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>105.0</b> мг
Натри	<b>65.0</b> мг
Кали	<b>252.0</b> мг
Магни	<b>19.0</b> мг
Фосфор	<b>37.0</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>45.0</b> мг	А	<b>223.0</b> мг	К	<b>45.5</b> мг
---	----------------	---	-----------------	---	----------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.5</b> гр	<b>0.2</b> гр	<b>2.2</b> гр	<b>16.5</b> ккал	<b>1.0</b> гр

## ЦООХОР МАЙЛЗ

*Celery*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>72.0</b> мг
Натри	<b>100.0</b> мг
Кали	<b>430.0</b> мг
Магни	<b>50.0</b> мг
Фосфор	<b>77.0</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>38</b> мг	Е	<b>0.5</b> мг
В1	<b>002</b> мг		

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>0.9</b> гр	<b>0.1</b> гр	<b>2.1</b> гр	<b>13</b> ккал	<b>1.8</b> гр

## АСПРАГУС

*Asparagus*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>21.0</b> мг
Натри	<b>2.0</b> мг
Кали	<b>196.0</b> мг
Магни	<b>20.0</b> мг
Фосфор	<b>62.0</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>20</b> мг	В1	<b>0.1</b> мг	В2	<b>0.1</b> мг
---	--------------	----	---------------	----	---------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.9</b> гр	<b>0.1</b> гр	<b>3.1</b> гр	<b>21</b> ккал	<b>1.5</b> гр

## УЛААН ЛООЛЬ

*Tomato*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>14.0</b> мг
Натри	<b>3.0</b> мг
Кали	<b>290.0</b> мг
Магни	<b>20.0</b> мг
Фосфор	<b>26.0</b> мг



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>25</b> мг	В1	<b>0.06</b> мг	В2	<b>0.04</b> мг
---	--------------	----	----------------	----	----------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.1</b> гр	<b>0.2</b> гр	<b>3.8</b> гр	<b>24</b> ккал	<b>1.4</b> гр

## НОГООН ХУЛУУ

*Zucchini*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>43.0</b> мг		
Натри	<b>610.0</b> мг		
Кали	<b>305.0</b> мг		
Магни	<b>15.0</b> мг		Төмөр <b>0.7</b> мг
Фосфор	<b>31.0</b> мг		

~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>7</b> мг	В1	<b>0.03</b> мг
С	<b>0.06</b> мг		

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.7</b> гр	<b>13.3</b> гр	<b>5.1</b> гр	<b>148</b> ккал	<b>3.8</b> гр

## ЧИНЖҮҮ

*Bell pepper*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>8.0</b> мг		
Натри	<b>2.0</b> мг		
Кали	<b>173.0</b> мг		
Магни	<b>7.0</b> мг		Төмөр <b>0.5</b> мг
Фосфор	<b>16.0</b> мг		

~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>200</b> мг	В2	<b>0.09</b> мг
В1	<b>0.08</b> мг	Е	<b>0.7</b> мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.3</b> гр	<b>0.1</b> гр	<b>4.9</b> гр	<b>26</b> ккал	<b>1.9</b> гр

## КАЛЕ НАВЧ

*Kale*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>254.0</b> мг	
Натри	<b>53.0</b> мг	
Кали	<b>348.0</b> мг	
Магни	<b>33.0</b> мг	
Төмөр	<b>1.6</b> мг	

~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>5.6</b> мг	А	<b>38.0</b> мг	К	<b>41.6</b> мкг
---	---------------	---	----------------	---	-----------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>2.9</b> гр	<b>1.5</b> гр	<b>1.5</b> гр	<b>35.0</b> ккал	<b>3.6</b> гр

## САЛАД НАВЧ

*Lettuce*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>77.0</b> мг	
Магни	<b>40.0</b> мг	
Фосфор	<b>34.0</b> мг	

~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>15</b> мг	Е	<b>0.7</b> мг
В1	<b>0.03</b> мг	В2	<b>0.08</b> мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>1.5</b> гр	<b>0.2</b> гр	<b>2</b> гр	<b>16</b> ккал	<b>1.2</b> гр

## АРТИСОК

*Artichoke*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **25.0** мг  
Кали **343.0** мг  
Фосфор **88.0** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **8.6** мг      К **17.8** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ  
**3.47**  
гр

ӨӨХ ТОС  
**0.41**  
гр

НҮҮРС УС  
**3.9**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**64.0**  
ккал

ЭСЛЭГ  
**6.8**  
гр

*Iceberg*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **128.5** мг  
Натри **71.4** мг  
Магни **14.0** мг  
Төмөр **2.9** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **20.0** мг      К **13.3** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ  
**2.9**  
гр

ӨӨХ ТОС  
**0.5**  
гр

НҮҮРС УС  
**9.6**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**45.0**  
ккал

ЭСЛЭГ  
**8.6**  
гр

## БРУСЕЛ БАЙЦАА

*Brussels sprouts*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **34.0** мг  
Натри **7.0** мг  
Магни **40** мг  
Фосфор **78** мг  
Кали **375** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **50** мг      Е **1.5** мкг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ  
**4.8**  
гр

ӨӨХ ТОС  
**0.3**  
гр

НҮҮРС УС  
**3.1**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**35**  
ккал

ЭСЛЭГ  
**4.2**  
мг

## ХЯТАД БАЙЦАА

*Napa cabbage*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **29.0** мг  
Натри **11.0** мг  
Кали **87.0** мг  
Магни **8.0** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **27.0** мг      К **42.9** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ  
**гр**

ӨӨХ ТОС  
**0**  
гр

НҮҮРС УС  
**2.2**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**12.0**  
ккал

## ~МАХ МАХАН БҮТЭЭГДЭХҮҮН~

### ҮХРИЙН МАХ

100 гр гр зэрэг

#### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	0 мг	Магни	0 мг
Натри	0 мг	Фосфор	0 мг
Кали	0 мг	Төмөр	0 мг

#### ~ АМИН ДЭМ ~

B3	0 мкг	A	0 мкг
B12	0 мкг	D	0 мкг

#### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	ХАНАСАН ТОС	ИЛЧЛЭГ	ХОЛЕСТРИН
18.1 гр	16 гр	7.1 гр	218 ккал	80 мг

### ҮХРИЙН ХЭЛ

100 гр

#### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	7.0 мг	Магни	19.0 мг
Натри	0 мг	Фосфор	162.0 мг
Кали	0 мг	Төмөр	5.0 мг

#### ~ АМИН ДЭМ ~

B1	0.12 мкг
B2	0.3 мкг

#### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	ХАНАСАН ТОС	ИЛЧЛЭГ
13.3 гр	12.1 гр	2.2 гр	163 ккал

### АДУУНЫ МАХ

100 гр

#### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	0 мг	Фосфор	0 мг
Натри	0 мг	Төмөр	0 мг
Кали	0 мг	Цайр	0 мг
Магни	0 мг		

#### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	ХАНАСАН ТОС	ИЛЧЛЭГ	ХОЛЕСТРИН
19.5 гр	9.9 гр	3.4 гр	167.0 ккал	60.0 мг

### ХОНИНЫ МАХ

100 гр

#### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	0 мг	Фосфор	0 мг
Натри	0 мг	Төмөр	0 мг
Кали	0 мг	Цайр	0 мг
Магни	0 мг	Фолийн хүчил	0 мг

#### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	ХАНАСАН ТОС	ИЛЧЛЭГ	ХОЛЕСТРИН
15.6 гр	16.3 гр	8 гр	209 ккал	70 мг



## ТЭМЭЭНИЙ МАХ

100 гр

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **15** мг  
Фосфор **0** мг  
Төмөр **5.2** мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

B1 **0.04** мкг  
B2 **0.36** мкг      А **0.29** мкг

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ **18.6** гр  
ӨӨХ ТОС **3.14** гр  
ИЛЧЛЭГ **0** ккал

## ЯМААНЫ МАХ

100 гр

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **13.0** мг      Фосфор **120.0** мг  
Натри **82.0** мг      Төмөр **2.8** мг  
Кали **385.0** мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

B1 **0.15** мкг      B3 **0.3** мкг  
B2 **0.28** мкг      B12 **1** мкг

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ **19.5** гр  
ӨӨХ ТОС **7.9** гр  
ХАНАСАН ТОС **0** гр  
ИЛЧЛЭГ **149** ккал  
ХОЛЕСТРИН **0** мг

## ГАХАЙН МАХ

100 гр

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **7.0** мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

B1 **0.98** мкг  
B2 **0.14** мкг

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ **14.6** гр  
ӨӨХ ТОС **33.0** гр  
ХАНАСАН ТОС **0** гр  
ХОЛЕСТРИН **0** мг  
ИЛЧЛЭГ **355** ккал

## ТАХИАНЫ МАХ

100 гр

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци **20.0** мг      Фосфор **298.0** мг  
Натри **130.0** мг      Төмөр **3.01** мг  
Кали **240.0** мг      Цайр **0** мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

B1 **0.01** мкг      А **0.01** мкг  
B2 **0.14** мкг

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ **28.8** гр  
ӨӨХ ТОС **8.4** гр  
ХАНАСАН ТОС **0** гр  
ИЛЧЛЭГ **191** ккал  
ХОЛЕСТРИН **0** мг

## БӨӨР

100 гр хонины

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>11.6</b> мг	Фосфор	<b>0</b> мг
Натри	<b>106.0</b> мг	Төмөр	<b>9.88</b> мг
Кали	<b>161.0</b> мг	Цайр	<b>3.56</b> мг
Магни	<b>11.8</b> мг		

### ~ АМИН ДЭМ ~

В1	<b>0.48</b> мкг	РР	<b>7.47</b> мкг
В2	<b>1.58</b> мкг		

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ
<b>16.2</b> гр	<b>2.4</b> гр	<b>0</b> гр	<b>85.9</b> ккал

## ТОЛГОЙН МАХ

100 гр

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>46.0</b> мг	Төмөр	<b>3.3</b> мг
Кали	<b>522.0</b> мг		
Фосфор	<b>141.0</b> мг		

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ
<b>18.1</b> гр	<b>12.5</b> гр	<b>0.6</b> гр	<b>175.0</b> ккал

## ҮХРИЙН ГҮЗЭЭ

100 гр

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>6.2</b> мг	Магни	<b>5.0</b> мг
Натри	<b>32.0</b> мг	Фосфор	<b>0</b> мг
Кали	<b>47.0</b> мг	Төмөр	<b>3.4</b> мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

В1	<b>0</b> мкг	В6	<b>0</b> мкг
В2	<b>0</b> мкг		

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	ИЛЧЛЭГ
<b>14.7</b> гр	<b>2.55</b> гр	<b>81.9</b> ккал

## ЭЛЭГ

100 гр

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>1</b> мг	Магни	<b>7.67</b> мг
Натри	<b>57.2</b> мг	Фосфор	<b>0</b> мг
Кали	<b>56.5</b> мг	Төмөр	<b>8.26</b> мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

В1	<b>0.14</b> мкг	В2	<b>1.94</b> мкг
----	-----------------	----	-----------------

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	ИЛЧЛЭГ
<b>19.4</b> гр	<b>3.24</b> гр	<b>107</b> ккал

## ЗҮРХ

100 гр

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>1.85</b> мг	Магни	<b>10.5</b> мг
Натри	<b>60</b> мг	Фосфор	<b>0</b> мг
Кали	<b>54.5</b> мг	Төмөр	<b>9.83</b> мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

В1 **0.12** мкг В2 **0.97** мкг

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	ИЛЧЛЭГ
<b>17.7</b> гр	<b>3.52</b> гр	<b>103</b> ккал

## БОРЦ

100 гр үхрийн

### ~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кальци	<b>27.8</b> мг	Фосфор	<b>165.0</b> мг
Натри	<b>0</b> мг	Төмөр	<b>0</b> мг
Кали	<b>0</b> мг	Цайр	<b>0</b> мг

### ~ АМИН ДЭМ ~

В1 **0.2** мкг А **0.87** мкг

### ~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	ИЛЧЛЭГ
<b>72.2</b> гр	<b>15.6</b> гр	<b>429</b> ккал



## ~ЖИМС ЖИМСГЭНЭ~

### ХАНБОРГОЦОЙ

*Pineapple*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри **24.0** мг  
Кали **321.0** мг  
Кальци **16.0** мг  
Магни **11.0** мгг



~ АМИН ДЭМ ~

С **40.0** мг    В2 **0.3** мг    РР **0.2** мг  
В1 **0.08** мг    А **0.01** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ <b>0.4</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0</b> гр	НҮҮРС УС <b>11.8</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>48.8</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>0</b> гр
---------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------

### БЭРСҮҮТ ЖИМС

*Grapefruit*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри **12.0** мг  
Кали **155.0** мг  
Кальци **35.0** мг  
Магни **11.0** мг  
Фосфор **17.0** мг



~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ <b>0.8</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0.2</b> гр	НҮҮРС УС <b>7.5</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>38.0</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>1.9</b> гр
---------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------

### ГАДИЛ

*Banana*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри **0.8** мг  
Кали **256.0** мг  
Кальци **7.0** мг  
Магни **43.0** мг  
Фосфор **28.0** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **8.0** мг    В2 **0.04** мг  
В1 **0.02** мг    РР **0.7** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ <b>1.4</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0.2</b> гр	НҮҮРС УС <b>22.0</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>91.0</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>1.2</b> гр
---------------------------	-----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	---------------------------

### УСАН ҮЗЭМ

*Grape*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри **26.0** мг  
Кали **255.0** мг  
Кальци **30.0** мг  
Магни **17.0** мг  
Фосфор **22.0** мг



~ АМИН ДЭМ ~

С **6.0** мг    В2 **0.2** мг  
В1 **0.05** мг    РР **0.3** мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ <b>0.4</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0</b> гр	НҮҮРС УС <b>17.5</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>71.0</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>0</b> гр
---------------------------	---------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------

## НИМБЭГ

*Lemon*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

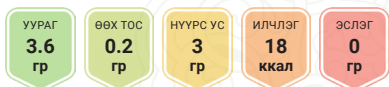
Натри **11.0** мг  
Кали **163.0** мг  
Кальци **40.0** мг  
Магни **12.0** мг  
Төмөр **0.6** мкг  
Фосфор **22.0** мг



~ АМИН ДЭМ ~

А **0.02** мг В2 **0.02** мг РР **0.1** мг  
В1 **0.04** мг С **40.0** мг

~ ШИМТ БОДИС ~



## ГҮЗЭЭЛЗГЭНЭ

*Strawberries*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри **18.0** мг  
Кали **16.0** мг  
Кальци **40.0** мг  
Магни **18.0** мг  
Фосфор **23.0** мг  
Төмөр **1.2** мкг



~ АМИН ДЭМ ~

С **60.0** мг В2 **0.05** мг А **0.1** мг  
В1 **0.03** мг РР **0.3** мг

~ ШИМТ БОДИС ~



## ЛИЙР

*Pear*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри **14.0** мг  
Кали **155.0** мг  
Кальци **19.0** мг  
Магни **12.0** мг  
Фосфор **16.0** мг  
Төмөр **2.3** мкг



~ АМИН ДЭМ ~

С **5.0** мг В2 **0.03** мг РР **0.1** мг  
В1 **0.02** мг А **0.02** мг

~ ШИМТ БОДИС ~



## УЛААЛЗГАНА

*Redcurrant*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри **21.0** мг  
Кали **277.0** мг  
Кальци **36.0** мг  
Магни **17.0** мг  
Фосфор **33.0** мг  
Төмөр **0.9** мкг



~ АМИН ДЭМ ~

С **15.0** мг В2 **0.03** мг  
В1 **0.01** мг РР **0.2** мг

~ ШИМТ БОДИС ~



## ЦАНГИС

*Cranberry*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри	1.0 мг
Кали	119.0 мг
Кальци	14.0 мг
Магни	15.0 мг
Фосфор	11.0 мг
Төмөр	0.6 мкг



~ АМИН ДЭМ ~

С	15.0 мг	В2	0.02 мг
В1	0.02 мг	РР	0.2 мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ	ОРГАНИК ХУЧИЛ
0.5 гр	0.2 гр	3.7 гр	28.0 ккал	3.3 гр	3.1 гр

## ХӨХ НЭРС

*Blueberries*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри	6.0 мг
Кали	51.0 мг
Кальци	16.0 мг
Магни	6.0 мг
Фосфор	1.0 мг
Төмөр	37 мкг



~ АМИН ДЭМ ~

В1	0.01 мг	Р	0.3 мг
В2	0.02 мг	С	10 мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ	ОРГАНИК ХУЧИЛ
1.1 гр	0 гр	8.8 гр	37.6 ккал	2.5 гр	1.4 гр

## БӨӨРӨЛЗГӨНӨ

*Blackberry*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри	19.0 мг
Кали	224.0 мг
Кальци	40.0 мг
Магни	22.0 мг
Фосфор	37.0 мг
Төмөр	1.6 мкг



~ АМИН ДЭМ ~

А	0.03 мг	С	25.0 мг	В2	0.05 мг
		В1	0.02 мг	РР	0.6 мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ	ОРГАНИК ХУЧИЛ
0.8 гр	0 гр	9 гр	39.9 ккал	3.7 гр	1.5 гр

## ҮХРИЙН НҮД

*Blackcurrant*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри	32.0 мг
Кали	372.0 мг
Кальци	36.0 мг
Магни	35.0 мг
Фосфор	33.0 мг
Төмөр	1.3 мкг



~ АМИН ДЭМ ~

А	0.02 мг	С	215.0 мг	В2	0.05 мг
		В1	0.03 мг	РР	0.3 мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС УС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ	ОРГАНИК ХУЧИЛ
1.0 гр	0 гр	8 гр	36.0 ккал	4.8 гр	2.3 гр

## ТОШЛОЙ

*Crossularia*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Натри	<b>23.0</b> мг
Кали	<b>260.0</b> мг
Кальци	<b>22.0</b> мг
Магни	<b>9.0</b> мг
Фосфор	<b>28.0</b> мг
Төмөр	<b>1.6</b> мкг



~ АМИН ДЭМ ~

А	<b>0.03</b> мг	С	<b>30.0</b> мг	В2	<b>0.02</b> мг
		В1	<b>0.01</b> мг	РР	<b>0.25</b> мг

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС ҮС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ	ОРГАНИК ХУЧИЛ
<b>0.7</b> гр	<b>0</b> гр	<b>9.9</b> гр	<b>42.4</b> ккал	<b>0</b> гр	<b>1.3</b> гр

## АВОКАДО

*Avocado*

~ ЭРДЭС БОДИС ~

Кали	<b>458.0</b> мг
Кальци	<b>12.0</b> мг
Магни	<b>29.0</b> мг
Фосфор	<b>52.0</b> мг
Төмөр	<b>0.55</b> мкг



~ АМИН ДЭМ ~

С	<b>10.0</b> мг	К	<b>21.0</b> мг
---	----------------	---	----------------

~ ШИМТ БОДИС ~

УУРАГ	ӨӨХ ТОС	НҮҮРС ҮС	ИЛЧЛЭГ	ЭСЛЭГ
<b>2.0</b> гр	<b>14.66</b> гр	<b>8.53</b> гр	<b>160.0</b> ккал	<b>6.7</b> гр



## » НОГООНЫ ЗУУШ, САЛАТ VEGETABLES APPETIZERS

### ~ХҮРЭН МАНЖИН ЭЭДЭМТЭЙ САЛАТ~



уураг <b>24.7</b> гр	өөх тос <b>43.7</b> гр	нүүрс ус <b>45.7</b> гр	илчлэг <b>628.8</b> ккал	эслэг <b>7.8</b> гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Хүрэн манжин .....	120 гр
Ээдэм .....	100 гр
Хушны самар .....	20 гр
Бууцай.....	40 гр
Цөцгийн сүмс Тк-13 .....	80 гр

#### АЛХАМ 1

Хүрэн манжинг угааж хальстай нь чанаад хөргөсний дараа хальсалж нимгэн хавтгай хэрчинэ

#### АЛХАМ 2

Бууцайг угааж цэвэрлэж томоор хэрчинэ. Саванд хүрэн манжин бууцай, ээдэм зэргийг хийж цөцгийн сүмсээр амтлан хушны самар жижиглэн хийн бэлэн болгоно.

Хүрэн манжин



## ~ТҮҮХИЙ СҮҮНИЙ БЯСЛАГТАЙ ЗУУШ~

УУРАГ <b>67.7</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>110.3</b> гр	НҮҮРС УС <b>96</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>1630</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>1.32</b> гр
----------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-------------------------------	----------------------------

Монгол бяслэг .....	120 гр
Талхны хатаам .....	20 гр
Өндөг .....	1 ш
Шингэн сүү .....	20 гр
Гурил .....	10 гр
Ургамлын тос .....	20 гр
Хушны самар .....	20 гр
Зөгийн бал .....	10 гр
Салат навч.....	30 гр
Алим .....	20 гр
Ногооны өргөст хэмх.....	20 гр
Гичний сүмс Тк-3.....	60 гр
Бальзамик сүмс Тк-9.....	40 гр



- АЛХАМ 1** Бяслагаа 1 см зузаантай 40 гр дугуй хэвлэж бэлтгэнэ. Өндөг, талхны хатаам, гурил зэргийг тус тусд нь саванд хийж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 2** Хэвлэсэн бяслагаа гуриланд өнхөрүүлж, хутгасан өндөг, сүүнд дүрээд, талхны хатаамаар бүрж 160-180<sup>0</sup>С-т халаасан их тосонд шарж бэлэн болгоно.
- АЛХАМ 3** Угааж цэвэрлэсэн салат навчийг ижил хэмжээтэй шоо дөрвөлжин, алим, ногоон өргөст хэмхийг голоор нь хуваан нимгэн хавтгай хэрчин гичний сүмсээр амталж бэлэн болгоно.
- АЛХАМ 4** Халаасан хайруулын тавагт зөгийн балыг хийж халаагаад хушны самараа хийж сэгсэрч бүрнэ. Бэлтгэсэн салатаа тавагны голд тавиад хуурч бэлтгэсэн самраар тойруулж чимэглэнэ. Шарж бэлтгэсэн бяслагийг салатны хажууд тавиад бальзамик сүмс дагалдуулан олгоно.

ХАМГАА

## ~ХАЛГАЙН СҮМСТЭЙ НОГООНЫ ЗУУШ~



УУРАГ <b>8.1</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>1.4</b> гр	НҮҮРС УС <b>36</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>390.7</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>1.68</b> гр
---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------------	----------------------------

Будааны цаас Тк-19 .....	3 ш
Дүпү .....	125 гр
Шар лууван .....	35 гр
Амтат чинжүү .....	70 гр
Рокет навч .....	20 гр
Ногоон сонгино .....	25 гр
Өргөст хэмх .....	30 гр
Давс .....	3 гр
Нунтаг хар перец .....	0.02
Халгай, халуун ногоотой сүмс Тк-12 .....	80 гр

Халгай

**АЛХАМ 1** Цэвэрлэж бэлдсэн лууван, ногоон сонгино, амтат чинжүүг 0.1 см өргөн 7 см урт нарийн савхан хэрчинэ.

**АЛХАМ 2** Дүпүг хүйтэн цэвэр усаар зайлаад 0.5 см өргөнтэй нарийн хэрчиж халаасан тостой хайруулын тавганд хуурч давс, нунтаг хар перецээр амталж бэлтгэнэ.

**АЛХАМ 3** Буцалгасан халуун усанд будааны цаасаа дүрж дэлгэн тавиад нарийн савхан хэрчсэн ногоонууд болон хуурсан дүпү, рокет навчийг үелэн нэгэн жигд тавиад орооно. Ороосон ороомогоо голоор нь тэнцүү хувааж таваглаад халгайн сүмстэй олгоно.



## ~ХҮРЭН МАНЖИН АЛИМНЫ ЗУУШ~

УУРАГ <b>2.16</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>30.24</b> гр	НҮҮРС УС <b>68.74</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>512.8</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>12.78</b> гр
----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------

Хүрэн манжин .....	180 гр
Алим .....	120 гр
Элсэн чихэр .....	10 гр
Оливын тос.....	30 гр
Нимбэгний хүчил.....	5 гр



Хүрэн манжин

- АЛХАМ 1** Хүрэн манжинг угааж хальстай нь жигнэж болгоод хөргөсний дараа хальсалж нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- АЛХАМ 2** Алимыг угааж голыг нь цэвэрлээд хүрэн манжинтай адил хэлбэртэй хэрчинэ.
- АЛХАМ 3** Оливын тос, элсэн чихэр, нимбэгний хүчлийг цэвэр саванд хийж хольж хутган сүмс бэлтгэн хүрэн манжин, алимаа амтална.

## ~ХОЛИМОГ ШОШНЫ ЗУУШ~



Чанасан хүрэн шош .....	40 гр
Чанасан ногоон шош.....	40 гр
Чанасан хар шош.....	40 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	20 гр
Амтат чинжүү .....	80 гр
Өргөст хэмх.....	80 гр
Шар буурцагийн майонез .....	60 мл
Гич.....	2 гр
Давс.....	1 гр
Элсэн чихэр.....	5 гр
Нунтаг хар перец .....	0,1 гр

УУРАГ  
**10.5**  
гр

ӨӨХ ТОС  
**41**  
гр

НҮҮРС УС  
**35.4**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**547**  
ккал

ЭСЛЭГ  
**8.5**  
гр

- АЛХАМ 1** Өргөст хэмхийг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Чинжүүг шоо дөрвөлжин хэрчиж шалзална.
- АЛХАМ 2** Чанаж болгосон /Тк-17/ эсвэл лаазалсан шош, буурцаг хэрэглэж болно.
- АЛХАМ 3** Бэлтгэсэн шош болон ногоонуудыг майонез гич, давс, элсэн чихэр, перецээр амтална. Олгохдоо яншуй цацаж олгоно.

Холимог шошны зууш



## ~АМТАТ ТӨМС, ӨНДӨГТЭЙ ЗУУШ~



УУРАГ <b>30.4</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>67.3</b> гр	НҮҮРС УС <b>111.3</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>1153.8</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>9.3</b> гр
----------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

Амтат төмс .....	150 гр
Цөцгийн тос.....	20 гр
Далайн давс .....	3 гр
Нунтаг хар перец .....	0.1 гр
Кажун .....	1 гр
Лентил эсвэл хөц будаа .....	50 гр
Үрлэн улаан лооль .....	15 гр
Ногоон өргөст хэмх.....	20 гр
Эдэм .....	40 гр
Лууван.....	20 гр
Ногоон хулуу .....	30 гр
Талхан хатаам .....	50 гр
Ягаан сонгино.....	10 гр
Яншуй.....	2 гр

### Ууталж чанасан өндөг хийхэд

Өндөг.....	1 ш
Алимны цуу .....	20 мл

### Сүмс

Зөгийн бал .....	10 гр
Гич /Whole grain/ .....	7 гр
Оливын тос эсвэл ургамлын тос.....	20 гр
Нунтаг хар перец .....	0.1 гр
Тар-тар сүмс Тк-10 .....	30 гр

**АЛХАМ 1.** Амтат төмсөө сайтар угаагаад урт хэсгээр нь тэнцүү хуваан далайн давс, кажун, хар перецээр амтлан бага зэрэг ургамлын тос хийн мөнгөлөг цаасаар ороож шарах шүүгээнд 200°C-т 35-40 мин шарна.

**АЛХАМ 2.** Ургамлын тос, гич, зөгийн бал, хар перецийг сайтар хольж гичний сүмс бэлтгэнэ.

**АЛХАМ 3.** Хөц будаагаа сайтар угаасны дараа шанаганд хийн тахианы шөл нэмж зөөлөн гал дээр буцалган бүрэн болгоно. Болсон хөц будаагаа хөргөөнө. Ягаан сонгино, өргөст хэмх, үрлэн улаан лооль, яншуй зэргийг жижиг дөрвөлжин хэрчээд хөц будаатай хольж гичний сүмсээр амтална.

**АЛХАМ 4.** Шанаганд ус хийж буцалгаад бага зэрэг алимны цуу хийн усаа эргүүлэг үүсгэн өндөгөө хальснаас нь салган хийж 2 минут чанана.

**АЛХАМ 5.** Эдэм, ногоон хулуу, лууван, сонгино зэргийг үрэгчээр үрэн шүүсийг базаж шүүнэ.

**АЛХАМ 6.** Өндөг, пармезан бяслаг, давс, хар перецээр амтлан бага зэрэг талхны үйрмэг хийн жижиг бөмбөлөг болгон хэвлэнэ.

**АЛХАМ 7.** Сүүнд өндөг хийж давс, хар перецээр амталж лезьон бэлтгэнэ.

**АЛХАМ 8.** Жижиг бөмбөлөгөө гуриланд өнхөрүүлээд сүүний лезьонд дүрээд талхны үүрмэгт өнхрүүлэн их тосонд шарна.

**АЛХАМ 9.** Ногоотой бөмбөлөг, шанзтай амтат төмс, чанасан өндөг зэргийг таваглан тар тар сүмс дагалдуулана.

ХАМТ

## ~ЖИМСТЭЙ ШИНЭ НОГООНЫ САЛАТ~



### 1 ПОРЦ

УУРАГ <b>4</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0.96</b> гр	НҮҮРС УС <b>38.7</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>169</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>4.49</b> гр
-------------------------	------------------------------	-------------------------------	------------------------------	----------------------------

Бууцай .....	60 гр
Салат навч.....	60 гр
Үрлэн лооль .....	40 гр
Ногоон өргөст хэмх .....	60 гр
Хүрэн манжин .....	30 гр
Ягаан байцаа.....	20 гр
Аньсны сүмс Тк-4 .....	80 гр
Лийр.....	30 гр
Алим .....	30 гр

#### АЛХАМ 1

Угааж цэвэрлэсэн лийр, алим, жүржээ саримс хэлбэртэй хэрчинэ. Усан үзэмийг голоор нь хуваана.

#### АЛХАМ 2

Ногоонуудаа угааж салат навч, бууцайг жижиглэн хэрчсэн үрлэн улаан лоолийг голоор нь ногоон өргөст хэмхийг нимгэн хавтгай хэрчинэ.

#### АЛХАМ 3

Хэрчиж бэлтгэсэн жимсэн дээр ногоонуудаа хольж хутгаад таваг дээр босгож тавиад аньсны сүмсээ дээрээс нь асгаж олгоно.

Хүрэн манжин

## ~ЧАЦАРГАНЫ СҮМСТЭЙ КИНОА БУДААНЫ САЛАТ~

УУРАГ <b>21.6</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>30</b> гр	НҮҮРС УС <b>73</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>670</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>11.3</b> гр
----------------------------	----------------------------	-----------------------------	------------------------------	----------------------------

Киноа будаа .....	60 гр
Эззгий /зөөлөн/ .....	40гр
Ногоон өргөст хэмх .....	40 гр
Үрлэн улаан лооль .....	60 гр
Лаазалсан эрдэнэшиш .....	20 гр
Бууцай .....	20гр
Ягаан сонгино .....	20 гр
Чацарганы сүмс Тк-1 .....	60 гр



- АЛХАМ 1** Киноа будаагаа сайтар угааж саванд ус хийж давсаар амтлан агшааж хөргөнө.
- АЛХАМ 2** Бууцайг сайтар угааж 3 хувааж хэрчинэ. Өргөст хэмхийг хагас саримс хэлбэртэй, үрлэн улаан лооль, ягаан сонгиныг голоор нь хувааж нимгэн хавтгай хэрчинэ.
- АЛХАМ 3** Саванд будаа, үрлэн лооль, өргөст хэмх, бууцай, эрдэнэшиш, ягаан сонгино, эззгий зэргийг хийж чацарганы сүмсээр амталж бэлэн болгоно.

Уураг

## ~МӨӨГНИЙ ЗУУШ~



УУРАГ <b>9.1</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>27.2</b> гр	НҮҮРС УС <b>49.07</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>478</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>12</b> гр
---------------------------	------------------------------	--------------------------------	------------------------------	--------------------------

Цагаан мөөг .....	100 гр
Цөцгийн тос .....	10 гр
Ганга .....	5 гр
Цөцгий .....	60 гр
Давс .....	1 гр
Бүхэл үрийн талх .....	2 зүсэм

### АЛХАМ

Халаасан хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж нимгэн хавтгай хэрчсэн мөөгөө хийж хайрс тогттол хуураад давс, ганга, шингэн цөцгий зэргээр амтлан бэлэн болгоно. Олгохдоо төрөл бүрийн талх дагалдуулж болно.

## ~ЭЭДЭМ, ЖИМСТЭЙ САЛАТ~

УУРАГ <b>19.7</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>19.5</b> гр	НҮҮРС УС <b>28.8</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>366.4</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>1.02</b> гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------

Ээдэм .....	100 гр
Гүзээлгэнэ .....	50 гр
Гадил .....	60 гр
Тараган сүмс Тк-11 .....	60 гр

### АЛХАМ 1

Гүзээлгэнэ, гадил жимсийг хальсалж цэвэрлээд гүзээлгэнийг голоор нь гадил жимсийг нимгэн хавтгай хэрчинэ.

### АЛХАМ 2

Ээдэм гүзээлгэнэ, гадил жимсээ тараган сүмсээр амталж бэлэн болгоно.



ХАМГАА



## » МАХАН ЗУУШ

### ~БОРЦ, РИССОТА БУДААТАЙ ЗУУШ~

УУРАГ <b>231.1</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>93.4</b> гр	НҮҮРС УС <b>105.9</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>2014.7</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>14.5</b> гр
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	----------------------------

#### Риссо́та будаа агшаах

Риссо́та будаа .....	350 гр
Цагаан дарс .....	100 мл
Цөцгийн тос .....	15 гр
Тахианы ясны шөл .....	1.2 л
Бөөрөнхий сонгино .....	40 гр
Давс .....	3 гр
Ганга .....	5 гр
Борц /Нунтагласан/ .....	80 гр
Саримс.....	1 хумс
Моцарелла бяслаг .....	180 гр
Ургамлын тос .....	30 гр
Амтат чинжүү .....	60 гр
Вандуй /Хөлдөөсөн/ .....	50 гр
Цөцгийн сүмс Тк-13 .....	120 гр



**3 ПОРЦ**

**АЛХАМ 1.** Саванд цөцгийн тос хийж халаагаад хярж хэрчсэн сонгино, риссо́та будаагаа хийж хуурна. Дээр нь цагаан дарс нэмж 3 минут буцалгаад, тахианы шөл бага багаар хийн буцалгаж ганга болон давсаар амталж 80%-тай болгож хөргөнө.

**АЛХАМ 2.** Хайруулын тавганд ургамлын тос хийж хярж хэрчсэн сонгино, саримс, вандуй, 5:5 мм шоо дөрвөлжин хэрчсэн чинжүү зэргийг хийж хуураад борц нэмж үргэлжүүлэн хуурч болгоно.

**АЛХАМ 3.** Чанасан ризота будаа болон борцтой шанзанд моцарелла бяслаг нэмж сайтар холино. Үүний дараа 30 граммаар таслан бөөрөнцөг хэлбэртэй оруулан хэвлэнэ.

**АЛХАМ 4.** Өндөг сүүний холимог, гурил зэргийг тусд нь саванд хийж борцтой бөөрөнцөгөө гурил, өндөг сүү, талхан хатаам гэсэн дарааллаар хөрвүүлэн бэлтгэнэ.

**АЛХАМ 5.** Саванд ургамлын тос хийж 180°C-т халаагаад хэвлэсэн борцтой бөөрөнцөгөө хийж шарж бэлэн болгоно. Тарагны сүмсний хамт олгоно.

Хөдөлгөөн

## ~ҮХРИЙН ЦОРОЙН ЗУУШ~



УУРАГ <b>22</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>92.3</b> гр	НҮҮРС УС <b>55.4</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>1125.6</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>1.46</b> гр
--------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------

### Үхрийн цорой шарахад

Үхрийн цорой.....	3000 гр
Далайн давс.....	5 гр
Нунтаг хар перец.....	3 гр
Кажун.....	5 гр
Нунтаг саримс.....	5 гр
Нунтаг тахианы амтлагч.....	3 гр
Ургамлын тос.....	80 гр
Зөгийн бал.....	50 гр
Оёстер соус.....	50 гр
<b>9 порц</b>	
Гүнжидийн үр.....	1 гр
Ногоон сонгино.....	15 гр
Япон сүмс Тк-14.....	120 гр

- АЛХАМ 1** Ургамлын тос далайн давс, хар перец, кажун, нунтаг саримс, нунтаг тахианы амтлагч, зэргийг ургамлын тостой сайтар холиод үхрийн цоройгоо жигд амтлан 2 цаг байлгана.
- АЛХАМ 2** Листэн дээр амталсан үхрийн махаа тавин мөнгөлөг цаасаар битүү ороон шарах шүүгээнд 200°C градус дээр 3-4 цаг жигнэнэ.
- АЛХАМ 3** Мөнгөлөг цаасаа аван зөгийн бал, оёстер сүмсээ холин үхрийн цоройны гадаргууд түрхэн мөнгөлөг цаасгүй шарах шүүгээндээ буцаан хийн 200°C-д 30-50 минут шаргал хайрс тогттол шараад хөргөж нимгэн хавтгай хэрчиж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 4** Ногоон сонгино, гүнжидийн үрийг цацаж, япон сүмстэй олгоно.

## ~ГАМБИРТАЙ АДУУНЫ МАХАН ЗУУШ~

УУРАГ <b>46.6</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>102.1</b> гр	НҮҮРС УС <b>152.2</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>1718.5</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>6.2</b> гр
----------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------------	---------------------------

### АЛХАМ 1

Адууны гуя хэсгийн махыг давс, бөөрөнхий хар перец, сонгино саримс, лаврын навчаар амталж ялз чанана. Чанасан махаа хөргөөд ширхэгийн дагуу цуулж бэлтгэнэ.

### АЛХАМ 2

Давстай бүлээн усаар зуурч амраасан гурилан зуурмагаа 5 мм зузаантай элдэж халаасан тосгүй хайруулын тавганд зөөлөн галаар 2 талаар нь жигд хайрс тогтоож болгоно.

### АЛХАМ 3

Ногоон сонгиныг 0,5 см хэмжээтэй, ягаан сонгиныг 0,2 см өргөнтэй урт нарийн, халуун ногоон чинжүүг 0,2 см өргөнтэй цагираг хэлбэртэй, том улаан лоолийг шоо дөрвөлжин хэрчинэ. Угааж цэвэрлэсэн амтат чинжүүг 1 мм өргөнтэй нарийн хэрчинэ.

### АЛХАМ 4

Цуулж бэлтгэсэн махан дээрээ хэрчиж бэлтгэсэн ногоонуудаа хийж амталсан тосоо нэмж сайтар хутгаж амтална.

### АЛХАМ 5

Бэлтгэсэн гамбираа хэлбэрт оруулан хэрчиж амталсан махан салатаа жигд тарааж үрсэн бяслагаа нэмж тавин 220°C хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж бяслагыг хайлтал нь шарж бэлэн болгоно.



Адууны чанасан мах.....	100 гр
Ногоон сонгино.....	15 гр
Амтат чинжүү .....	20 гр
Халуун ногоон чинжүү .....	10 гр
Ягаан сонгино.....	20 гр
Том улаан лооль .....	15 гр
Давс /далайн/.....	2 гр
Чедар бяслаг.....	40 гр
Яншуй /ургамлаараа/ .....	3 гр
Ургамлын тос .....	20 гр
Давс.....	10 гр
Бөөрөнхий хар перец .....	1 гр
Лаврын навч.....	1 ш
Амталсан тос Тк-16.....	30 гр
<b>Хуурай гамбир</b>	
Гурил .....	200 гр
Шар тос.....	20 гр
Давс.....	8 гр

ХАМГАЙ

## ~ҮХРИЙН ХЭЛ НОГООНЫ ЗУУШ~



### 1 ПОРЦ

УУРАГ <b>19.1</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>32.8</b> гр	НҮҮРС УС <b>45.7</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>584.2</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>6.1</b> гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Чанасан үхрийн хэл .....	90 гр
Хавтгай вандуй .....	30 гр
Хушны самар эсвэл хушга .....	30 гр
Зөгийн бал .....	10 гр
Үрлэн улаан лооль .....	30 гр
Чидун жимс .....	5 гр
Шар лууван .....	30 гр
Ногоон өргөст хэмх .....	30 гр
Салат навч .....	30 гр
Улаан дарсанд жигнэсэн лийр .....	70 гр
Бальзамик сүмс Тк-9.....	10 гр
Улаан дарсанд жигнэсэн лийр Тк-14.....	40 гр

### АЛХАМ 1

Үхрийн хэлийг давс, хар перец, лаврын навчтай чанаж халуунаар нь хальсалж хөргөнө.

### АЛХАМ 2

Хавтгай вандуйг давстай буцалж байгаа усанд хийж 1 минут орчим шалзалаад, нарийн савх хэлбэртэй хэрчсэн шар лууван, өргөст хэмхийг 2 мм зузаантай хэрчсэн үхрийн хэлээр ороож бэлтгэнэ.

### АЛХАМ 3

Үрлэн улаан лоолийг голоор нь, чидун жимс, ногоон өргөст хэмхийг голоор нь хуваан нимгэн хавтгай, салат навчийг жижиглэн хэрчиж бэлтгэнэ.

### АЛХАМ 4

Хайруулын тавганд зөгийн балаа хийж халаагаад дээрээс нь хушны самар нэмж сайтар сэгсэрч хуурна.

### АЛХАМ 5

Хуваасан үрлэн улаан лооль дээр тавиад шарах шүүгээнд хийж хайлуулна.

### АЛХАМ 6

Таваглахдаа ороосон үхрийн хэлийг шинэ ногооны салатан дээр тавьж хажууд нь саримс хэлбэртэй хэрчсэн жигнэсэн лийр, зөгийн балтай хушны самрыг тавьж, улаан лооль, хар чидун жимсээр чимэглэн дээрээс нь сүмсээ асган олгоно.

ХАМГАА

## ~САРХИНАГАН ЗУУШ~



УУРАГ  
**35.7**  
гр

ӨӨХ ТОС  
**233.8**  
гр

НҮҮРС УС  
**67.7**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**2488.4**  
ккал

ЭСЛЭГ  
**3.07**  
гр

Чанасан салбант сархинаг  
(Хонь, эсвэл ямаа) .....130 гр  
Шар лууван.....30 гр  
Амтат чинжүү .....40 гр  
Ногоон өргөст хэмх.....40 гр  
Шар буурцагны соёолж.....30 гр  
Улаан сонгино .....10 гр  
Яншуй.....2 гр

Гүнжидийн тос.....20 гр  
Гүнжидийн үр.....5 гр  
Давс.....5 гр  
Элсэн чихэр .....10 гр

### Амталгааны сүмс

Халуун чинжүүний нухаш  
(Гучужан) .....5 гр  
Алимны жүүс эсвэл  
ханборгоцойн жүүс .....20 мл  
Ургамлын тос .....200 гр  
Гучугару .....80 гр  
Саримс /няцалсан/ .....15 гр

**АЛХАМ 1.** 150°C хэмд халаасан хайруулын тавганд ургамлын тосоо хийн халаана. Халаасан тосон дээрээ том ширхэгтэй гучугару, няцалсан саримс хийж улаан шар өнгө өгтөл 2-3 минут халаагаад шүүж халуун амттай тос бэлтгэж хөргөнө.

**АЛХАМ 2.** Халуун чинжүүны нухаш (Гучужан) алимны жүүсээр шингэлж сайтар хутгаад дээр нь халуун амттай тосоо нэмж салат амтлах сүмсээ бэлэн болгоно.

**АЛХАМ 3.** Салбанат сархинагыг хүйтэн усаар угааж цэвэрлээд хүйтэн ус хийж, 1 удаа буцалгаад усыг асгаж дахин хүйтэн ус хийж 50 минут чанана. Давсаар амтлан дахин 5 минут орчим буцалгаж бэлэн болгоно. Чанасан сархинагаа гаргаж хөргөөд нарийн савх хэлбэртэй хэрчинэ.

**АЛХАМ 4.** Хайруулын тавганд тос хийж халаагаад нарийн савхан хэрчсэн сонгино, луувангаа хуурч бэлтгэнэ.

**АЛХАМ 5.** Амтат чинжүү, шар буурцагны соёолжыг буцалж буй халуун усанд хийж 3 минут шалзалж хүйтэн усанд сойно. Чинжүүг нарийн савхан, яншуйг хярж хэрчинэ.

**АЛХАМ 6.** Саванд хэрчиж бэлтгэсэн сархинаг, ногоонуудаа хийж сүмсээр амталж бэлэн болгоно.

ХУУЛЧ

## ~ГҮЗЭЭНИЙ ЗУУШ~



УУРАГ <b>63.1</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>38.7</b> гр	НҮҮРС УС <b>18</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>675.5</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>0.6</b> гр
----------------------------	------------------------------	-----------------------------	--------------------------------	---------------------------

Хонины гүзээ .....	500 гр
Давс.....	20 гр
Ногоон сонгино.....	20 гр
Ногоон өргөст хэмх.....	30 гр
Саримс .....	20 гр
Амтат чинжүү .....	70 гр
Шар лууван.....	20 гр

<b>Амтлахад</b>	
Гүнжидийн тос.....	20 гр
буурцагны цуу.....	10 гр
Бор элсэн чихэр .....	5 гр

### АЛХАМ 1

Хонины гүзээг хүйтэн усаар угаасны дараа буцалгамгай халуун усанд хийж зумлаж, хусаж цэвэрлээд хүйтэн усанд хийж 1 удаа буцалгаад усыг нь асгана. /гүзээг хужиртай усанд хийж 3 минут орчим байлгахад өнгө нь цагаан болдог/

### АЛХАМ 2

Гүзээн дээр хүйтэн ус хийж 1 цаг 20 минут буцалгах явцад давсаар амтална. Чанасан гүзээг гаргаж хөргөөд нарийн хэрчиж бэлтгэнэ.

### АЛХАМ 3

Буцалж буй усанд амтат чинжүүг хийж 3 минут шалзлаад хүйтэн усаар сойсны дараа нарийн савхан хэлбэртэй хэрчинэ. Шар лууванг нарийн савхан, яншуй, саримсыг жижиглэн хэрчинэ.

### АЛХАМ 4

Саванд хэрчсэн гүзээ болон бусад ногоонуудыг хийж шар буурцагны цуу, гүнжидийн тосоор амтлана.

Хуучир

## ~ҮХРИЙН МАХ, МӨӨГТЭЙ САЛАТ~

УУРАГ <b>31</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>30.2</b> гр	НҮҮРС УС <b>31.6</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>517.8</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>2.7</b> гр
--------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Үхрийн гол мах .....	120 гр
Талын цагаан мөөг .....	60 гр
Цөцгийн тос .....	20 гр
Бууцай.....	50 гр
Нэрс, бальзамиктай сүмс Тк-8...	80 гр
Гарц .....	300 гр



- АЛХАМ 1** Үхрийн гол махыг 0.7 мм зузаантай хэрчээд хайруулын таваг эсвэл ил гал дээр шарж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 2** Хайруулын тавганд цөцгийн тос хийж халаагаад дээр нь нимгэн хавтгай хэрчсэн мөөгөө хийж хуурна.
- АЛХАМ 3** Бууцайг голоор нь 2 хувааж хэрчээд дээр нь үхрийн гол мах, цагаан мөөг, зэргийг хийж бальзамик сүмсээр амталж бэлэн болгоно.

Урлаг

## ~ТАХИАНЫ МАХАН ЗУУШ~



УУРАГ <b>32.2</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>68.5</b> гр	НҮҮРС УС <b>26.5</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>843.4</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>2.6</b> гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	---------------------------

Тахианы цээж мах .....	125 гр
Давс.....	0.5 гр
Нунтаг хар перец .....	0.2 гр
Ургамлын тос .....	10 гр
Хан боргоцой (Нөөшилсөн).....	½ ш
Оливын тос.....	20 гр
Өргөст хэмх.....	20 гр
Эрдэнэшиш /лаазтай/ .....	30 гр
рлэн улаан лооль .....	30 гр
Рокет салат навч .....	30 гр
Редиска.....	30 гр
Шар лууван.....	20 гр
Салат навч.....	40 гр
Аньсны сүмс Тк-4 .....	20 гр
Гичны сүмс Тк3 .....	60 гр

### АЛХАМ 1

Тахианы цээж махаа ил гал дээр 2 талаар нь хайрс тогттол нь шараад давс болон хар перецээр амтлаад үргэлжлүүлэн 180°C хэм хүртэл халаасан шарах шүүгээнд хийж 5 минут орчим шарж бэлэн болгоно. (хайруулын тавганд шарж болно) Бэлэн болсон махаа нарийн савх хэлбэртэйгээр ташуу (өргөн нь 5мм, урт нь 7 см хэмжээтэй байхаар) хэрчинэ.

### АЛХАМ 2

Хан боргоцойг хайруул эсвэл ил гал дээр шарна.

### АЛХАМ 3

Улаан лоолийг голоор нь хуваана, шар лууванг нарийн савх хэлбэртэй (өргөн нь 1 мм урт нь 7 см), редискийг хөндлөн нимгэн хавтгай (өргөн нь 2 мм) хэрчиж салат навчийг 2 см өргөнтэйгээр хэрчиж бэлэн болгоод эрдэнэшиш, давс, хар перец, цагаан дарсны цуу, оливийн тос зэргээр амтална.

### АЛХАМ 4

Тавагны голд салатаа овоолж тавина. Хажуугаар нь шарж хэрчсэн тахианы цээж махаа өрх байдлаар эгнүүлэн тавиад хажууд нь шарсан хан боргоцой тавьж тойруулан жимсний сүмс болон гичний сүмсийг хийж өгнө.

Хажуугаар нь шарж хэрчсэн тахианы цээж махаа өрх байдлаар эгнүүлэн тавиад хажууд нь шарсан хан боргоцой тавьж тойруулан жимсний сүмс болон гичний сүмсийг хийж өгнө.



## ~ГАХАЙНЫ МАХАН ЗУУШ ~



УУРАГ  
**202.3**  
гр

ӨӨХ ТОС  
**185.6**  
гр

НҮҮРС УС  
**24.6**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**2743.2**  
ккал

ЭСЛЭГ  
**1.5**  
гр

### 5 порц

Халгайтай халуун ногоотой сүмс Тк -12.....	15 гр
Ягаан байцаа.....	200 гр
Бөөрөнхий байцаа .....	150 гр
Халуун улаан чинжүү.....	25 гр
Ургамлын тос .....	100 мл
Алимны цуу .....	50 мл
Давс.....	5 гр
Элсэн чихэр .....	15 гр

### Гахайн цорой шарахад

Гахайн цорой.....	1000 гр
Нунтаг хар перец .....	5 гр
Давс/далайн/ .....	15 гр
Бөөрөнхий сонгино.....	100 гр
Монгол архи.....	75 гр
Алимны шүүс.....	100 г

**АЛХАМ 1** Гахайны цоройг 3-4 см хэмжээтэй болгон жижиглэж давс, хар перецээр амтлана. Бөөрөнхий сонгино дэвсэн дээр нь амталсан гахайн цоройгоо тавьж монгол архиар амтлан 200°C хэмд халаасан шарах шүүгээнд хийж 30 минут шарна. Шаралтын явцад шарах шүүгээгээ 150°C хэм болгоно. Гахайны цоройн дээрээ алимны шүүсийг асгаад дахин 40-50 минут шаргал хайрс тогттол үргэлжлүүлэн шарж бэлэн болгоно.

**АЛХАМ 2** Ягаан байцаа, бөөрөнхий байцааг нарийн савхан, халуун чинжүүг 1мм зузаантай цагираг, сонгиныг хярж хэрчиж давс, элсэн чихэр алимны цуу, ургамлын тосоор амталж бэлтгэнэ.

**АЛХАМ 3** Бэлтгэсэн гахайны цоройг 5мм зузаантай нимгэн хатгай хэрчиж байцааны салат болон халгайн сүмсний хамт таваглана.

Халгайтай

## ~ХУЙХТАЙ ХОРХОГ ЗУУШ~



### Хуйхтай хорхог хийх

Хонь эсвэл ямааны  
хуйхтай мах ..... 3000 гр  
Бөөрөнхий сонгино..... 100 гр  
Лаврын навч ..... 1 ш  
Давс ..... 1 ц/хал  
Хар перец ..... 0,5 гр  
Саримс ..... 10 гр  
Голын мөлгөр чулуу ..... 6-8 ш

### 10 порц

Кус-Кус будаа ..... 800 гр  
Дэвтээсэн хүрэн шош..... 100 гр  
Эрдэнэшиш ..... 100 гр  
Ургамлын тос эсвэл  
оливын тос ..... 150 гр  
Ногоон сонгино..... 50 гр  
Давс..... 20 гр  
Нунтаг хар перец ..... 1 гр

**АЛХАМ 1** Хуйхтай хонины махаа жижиглэж бэлтгэнэ. Чулуугаа улайстал халаана.

**АЛХАМ 2** Даралтад тогоонд мах чулуу мах гэсэн дарааллаар хийж сонгино, саримс, нунтаг хар перец, лаврын навч, давсаар амтлан 2-3 минут таглан тавина.

**АЛХАМ 3** Дээрээс нь ус нэмж хийн буцалгаад, шүгэлдэж эхэлснээс хойш 20 минут буцалгаж бэлэн болгоно. (Санамж даралтад тогооны хийг сайтар гарсаны дараа тагийг авна)

**АЛХАМ 4** Бэлэн болсон хорхоглосон махаа 3 мм зузаантай нимгэн хавтгай хэрчиж салатны хамт таваглана.

## » ЖИМСНИЙ СҮМС

### ~ЧАЦАРГАНЫ СҮМС Тк-1~

- Чацарганы охь .....20 гр
- Чидун жимсний тос .....20 гр
- Ургамлын тос .....40 гр
- Элсэн чихэр .....20 гр
- Лемон шүүс .....1 гр
- Нунтаг хар перец .....0,5 гр

УУРАГ <b>0.97</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>0.18</b> гр	НҮҮРС УС <b>80.5</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>629.2</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>0.87</b> гр
----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------	----------------------------

#### АЛХАМ

Саванд чацарганы охь, чидун жимсний тос, ургамлын тос хийж сайтар хутгаад элсэн чихэр, лемоны шүүс, нунтаг хар перецээр амтлаж бэлэн болгоно.

### ~ГҮЗЭЭЛЗЭГЭНИЙ СҮМС Тк-2~

- Гүзээлзгэнэ хөлдүү ..... 700 гр
- Улаан дарс ..... 350 гр
- Элсэн чихэр ..... 350 гр
- Ус ..... 350 гр

#### АЛХАМ

Цэвэр саванд гүзээлзгэнэ,улаан дарс болон элсэн чихрийг хийж хутгаад зөөлөн галаар 30 минут орчим буцалган цахилгаан холигчинд 1 минут орчим хольж нарийн шүүлтүүрээр шүүж дахин зөөлөн галаар өтгөртөл нь буцалгана.

### ~ГИЧТЭЙ СҮМС Тк-3~

- Гич .....10 гр
- Зөгийн бал .....20 гр
- Нунтаг хар перец .....0.5 гр
- Давс .....1 гр
- Алимны цуу .....40 мл
- Чидун жимсний тос .....80гр

УУРАГ <b>0.48</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>80</b> гр	НҮҮРС УС <b>17.5</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>788.2</b> ккал
----------------------------	----------------------------	-------------------------------	--------------------------------

#### АЛХАМ

Гич, зөгийн бал, хар перец, давс, алимны цуу, оливын тос зэргийг орцын дагуу цэвэр саванд хийн гар холигчоор хутган бэлэн болгоно.

ХАМГАА

### ~АНЬСНЫ СҮМС Тк-4~

- Аньс /шинэ/ .....700 гр
- Улаан дарс .....350 гр
- Элсэн чихэр.....300 гр
- Ус .....350 гр

УУРАГ  
4.97  
гр

ӨӨХ ТОС  
3.5  
гр

НҮҮРС УС  
359  
гр

ИЛЧЛЭГ  
1558.7  
ккал

ЭСЛЭГ  
17.5  
гр

#### АЛХАМ

Цэвэр саванд аньс, улаан дарс болон элсэн чихрийг хийж хутгаад зөөлөн галаар 30 минут орчим буцалгаад цахилгаан холигчинд 1-2 минут мексердээд нарийн шүүлтүүрээр шүүж дахин зөөлөн галаар өтгөртөл нь буцалгаж бэлэн болгоно.

### ~АЛИМНЫ СҮМС Тк-5~

- Алим ..... 1000 гр
- Ус ..... 500 гр
- Элсэн чихэр..... 200 гр
- Цагаан дарс..... 50 гр

#### АЛХАМ

Алимыг хальслаад голыг нь авч шоо дөрвөлжин хэрчиж цагаан дарс, элсэн чихрийн хамт хийгээд зөөлөн галаар алим зөөлөртөл буцалгана.

### ~ЖҮРЖИЙН СҮМС Тк-6~

- Алимны цуу ..... 30 гр
- Жүржийн жүүс ..... 100 гр
- Чидун жимсний тос..... 30 гр
- Зөгийн бал ..... 40 гр
- Гич ..... 15 гр

#### АЛХАМ 1

Жүржээ угааж хальсыг нь нарийн үрэгчээр үрнэ.

#### АЛХАМ 2

Алимны цуу, жүржийн хальс, чидун жимсний тос, зөгийн бал, гич зэргийг хийж сайтар хутгаж бэлэн болгоно.

## ~ГИШҮҮНИЙ СҮМС Тк-7~

- Гишүүнэ /иш/ ..... 300 гр
- Зөгийн бал ..... 30 гр
- Бор элсэн чихэр ..... 15 гр
- Ургамлын тос ..... 10 гр
- Чидун жимсний тос ..... 20 гр

### АЛХАМ 1

Гишүүнээ цэвэрлэж чанаад хөргөсний дараа цахилгаан холигчинд хийж бутлаад шүүнэ.

### АЛХАМ 2

Гишүүний шүүсэн дээрээ зөгийн бал, бор элсэн чихэр, ургамлын тос, чидун жимсний тос зэргийг хийж хольж бэлтгэнэ.

## ~НЭРС БАЛЬЗАМИКТАЙ СҮМС Тк-8~

- Бальзамик цуу ..... 500 гр
- Элсэн чихэр ..... 250 гр
- Зөгийн бал ..... 50 гр
- Нэрс ..... 100 гр



### АЛХАМ 1

Нэрсээ цахилгаан холигчинд хийж бутлана.

### АЛХАМ 2

Саванд бальзамик цуугаа ууршуулаад элсэн чихэр, буталсан нэрсээ хийж зөөлөн галаар буцалгаж өтгөрүүлнэ. Дээр нь зөгийн балаа нэмж үргэлжлүүлэн буцалгаад бэлэн болгоно.

## ~БАЛЬЗАМИК СҮМС Тк-9~

- Бальзамик цу ..... 500 гр
- Элсэн чихэр ..... 250 гр
- Гарц ..... 350 гр

### АЛХАМ

Бальзамик цууг халаасан хайруулын тавганд ууршуулаад, өтгөрүүлэхийн тулд элсэн чихэрийг орцын дагуу хийж бага зэрэг буцалгаад хөргөж хэрэглэнэ.

Handwritten signature or mark.

### ~ТАР ТАР СҮМС Тк-10~

- Майонез.....300 гр
- Өндөг /чанасан/ .....2 гр
- Дарсан өргөст хэмх .....50 гр
- Дарсан өргөст хэмхийн шүүс.....50 гр
- Гич .....10 гр
- Элсэн чихэр .....5 гр

УУРАГ 121.7 гр	ӨӨХ ТОС 9 гр	НҮҮРС УС 206.5 гр	ИЛЧЛЭГ 1930 ккал	ЭСЛЭГ 13.7 гр
----------------------	--------------------	-------------------------	------------------------	---------------------

#### АЛХАМ

Цэвэр саванд майонез хийж дээрээс нь үрэгчээр жижиг үрсэн чанасан өндөг, дарсан өргөст хэмх хийж хутгаад, дарсан өргөст хэмхийн шүүс, гич, элсэн чихэр, давс, нимбэгний шүүсийг нэмж хутгаж амтална.

### ~ТАРАГАН СҮМС Тк-11~

- Элгэн тараг /Шүүсэн/ .....100 гр
- Цөцгий.....100 гр
- Нимбэгний шүүс.....5 гр
- Жууцай .....5 гр
- Зөгийн бал .....40 гр

УУРАГ 5.7 гр	ӨӨХ ТОС 32.5 гр	НҮҮРС УС 38 гр	ИЛЧЛЭГ 471.2 ккал
--------------------	-----------------------	----------------------	-------------------------

#### АЛХАМ 1

Жууцайгаа цэвэрлээд, хярж хэрчинэ.

#### АЛХАМ 2

Саванд элгэн тараг, цөцгий, лимон жүүс, жууцай, зөгийн бал зэргийг хийж сайтар хутгаж бэлэн болгоно.

### ~ХАЛГАЙ, ХАЛУУН НОГООТОЙ СҮМС Тк-12~

- Хатаасан халгай.....5 гр
- Тай свийт чили сүмс .....100 гр

УУРАГ 1.7 гр	ӨӨХ ТОС 0.005 гр	НҮҮРС УС 45 гр	ИЛЧЛЭГ 196 ккал	ЭСЛЭГ 0.3 гр
--------------------	------------------------	----------------------	-----------------------	--------------------

#### АЛХАМ

Бэлэн тай свийт чили сүмсэн дээр хатаасан халгай нэмж сайтар нэгэн жигд болтол хутгана.

## ~ЦӨЦГИЙН СҮМСТк-13~

- Цөцгий .....500 гр
- Лемон шүүс.....30 гр
- Элсэн чихэр.....50 гр
- Яншуй .....5 гр

УУРАГ  
12  
гр

ӨӨХ ТОС  
150  
гр

НҮҮРС ҮС  
66.7  
гр

ИЛЧЛЭГ  
1677.6  
ккал

ЭСЛЭГ  
0.7  
гр

### АЛХАМ

Яншуйг нарийн хярж хэрчинэ. Саванд цөцгийгөө хийж хярж хэрчсэн яншуй, элсэн чихэр, нимбэгний шүүсийг хийж хутгаад бэлэн болгоно.

## ~ЯПОН СҮМС Тк-14~

- Мирин цуу..... 600 гр
- Япон цуу ..... 500 гр
- Тахианы ясны шөл ..... 2000 гр
- Элсэн чихэр..... 200 гр
- Үхрийн дашида ..... 50 гр

### АЛХАМ 1

150°C хэмд халаасан хайруулын тавганд мирин цуугаа хийж галын дөлөөр шатаагаад дээр нь тос нитгэлийг нь хамсан тахианы ясны шөлийг хийж буцалгана.

### АЛХАМ 2

Буцалгах явцад япон цууг нэмж элсэн чихэр, үхрийн дашидаг амтлагчаар амтлан тагтай саванд зөөлөн галаар 5-10 минут буцалгана.

### АЛХАМ 3

Сүмс бэлэн болохоос 2 минутын өмнө хүйтэн усаар зуурсан төмсний цардуулыг хийж өтгөрүүлнэ.крахмал хийж байхдаа галыг нэмэх ба тасралтгүй хутгаж өгнө.

## ~УЛААН ДАРСАН ЖИГНЭСЭН ЛИЙР Тк-15~

- Лийр ..... 1000 гр
- Улаан дарс ..... 350 мл
- Элсэн чихэр ..... 80 гр

### АЛХАМ

Лийрээ хүйтэн усаар угааж таллан хуваагаад голыг нь авч, нимгэн хальслана. Хальсалсан лийрээ улаан дарс, элсэн чихрийн уусмалд хийн тугалган цаасаар бүрж зөөлөн гал дээр 10-12 минут зөөлөн жигнэж болгоно.

Улаан дарс

## ~АМТАЛСАН ТОС БЭЛТГЭХ ТЕХНОЛОГИ Тк-16~

- Хуажу ..... 10 гр
- Далью ..... 10 гр
- Шинцай ..... 10 гр
- Яншуй ..... 5 гр
- Амтат чинжүү ..... 10 гр
- Шар лууван ..... 10 гр
- Зэрлэг сонгины цооргоно ..... 10 гр
- Саримс ..... 10 гр
- Ургамлын тос ..... 1000 мл

### АЛХАМ 1

Угааж цэвэрлэсэн амтат чинжүү, ногоон сонгино, шинцай, яншуй, шар лууван зэргийг жижиглэн хэрчинэ.

### АЛХАМ 2

Саванд ургамлын тосоо хийж буцалгана.

### АЛХАМ 3

Буцалж буй тосон дээрээ хэрчсэн ногоонуудаа бусад амтлагчдуудын хамт хийж 15-20 минут зөөлөн галаар буцалгаад шүүж бэлэн болгоно.

## ~БУУРЦАГТ УРГАМАЛ БОЛОВСРУУЛАХ ТЕХНОЛОГИ Тк-17~

Төрөл бүрийн хатаасан шош, буурцаг, вандуйг дараах аргаар боловсруулдаг.

- Усанд сайтар угаагаад 8-12 цаг дэвтээнэ. (Дэвтээх явцад усыг 5-6 удаа солино)
- Усанд хийж нам гал дээр зөөлөртөл нь чанана.
- Шүүж гаргаад сэврээж хөргөөд шууд хоолонд хийх юмуу хүнсний зориулалттай хуванцар тагтай саванд хийж хөлдөөгчид (-18-35°C) хадгалж болно.
- Хөлдөөсөн шош буурцгийг төрөл бүрийн хоол, зуушинд хийж болно.

## ДУПУ ХИЙХ ТЕХНОЛОГИ Тк-18

Шар буурцгийн сүүг эдүүлээд ээдмийг нь шахаж дүпү хийдэг. Уургийг эдүүлэхдээ давс, хүнсний хүчил, ферментийн аль нэгийг хэрэглэнэ. Дүпүний шинж чанар нь эдүүлэгчээс ихээхэн хамаардаг. Хятадууд кальцийн сульфатыг уураг эдүүлэхэд өргөн хэрэглэдэг бол Япончууд магнийн хлорид, кальцийн хлорид зэрэг давсыг өргөн хэрэглэдэг.

Глюко дельта-лактон хэмээх органик хүчлийг зөөлөн дүпү үйлдвэрлэхэд хэрэглэдэг. Азийн орнуудад папай хэмээх бичил биетнээс ялгардаг



ферментийг мөн зөөлөн дүпү үйлдвэрлэхэд өргөн хэрэглэдэг.

### Дүпү хийх дараалал

- Шар буурцгийн сүүг дээр дурдсан аргаар гаргаж хөөрүүлээд 80°C хүртэл хөргөнө.
- Ээдүүлэгч (кальцийн сульфат)-ийг бага зэрэг усанд хийж уусгаж бэлтгэнэ.
- Ээдүүлэгч уусмалыг саванд хийж дээрээс нь халуун сүүг гоожуулан хийгээд бага зэрэг хутгаад 10 минут хөдөлгөөнгүй байлгана.
- Сүү ээдмэгц бөс даавуун уутанд хийж шүүгээд дөрвөлжин хэлбэрт оруулан шахаж хэвлэнэ.
- Шахсан ээдмийг уутнаас нь гаргаж дүпү бэлэн болно.

Жич: Дүпү хийх сүү нь өтгөн байвал ээдмийн хэмжээ их буюу дүпүний гарц их байна.

## ~ЦАГААН БУДААНЫ ЦААС ХИЙХ Тк-19~

- Цагаан будаа (сайн чанарын) ..... 500 гр
- Цагаан будааны гурил..... 1 аяга (158 гр)
- Эрдэнэ шишийн цардуул..... 1 аяга (120 гр)
- Ус ..... 2 аяга (475 мл)
- Давс ..... 1 цайны халбага
- Ургамалын тос ..... 2 цайны халбага

### ЦАГААН БУДААНЫ ГУРИЛ БЭЛТГЭХ

Сайн чанарын цагаан будааг сайтар угааж өөрийн жингээс нь 1 дахин их ус хийж 1 цаг дэвтээнэ. Дэвтээсэн будааг шүүж ус сайн шингээдэг самбай даавуун дээр дэлгэж (30+ минут) сэврээнэ. Дэлгэж сэврээхдээ хэт хатааж болохгүй. Гадна талаасаа чийг байхгүй болсон байна. Будааг бутлагч тээрэмд хийж нунтаглаад нарийн шүүрээр 1-2 удаа шигшинэ. Будааны гурилын ширхэг нь төмсний цардуул шиг нарийн байна.

**АЛХАМ 1.** Цагаан будааны гурил, эрдэнэ шишийн цардуулыг сайтар хооронд хольж өгнө.

**АЛХАМ 2.** Бүлээн усанд давс, тосоо хийн хутгах явцдаа гурилаа хийж хутгаад 1-2 цаг зуурмагаа амраана.

**АЛХАМ 3.** Саванд ус хийж буцалгана. (Сонгож авсан савтайгаа адил тойрогтой төмөр дугуй цар эсвэл дулаанд тэсвэртэй таваг бэлтгэнэ)

**АЛХАМ 4.** Усаа буцалгаад дээр нь цараа тавьж тослоод 1-2 минут халаана.

**АЛХАМ 5.** 1-2 цаг амраасан зуурмагаа сайтар хутгаад 15 см диаметртэй тойрог байхаар жигд нимгэн түрхэнэ.

**АЛХАМ 6.** 4-5 мин жигнээд биежээд ирэхэд хуванцар хусуураар маш болгоомжтой хусаж тавагнаасаа авч хөргөнө.

**АЛХАМ 7.** Хөргөхдөө хооронд нь наалдуулахгүй байлгана. Шууд хэрэглэх буюу байгалын аргаар дэлгэж хатааж хадгалаад дэвтээж хэрэглэнэ.

Хүндэтгэл

## » АМТЛАГ ХООЛ

### ~САМАР, ЭЭДЭМТЭЙ ТУРФЛЕ ~

УУРАГ <b>70</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>72.2</b> гр	НҮҮРС УС <b>27.1</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>1045.7</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>6.94</b> гр
--------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------

Самар.....	60 гр
Цангис жимс.....	60 гр
Ээдэм .....	300 гр
Крем чийз .....	180 гр
Зөгийн бал.....	15 мл
Нимбэгний шүүс .....	5 мл



- АЛХАМ 1** Сүүг хөөрүүлж ээдүүлэн шар сүүнээс нь салгаж шүүнэ. (Хэт удаан шүүж хатаахгүй байх ёстой)
- АЛХАМ 2** Крем чийз, ээдэмийг зөгийн бал, нимбэгний шүүсээр амталж бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 3** Бэлтгэсэн холимогоо бөмбөлөг болгон хэлбэржүүлээд нутагласан самар, жижиглэж хэрчсэн цангис жимсэнд өнгөрүүлж бүрнэ.
- АЛХАМ 4** Бүрсэн труфлийг зөгийн бал болон амтат сүмстай хамт олгож болно.

## ~ЭЭЗГИЙ, БЯСЛАГТАЙ ТРУФЛЕ ~

УУРАГ <b>129.4</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>91.1</b> гр	НҮҮРС ҮС <b>48.8</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>1511.7</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>3.66</b> гр
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	---------------------------------	----------------------------

Хушга.....	60 гр
Улаан чавга.....	60 гр
Эдэм .....	300 гр
Ээзгий .....	100 гр
Шар тос .....	15 гр
Зөгийн бал.....	20 мл
Бурам .....	10 гр



- АЛХАМ 1** Сүүг хөөрүүлж ээдүүлэн шар сүүнээс нь салгаж шүүнэ. (Хэт удаан шүүж хатаахгүй байх ёстой)
- АЛХАМ 2** Ээзгийг нунтаглана. (хэт нунтаг болгож болохгүй бүдүүн ширхэгтэй элсэн чихэр шиг)
- АЛХАМ 3** Халаасан хайруулын тавганд шар тосыг хийж дэвтээсэн ээзгий хийж түлэхгүйгээр хуурч авна.
- АЛХАМ 4** Шилэн саванд ээдэмийг, бурам, зөгийн балтай хамт нэгэн жигд болтол сайтар нухашлаад дээрээс нь хуурсан ээзгийг хийж холино.
- АЛХАМ 5** Бэлтгэсэн холимогийг хэлбэржүүлэн хушга, жижиглэж хэрчсэн улаан чавгаар бүрнэ.
- АЛХАМ 6** Бүрсэн трюфлийг зөгийн бал болон амтат сүмс дусаан олгоно.

ХУУЛЧ

## ~АРВАЙН ГУРИЛТАЙ ХАЙЛМАГАН ТРУФЛЕ~

УУРАГ <b>16.31</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>128</b> гр	НҮҮРС УС <b>98.1</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>1614.6</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>5</b> гр
-----------------------------	-----------------------------	-------------------------------	---------------------------------	-------------------------

Зөөхий .....	150 гр
Цагаан тос .....	100 гр
Арвайн гурил .....	20 гр
Бүхэл үрийн гурил .....	50 гр
1-р гурил .....	20 гр
Элсэн чихэр.....	30 гр
Хярам.....	180 мл



**АЛХАМ 1** Хярмыг чанаж бэлэн бэлтгэнэ.

**АЛХАМ 2** Саванд зөөхий, цагаан тосоо хийж хайлуулан бага зэрэг буцалгана.

**АЛХАМ 3** Буцалгасан цагаан тосонд эхлээд 1-р гурил, бүхэл үрийн гурилаа хийнэ.

**АЛХАМ 4** Хутгах явцдаа хярамаа хийж хутгаад арвайн гурил, элсэн чихэрээ хийж амт оруулна. (цагаан тосны тослогоос шалтгаалан гурилын хэмж тохируулна)

**АЛХАМ 5** Бэлэн болсон хайлмагыг хөргөж төрөл бүрийн хэлбэрт оруулан самар болон хатаасан жимс, гүнжидийн үр, наранцэцэгийн үр зэргээр бүрж бэлтгэнэ.

Хүрээ

## ~АРВАЙН ГУРИЛ, НЭРСТЭЙ ТРУФЛЕ~

УУРАГ <b>26.7</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>57.6</b> гр	НҮҮРС УС <b>200</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>1432</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>5.16</b> гр
----------------------------	------------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------------

Халтар арвайн гурил .....	150 гр
Нэрсний чанамал .....	60 мл
Бурам .....	10 гр
Шар тос .....	15 гр
Хар шоколод .....	50 гр
Цагаан шоколад.....	50 гр
Самар .....	10 гр



**АЛХАМ 1** Халтар арвайн гурилыг шар тостой багсарч бурам, жимсний чанамал нэмж багсарч хутгаад төрөл бүрийн хэв ашиглан хэлбэржүүлнэ.

**АЛХАМ 2** Хэлбэрт оруулсан труфлийг хайлуулсан хар, цагаан шоколадаар бүрээд нунтаг самар дээр нь цацаж бэлтгэнэ.

Халтар

## ~ОВЪЁОС ЖИМСТЭЙ ХАЙЛМАГАН ТРУФЛЕ~

УУРАГ <b>24.1</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>140</b> гр	НҮҮРС УС <b>174</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>2060</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>4.65</b> гр
----------------------------	-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	----------------------------

Зөөхий .....	150 гр
Цагаан тос .....	100 гр
Арвайн гурил .....	20 гр
Овьёос .....	50 гр
1-р гурил .....	30 гр
Бор элсэн сахар .....	30 гр
Хярам .....	180 мл
Үзэм .....	50 гр
Хатаасан цангис .....	50 гр
Кокосын нунтаг .....	15 гр
Өнгөт үрэл .....	15 гр
Нутагласан хушга .....	15 гр



Хүрээ

- АЛХАМ 1** Хярмыг чанаж бэлэн бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 2** Бэлтгэсэн Хярамныхаа 1/2д нь овьёосыг хийж дэвтээнэ.
- АЛХАМ 3** Хайруулын тогоонд зөөхий, цагаан тосоо хийж хайлуулан бага зэрэг буцалгана.
- АЛХАМ 4** Буцалгасан цагаан тосонд эхлээд 1-р гурил хийж хутгах явцдаа дэвтээсэн овьёос, арвайн гурилаа хийнэ.
- АЛХАМ 5** Хутгах явцдаа үлдсэн хярамаа хийж жижиглэн хэрчсэн цангис, үзэм хийж бор элсэн чихэрээр амт оруулна.
- АЛХАМ 6** Бэлэн болсон хайлмагыг хөргөж төрөл бүрийн хэвэнд оруулан, шоколад болон өнгөт үрэл, кокосын нунтагт өнхөрүүлэн бүрж бэлтгэнэ.

## ~ААРЦТАЙ СЫРОК~

Аарц.....	200 гр
Өтгөрүүлсэн сүү /молоко/ .....	3 гр
Сүүн крем.....	3 гр
Ванилин.....	15 гр
Элсэн чихрийн нунтаг .....	20 гр
Зөөхий.....	8 гр
Цагаан шоколад .....	50 гр
Хар шоколад .....	50 гр

УУРАГ  
**54.4**  
гр

ӨӨХ ТОС  
**70.6**  
гр

НҮҮРС УС  
**94.6**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**1230**  
ккал

ЭСЛЭГ  
**3.7**  
гр



- АЛХАМ 1** Исгэлэн биш сүүний аарцыг маш сайн нухаж зөөлрүүлнэ.
- АЛХАМ 2** Сүүн крем, өтгөрүүлсэн сүүг хамтад нь сайтар цохиж өгнө.
- АЛХАМ 3** Дээрээс нь зөөлрүүлсэн аарц, элсэн чихрийн нунтаг нэмж нэгэн жигд болтол нь хутгаж төрөл бүрийн хэвэнд хийж хэлбэржүүлэн хөлдөөнө.
- АЛХАМ 4** Хөлдөөсөн холимогийг хайлуулсан хар болон цагаан шоколаданд дүрж нутагласан самар цацаж бэлэн болгоод хөлдөөгчинд хадгална.

Аарцтай сырок

## ~АРВАЙН ГУРИЛТАЙ БЯСЛАГТАЙ БЯЛУУ~



УУРАГ  
124.4  
гр

ӨӨХ ТОС  
127.6  
гр

НҮҮРС УС  
247.3  
гр

ИЛЧЛЭГ  
2660.6  
ккал

### СУУРЬ ОРЦ

Арвайн гурил.....	100 г
Хайлсан өрөм .....	30 г
Элсэн чихэр.....	10 гр

### ЗУУРАМГИЙН ОРЦ

Зөөлрүүлсэн цөцгийтэй бяслаг .....	250 гр
Элсэн чихэр (нарийн ширхэгтэй) .....	75 гр
Нимбэгний үрсэн хальс болон шүүс .....	2 ш
Шингэн цөцгий (35%-ийн тослогтой).....	140 мл
Туузан желатин.....	4 ш
Зэрлэг жимсгэнэ.....	300 гр
Элсэн чихэр.....	60 гр

- АЛХАМ 1** Арвайн гурилыг өрөм, элсэн чихэртэй багсарч амтлаад (φ23см дугуй хэв, эсвэл жигд жижиг хэв) хэвэндээ дэвсээд нягтаршуулж хөргөгчинд хийж амраана.
- АЛХАМ 2** Цахилгаан холигчоор зөөлөн бяслаг, элсэн чихэр, нимбэгний үрсэн хальсыг нэмж сайтар хутгана
- АЛХАМ 3** Тусдаа саванд шингэн цөцгийг өтгөртөл цахилгаан холигчоор хөвсийлгөж хутгаад бяслагтай зуурмагт нэмж зөөлөн хутгана.
- АЛХАМ 4** Желатиныг нимбэгний шүүсэнд зөөлөртөл дэвтээнэ. Буцалж буй усны ууранд желатиныг хайлтал бага зэрэг халаана. (Хэт халааж болохгүй)
- АЛХАМ 5** Хайлсан желатиныг хөргөж бяслагтай зуурмагт бага багаар хийж сайн холино.
- АЛХАМ 6** Арвайн гурилтай суурин дээр бяслагтай зуурмагаа хийж дээд талыг жигд тэгш болгоод хөргөгчинд сайтар хөргөж биежүүлнэ.
- АЛХАМ 7** Жимсгэнийг (хад, үхрийн нүд, гүзээлзгэнэ, аньс, нэрс) саванд хийж элсэн чихэр нэмж өтгөртөл буцалгаж хөргөнө.
- АЛХАМ 8** Бэлэн болсон бяслагт бялууг өтгөрүүлсэн жимсгэнээр чимэглэж хэвнээс нь салгаж зүснэ.



## ~ААРЦТАЙ ПИРОГ ~

### СУУРЬ ЖИГНЭМЭГТ

Цэцгийн тос (82%-ийн тослогтой) .....	125 гр
Элсэн сахар.....	100 гр
Өндөг .....	1 ш
Гурил .....	250 гр
Нарийн боовны хөөлгөгч .....	1 ц/x

УУРАГ <b>233.1</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>137.4</b> гр	НҮҮРС УС <b>691</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>4869.5</b> ккал	ЭСЛЭГ <b>27.7</b> гр
-----------------------------	-------------------------------	------------------------------	---------------------------------	----------------------------



### ААРЦНЫ ШАНЗ

Аарц.....	450 гр
Өндөг.....	2ш
Зөөхий .....	250 гр
Элсэн чихэр.....	150 гр
Эрдэнэ шишийн гурил.....	45гр
Ванилин.....	5 мл

### СУУРЬ ЖИГНЭМЭГ БЭЛТГЭХ

- АЛХАМ 1** Шарах шүүгээг 175°C хэм хүртэл урьдчилан халаана. Дугуй хэвд тослож бэлдэнэ.
- АЛХАМ 2** Саванд тасалгааны хэмд байсан цэцгийн тос, өндөг, элсэн чихрийг уустал холино.
- АЛХАМ 3** Дээр нь гурил, нарийн боовны хөөлгөгчийг нэмж зуурна. Зуурсан гурилаа хоёр хувааж амраана.
- АЛХАМ 4** Бэлэн болсон зуурмагны нэг хэсгийг тосолсон дугуй хэвэндээ суурь болгож 5-7 мм зуузаантай, хана хэсгээр нь ирмэг үүсгэж жигд тарааж хэвлэнэ. Нөгөө хэсгийг 5-7 мм зуузаантай элдэж нарийн боовны хээтэй зүсэгчээр хэвлэнэ.

### ААРЦНЫ ШАНЗ БЭЛДЭХ

- АЛХАМ 1** Аарц, өндөг, зөөхий, элсэн чихэр, эрдэнэшишийн гурил, ванилин зэргээ цахилгаан холигчоор сайтар хольж шанзны зуурмагийг бэлэн болгоно.
- АЛХАМ 2** Хэвэнд хийж бэлдсэн суурийн дээр шанзыг хийж дээр нь хээ гаган бэлтгэсэн зуурмагийг тавьж ирмэгийг нь сайн чимхэж өгнө.
- АЛХАМ 3** Урьдчилан халаасан зуухандаа 50 минут орчим жигнээд гаргана.
- АЛХАМ 4** Жигнэсэн пироогоо 2-3 цаг орчим хөргөж биежсэний дараа зүсэж хэрэглэнэ.

ХАМТ

## ~ИНТООРТОЙ БЯСЛАГТ БЯЛУУ~

УУРАГ  
**118.8**  
гр

ӨӨХ ТОС  
**245**  
гр

НҮҮРС УС  
**612**  
гр

ИЛЧЛЭГ  
**4619.4**  
ккал

ЭСЛЭГ  
**8.5**  
гр



Тараг.....	1200 гр
Элсэн чихэр нунтаг.....	250 гр
Төмсний гурил (цардуул).....	65 гр
Ванилин.....	1 уут
Өндөг.....	5 ш
Интоор.....	350 гр
Интоорийн жимсний чанамал.....	240 гр

### Доод суурны орц:

Арвайн гурил.....	180 гр
Хатаасан эээгий.....	45 гр
Цөцгийн тос.....	150 гр
Элсэн чихрийн нунтаг.....	50 гр

**АЛХАМ 1.** Цөцгийн тосыг жижиглэн хуваана. Арвайн гурил, нутагласан эээгийг саванд хийж, элсэн чихэр хийж хутгаад цөцгийн тос нэмж багсарч зуурна.

**АЛХАМ 2.** Зуурмагийг хоёр хувааж бөөрөнхийлж уутанд хийж хөргөгчинд ойролцоогоор 30 минут хөргөнө.

**АЛХАМ 3.** Шарах шүүгээг 190°C хүртэл халаана.

**АЛХАМ 4.** 24 см дугуй хэвэнд калькан цаас дэвсэж хэвний ёроолыг нэг хэсэг зуурмагаараа бүрнэ. Үлдсэн зуурмагаараа хэвний хажуу талыг нь бүрнэ.

**АЛХАМ 5.** Халаасан шарах шүүгээнд зуурмагийг 10 минут жигнэнэ. Зуухнаас гаргаж хөргөнө.

### ТАРАГТАЙ ЗУУРМАГ БЭЛТГЭХ

**АЛХАМ 1.** Таргийг самбай даавуун уутанд хийж шүүнэ.

**АЛХАМ 2.** Шүүсэн тараган дээрээ ванилин хийж, шигшсэн цардуул нэмж сайтар нэгэн жигд болтол хутгана.

**АЛХАМ 3.** Өндгийг тасралтгүй хутгаж нунтаг элсэн чихрийг бага багаар хийж хөөсөртөл цохиод шүүсэн таргийг нэмж нэгэн жигд болтол хутгана.

**АЛХАМ 4.** Хөргөж бэлтгэсэн хэвэндээ зуурмагийг хийж интоороор чимэглэж шарах шүүгээг 150°C хүртэл халааж, 1 цаг орчим жигнээд бүрэн хөргөнө.

**АЛХАМ 5.** Бялуун дээрээ интоорийн сироп жигд түрхэж бэлэн болгоно.

Интоор

## ~СҮҮ, ӨРӨМТЭЙ ЦЭЛЦЭГНҮҮР~

УУРАГ <b>12.79</b> гр	ӨӨХ ТОС <b>58.1</b> гр	НҮҮРС УС <b>59.7</b> гр	ИЛЧЛЭГ <b>813.6</b> ккал
-----------------------------	------------------------------	-------------------------------	--------------------------------

Сүү.....	125 гр
Сүүн крем.....	125 гр
Элсэн чихэр.....	50 гр
Желатин .....	6 гр

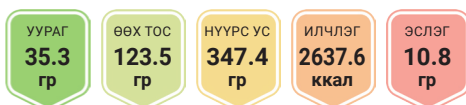


### ТЕХНОЛОГИ АЖИЛЛАГАА

- АЛХАМ 1** Саванд сүү, сүүн крем, элсэн чихэрээ хийж халаана.
- АЛХАМ 2** Желатиныг хүйтэн устай саванд хийж дэвтээгээд уснаас нь шүүж авна.
- АЛХАМ 3** Халаасан сүүнд дэвтээсэн желатиныг хийж хайлуулаад хүссэн хэвэндээ хийж хөргүүрт хөргөнө.
- АЛХАМ 4** Олгохдоо шоколад эсвэл карамелиар чимэглэж болно. Амтлаг сүмс, эсвэл гүзээлзгэнэ, киви, эсвэл лийрээр хийсэн жимсний сүмстэй.
- АЛХАМ 5** Эсвэл, жижиглэсэн самар цацаж хүссэнээрээ чимэглэж болно.

ХАМТ

## ~ШОКОЛАДТАЙ ӨНДӨГГҮЙ БЯЛУУ~



### Хайруулын тавганд

Өтгөрүүлсэн сүү(молоко).....	1/2 аяга (120 мл)
Элсэн чихэр .....	1/4 аяга (50 гр)
Ургамлын тос .....	1/4 аяга (60мл)
Гурил .....	1 аяга (128 гр)
Хөөлгөгч .....	1 ц/х (5 гр)
Хүнсний сода .....	1/2 ц/х (2,5 гр)
Сүү .....	1 аяга (120 мл)
Нунтаг какао .....	1/4 аяга (120 мл)
Сүүн крем .....	1/2 аяга (120 мл)
Элсэн чихрийн нунтаг .....	1 х/х (120 мл)
Нунтаг какао .....	1 х/х (15 гр)

- АЛХАМ 1** Саванд өтгөрүүлсэн сүү, элсэн чихэр, ургамлын тосоо хийгээд сайтар хутгана.
- АЛХАМ 2** Дээр нь гурилыг бага багаар хийж зөөлөн хутгана. Хутгах явцадаа хөөлгөгч, сода, какаог нэмж хийн хутгах ба ингэхдээ сүүгээ бага багаар нэмнэ.
- АЛХАМ 3** Хайруулын тавагаа бага зэрэг тослоод зуурмагийг 3 хувааж 5-7мин таглаад жигнэж бэлэн болгоно. (зуурмагийг жигнэхдээ галаа тохируулна)
- АЛХАМ 4** Сүүн крем, элсэн чихэрийн нунтаг, какао хольж өтгөртөл миксердэж крем бэлтгэнэ.
- АЛХАМ 5** Сүүн кремээ кексний давхар бүрт жигд түрхээд тортоо бүрж төрөл бүрийн жимс, чихэр, самраар чимэглэнэ.

## » МОНГОЛ ҮНДЭСТЭНИЙ УНДАА БЭЛТГЭХ ЖОР ТЕХНОЛОГИ

Монголчууд цайг “Идээний дээж цай, эдийн дээж хадаг” хэмээн эрхэмлэж, аливаа идээ будаа, зоог шүүсний түрүүнд цай барьдаг заншилтай. Цайг ус, сайхан үнэр бүрдүүлэгч ургамлаас гаралтай цай, сүү, давс, хужир гэх таван идээг найруулж хийдэг учраас таван тансаг идээ хэмээдэг. Мөн цайндаа хийх жамц болон цагаан давсаа галд улайсгаж хөргөн, түүнийгээ цай хоолонд хийж хэрэглэдэг уламжлалт арга ч бий.

Монголчууд өглөө, өдөр тусгайлан хоол хийж идэж заншаагүй, өглөөний цай, өдрийн ундандаа гол төлөв “аяганы хийц” гэж нэрлэдэг өрөм тос, бяслаг, эзэгий, ааруул, боов боорцог зэрэг идээний зүйл хэрэглэдэг.

Цайг бэлтгэхдээ модон уур нүдүүрээр цайны идээг нүдэж, тогоотой усанд идээгээ үйж буцалгаад, аагшуулж идээшүүлнэ. Цайны идээг хоёр янзаар бэлдэх бөгөөд нэг нь нүдэж жижиглэсэн цайн ургамал үйх, нөгөөх нь самбай даавуугаар хийсэн жижиг уутанд цайн ургамлаа ууталж, амыг нь уяж бэлдээд буцалж байгаа усандаа дүрж буцалгадаг.

Дараа нь хужир хийж самраад, цайны идээ улам өтгөрөн бууж гүйцмэгц давс хийж сүүгээр сүлж, олонтгоо самран буцалгаж ааг, үнэр амт орсны дараа цайг данх эсвэл домбонд уудалж, мөнгөн болон шаазан аяга, тагшинд аягалж цайлж ундаалдаг.

Цай нь мэдрэлийн тогтолцоо, хоол боловсруулах эрхтний үйл ажиллагааг сайжруулж, зүрх судсанд сайнаар нөлөөлөн, цусны эргэлтийг хурдасгаж, бөөрний үйл ажиллагааг идэвхжүүлдэг.

Монгол угсаатны хоол хүнсэнд цай голлох үүрэгтэй бөгөөд Төв Азийн байгаль, газар нутаг, цаг агаар болон хотон ардын цай чанах арга, цайн чанар нь халх, буриад зэрэг манай орны төв, умард, дорнод нутгийн цайнаас ялгаатайгаараа онцлог юм. Иймээс ч энэ нутагт “муу хоолноос сайн цай” гэсэн үг байдаг нь цайныхаа шимтэйг илтгэсэн хэрэг.

### Монголчуудын уламжлалт цайны төрөл:

- Ердийн цай
- Хийцтэй цай
- Эмчилгээний цай
- Ургамлын цай

**ЕРДИЙН ЦАЙ:** Буцалж буй усанд цайны идээ хийж идээштэл нь буцалгана. Дараа сүү, давс орхин сайтар самарсан цайг хэлнэ. Мөн шар тос, айргын тос, зөөхий самарч амтлан бэлтгэдэг. Нүүдэлчин монголчуудын дунд “нэг өдөр хоолгүй байхаас биш нэг өдөр цайгүй байж болохгүй” гэдэг үг бойдаг. Өдөрт хэд хэдэн удаа цай уудаг заншилтай бөгөөд өглөө, үдэд цай, хуурсан будаа, хурууд, тос, сүү зөөхий, өрмөөр гол идээгээ болгодог аж.



**ХИЙЦТЭЙ ЦАЙ:** Монголчууд цайны амт чанарт тохируулан цайг хийцлэн хэрэглэдэг. Цайны хийцээр арвайн гурил, цулхир, шар тос, сүүл, хуурсан гурил, хуурсан будаа, шар будаа, тутарга, борц зэргийг хийж чанаж уудаг. Хийцтэй цайг хүйтэн сэрүүн өдрүүд, хавар, зун, намрын улиралд чанаж уух дуртай. Хийцтэй цай хоол болхуйц тэжээлэг амттай цай юм.

**ЭМЧИЛГЭНИЙ ЦАЙ:** Монгол оронд түгээмэл ургадаг цайны ургамал болон малын яс, тутрага, будаа зэргийг цайндаа буцалган амт оруулан чанадаг. Малын яс болгоныг цайнд хийж буцалгаад байдаггүй бөгөөд тоотой хэдэн яс л ашигладаг. Эмчилгээний ашиг тустай цайнуудыг дурьдвал:

- Борви тойгны ястай цай
- Чөмөг толгойны ястай цай
- Дунд чөмөгний ястай цай
- Цулхиртай цай
- Шар будаатай цай
- Хорхоглосон цай
- Долоон банштай цай
- Цаатан цай зэрэг нь эмчилгээний чанартай цайнууд юмаа.

**УРГАМЛЫН ЦАЙ:** Манай оронд түүгээмэл ургадаг, орон нутгийн хүмүүс хүнс ундаандаа болон эмчилгээний зориулалтаар хэрэглэдэг жимс, мод, бут, цэцэг навчаар чанасан цайг ургамлын цай гэнэ. Төрөл:

- Боролзгоны цай
- Бударганы цай
- Загасгалтай цай
- Нохойн хошууны цай
- Ягаан цээний цай
- Хусны мөөгний цай
- Өрлийн цай
- Туулайн бөөрний цай
- Халгайтай цай
- Цагаан яргуйн цай
- Царсны цай
- Алимны цай
- Аньхуй цай
- Манугийн цай
- Мөнх цай
- Сөдөн цай
- Суварган цай
- Улаалзганы цай
- Хөрвөгөн цай
- Цайрын цай
- Шэгэрийн цай

茶

Ургамлаар бэлдсэн цай нь аятайхан амт, үнэртэй байдаг. Цайг хэрэглэх зориулалтаар эмчилгээний, өдөр тутмын, өвчнөөс урьдчилан сэргийлэх гэж ангилна. Ургамлын цай нь аминдэм болон ундны хэрэгцээг хангадаг.

Ургамлын гаралтай эмчилгээ, урьдчилан сэргийлэх цайг өдөр тутам, эсвэл удаан хугацаагаар тогтмол хэрэглэж болохгүй. Ямар өвс ургамалаар хандалж бэлтгэсэнээс хамааран цай бүхэн тустай. Тухайлбал халгайтай цай нь шээс хөөх, цэр ховхлох, сулавтар туулгах зэрэг ач холбогдолтой. Загасгалтай цай нь биеийн дархлаа сайжруулахаас гадна элэгний эмгэгийг анагааж, даралтыг буулгах тустай.

**ЦАЙНЫ УС:** Монголчууд усыг чандмань эрдэнэ хэмээн шүтэж, амьдарлын эх үүсвэр хэмээн дээдэлж ирсэн уламжлалтай. Ус нь гал махбодитой учир ходоодыг амирлуулан, нян устгах үйлчилгээтэй. Тиймээс өглөө болгон нэг аяга бүлээн ус уухад нас уртасна гэж үзэж, өлөн элгэн дээрээ буцалсан ус уудаг. Мөн ус уух нь ходоодыг цэвэрлэж, биед тэжээллэг бодис амархан шингэх нөхцөлийг бүрдүүлж, бие махбодь дэх шингэнийг тэнцвэржүүлнэ.

Монголчууд цайны амны усанд

- Булгийн ус
- Голын ус
- Худгийн ус
- Шүүдэрийн ус
- Рашаан усыг хэрэглэдэг.

Булгийн болон гол, хутагийн усаар өдөр дутмын хоол ундаа чанаж болгон хэргэлдэг.

Рашаан усыг эмчилгээний зориулалтаар ууж хэрэглэхээс цай хоол унд хийдэггүй.

Шүүдэрийн усыг зуны өглөө өвс ногоо, модны навчсын үзүүр дээр тогтсон усыг самбай даавуунд шингээн мушгин савлаж нар мандахаас өмнө буцан ирж цай чанадаг. Шүүдрийн усаар ундаалбал таван махбодийг тунгалагжуулж, сэтгэл санааг амирлуулан нас уртасдаг гэж үздэг. Шүүдрийн усыг цуглуулахад бэрх учир өдөр тутмын хэрэглээнд хэрэглэхгүй эмчилгээний зориулалтаар хэрэглэдэг.



хэрэглэхээс гадна уламжлалт эмчилгээнд хэрэглэдэг.

**ДАВС:** Монгол давс бол монгол орны нуур, цөөрмөөс шүүж авсан байгалийн цэвэр бүтээгдэхүүн юм. Давсанд байгалийн эрдэс бодис агуулагдаж байдаг тул хүний биед тустай бөгөөд хоол цайг сул амтнаас чанарлаг амттай болгодог тул сайн амтлагч юм. Давсыг хүнсэнд



Монгол орны давсны төрөл:

- Жамц давс/чулуун давс
- Улаан давс
- Цагаан давс
- Цайны хужир



**ЖАМЦ ДАВС:** Жамц давс буюу чулуун давс нь байгалын эрдэст чанараар баялаг. Түүний найрлаган дахь амин хүчлүүдийг бусдаар орлуулашгүй. Жамц давсыг хүнсэнд байнга хэрэглэснээр амны хөндийн болон ходоод дотрын өвчнөөс сэргийлэх, хоолны дуршил болон шингэцийг сайжруулдаг.

**УЛААН ДАВС:** Эмчилгээний зориулалтаар хоолой болон амны хөндийн өвчин, үе мөчний өвчин биеэс хор гадагшлуулж хоргүйжүүлэх, цусны эргэлтийг сайжруулна, булчин суллан амрааж, ядаргааг тайлах, тайвшруулах зэргээр уусмал бэлдэж зайлах, даралт тогтворжуулахад давс гишгэх зэргээр ардын эмчилгээнд өргөн хэргэлдэг. Мөн дэр хийж дэрлэж унтах нь тархины даралтанд сайнаар нөлөөлдөг.



**Цагаан давс:** Өдөр тутмын ахуйн хэрэглээнд өргөн хэрэглэдэг.



**ЦАЙН ХУЖИР:** Цайны хужирын найрлагад олон төрлийн давснаас гадна зэс, цайр, иод, төмөр зэрэг микро элементүүд бага хэмжээгээр ордог. Шимт чанар сайтай учир эрдэс тэжээлд тооцогдож, хүний биед сайн нөлөө үзүүлдэг. Монгол анагаах ухааны номонд хужирыг ходоод гэдсэнд ялзарч тогтсоныг

хөөж, хуйлран бөөгнөрч чулуужсаныг задалж, гэдэс ходоодыг цэвэрлэх үйлдэлтэй гэж тэмдэглэжээ. Цайны хужирыг байнга хэрэглэснээр цэс, бөөр, давсагт чулуу хуримтлагддаггүй.



## ~ ШАР СҮҮ, ЧАЦАРГАНАТАЙ ЦАЙ ~

Шар сүү.....	150 мл
Чацарганы өтгөрүүлсэн шүүс, жимс.....	50 мл
Липтон цай .....	1 ширхэг
Буцалсан ус.....	100 мл



### АЛХАМ

Усаа буцалгаж липтон цайгаа хийж хандална. Алимьг сайтар угааж нимгэн хавтгай хэрчиж, чацаргана жимс болон өтгөрүүлсэн шүүс, синамон зэргийг хамт хийж буцалгаад элсэн чихэр хийж амт оруулан бэлэн болгоно.

## ~ АНЬС, АЛИМТАЙ ЦАЙ ~

Аньс жимс .....	50 гр	Липтон цай .....	1 ширхэг
Аньсны өтгөөлсэн шүүс.....	150 мл	Буцалсан ус .....	180 мл
Алим .....	50 гр	Элсэн чихэр .....	10 гр
Синимон.....	10 гр		

### АЛХАМ

Усаа буцалгаж липтон цайгаа хийж хандална. Алимьг сайтар угааж нимгэн хавтгай хэрчиж, аньс жимс болон өтгөрүүлсэн шүүс, синамон зэргийг хамт хийж буцалгаад элсэн чихэр хийж амт оруулан бэлэн болгоно.

## ~ СИНАМОН, ОДОН ГОНЬД, ЗӨГИЙН БАЛТАЙ ЦАЙ ~

Синамон .....	1 ц/х
Нунтаг гоньд .....	1 чимх
Буцалсан ус .....	2 ст
Зөгийн бал .....	2 ц/х



### АЛХАМ

Синамон, гоньдоо буцалсан усанд хийж хонуулна. Ханд дээрээ зөгийн бал нэмж амт оруулна. Олгохдоо зүсэм нимбэгтэй өгнө.

Урлаг

## ~ ХАД ЖИМС, АЛИМТАЙ ЦАЙ ~

Хад жимс.....	20 гр
Алим.....	60 гр
Хадны шүүс.....	50 гр
Липтон цай.....	1 ширхэг
Элсэн чихэр.....	15 гр
Буцалсан ус.....	250 мл



### АЛХАМ 1

Усаа буцалгаж липтон цайгаар хандалж бэлтгэнэ.

### АЛХАМ 2

Алимыг сайтар угааж нимгэн хавтгай хэрчиж, хад жимс болон шүүсний хамт хийж буцалгаад элсэн чихэр хийж амт оруулан бэлэн болгоно.

## ~ ЦАГААН ГАА, ЛЕМОНТОЙ ЦАЙ ~

Липтон цай.....	1 ширхэг
Цэвэр ус.....	200 мл
Цагаан гаа.....	10 гр
Тоорын жүүс.....	100 мл
Гааны сироп.....	20 мл
Нимбэг.....	1 зүсэм



### АЛХАМ 1

Усаа буцалгаад липтон цайгаар хандлана.

### АЛХАМ 2

Цагаан гааг арилган нимгэн хавтгай хэрчинэ. Нимбэгийг угааж хальстай нь зүсэж бэлтгэнэ.

### АЛХАМ 3

Хандалсан цайн дээрээ хэрчсэн нимбэг, цагаан гаа, тоорын жүүсний хамт хийж буцалгаад гааны сироп, элсэн чихэрээр амт оруулан бэлэн болгоно. / Чихэрлэг уух бол элсэн чихэр нэмж болно/

Урлаг

## ~ НОГООН ДЕТОКС ШҮҮС ~

Ногоон алим .....	2 ширхэг
Цоохор майлз (celery).....	3 ширхэг
Өргөст хэмх.....	1 ширхэг
Буржгар байцааны навч (kale) .....	8 ширхэг
Хальсалсан нимбэг.....	½ тал
Цагаан гаа (заавал биш) .....	1 хэрчим



### АЛХАМ

Цоохор майлзыг навчнаас нь салгана. Өргөст хэмх, буржгар байцааг урсгал хүйтэн усаар сайтар угаана. Алим, нимбэгийг угааж хальсална. Бүх орцыг холигч машинд хийж хутгаж бэлэн болгоно. Нимбэг болон алимаар чимэглэн болно. (Шүүс шахагчаар хийж болно.)

## ~ АЛИМ ЛУУВАНГИЙН ДЕТОКС ШҮҮС ~

Том алим .....	1 ширхэг
Хан боргоцой .....	2 хэрчим
Шар лууван.....	1 ширхэг
Цагаан гаа .....	2 хэрчим



### АЛХАМ

Шар лууван, цагаан гааг угааж хальсална. Алим, хан боргоцойн хэрчим, лууван цагаан гааг шүүс шахагчинд хийж цэвэр шүүсийг шахаж авна. Шүүсэн дээр бага зэрэг нимбэг хийж гааны навчаар чимэглэж олгоно.

## ~ ЛУУВАН, АЛИМТАЙ ДЕТОКС ШҮҮС ~

Дунд зэргийн алим .....	2 ширхэг
Дунд зэргийн лууван .....	2 ширхэг
Цоохор майлз (celery) .....	2 ширхэг



### АЛХАМ

Цоохор майлзыг навчнаас нь салгана. Лууванг хальсална. Шүүс шахагч ашиглан бүх ногооны цэвэр шүүсийг шахаж аваад гааны навч болон нимбэгээр амтлан хэрэглэнэ. Нимгэн хэрчсэн лууван, алимаар чимэглэж олгоно.

МОНГОЛ  
УЛААНБААТАР  
УРСГАЛ

## ~ ХҮРЭН МАНЖИНГИЙН ӨГЛӨӨНИЙ ДЕТОКС ШҮҮС ~

Хүрэн манжин .....	½ тал
Лууван .....	2 ширхэг
Алим .....	2 ширхэг
Нимбэг .....	1 зүсэм
Ус .....	300 гр



### АЛХАМ

Лууван, хүрэн манжинг хальстай нь жигнэж хөргөөд хальсална. Цахилгаан холигчинд буцалгаж хөргөсөн ус хийж үрнээс нь салгасан алим, хальсалсан нимбэг, лууван, хүрэн манжинг хийж хольно. Шүүсийг бага зэрэг галаар буцалгаж хөргөөд хэрэглэнэ.

## ~ ЖҮРЖИЙН ДЕТОКС ШҮҮС ~

Дунд зэргийн алим .....	2 ширхэг
Цоохор майлз (celery).....	3 ширхэг
Хальсалсан жүрж.....	1 ширхэг
Дунд лууван .....	1 ширхэг
Дунд лийр .....	1 ширхэг
Ус .....	100 мл
Нимбэг.....	1 зүсэм
Корица .....	2 гр



### АЛХАМ

Цоохор майлзыг навчнаас нь салгана. Лууванг хальсална. Алим, лийр, жүржийг хальслан үрнээс нь салгана. Холигчинд бүх орцоо хийж бутална. Бага зэрэг корица нимбэгээр амталж гааны навчаар чимэглэж олгоно.

Хүрэн манжинг  
өглөөний  
детокс шүүс

## ~ ЦАГААН ГААТАЙ НОГООН ДЕТОКС ~

Алим .....	3 ширхэг
Цоохор майлз (celery).....	2 ширхэг
Бууцай .....	250 гр
Өргөст хэмх .....	1 ширхэг
Цагаан гаа .....	2 хэрчим
Ус .....	500 мл



### АЛХАМ

Цоохор майлзыг навчнаас нь салгана. Шүүс шахагч ашиглан бүх ногооны цэвэр шүүсийг шахаж аваад гааны навч болон нимбэгээр амтлан хэрэглэнэ. Нимгэн хэрчсэн лууван, алимаар чимэглэж олгоно.

## ~ НЭРС ТАРАГТАЙ СМУҮТИ ~

Нэрс (хөлдөөсөн эсвэл шинэ).....	250 гр
Гадил .....	1 ширхэг
Тараг .....	250 мл

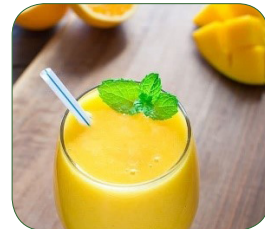


### АЛХАМ

Гадилыг хальсална..Цахилгаан холигчинд тараг хийж дээр нь нэрс, гадилаа хийж нэгэн жигд болтол хольж гааны навчаар чимэглэн олгоно.

## ~ ТАРАГ, СҮҮТЭЙ ЖҮМСНИЙ СМУҮТИ ~

Гадил .....	1 ширхэг
Манго .....	½ ширхэг
Жүрж .....	2 ширхэг
Сүү .....	120 мл
Тараг .....	100 мл



### АЛХАМ

Жүрж, манго, гадилыг хальсална. Цахилгаан холигчинд сүү таргаа хийж дээр шинэ жимсийг хийж бутална. Гааны навч болон жүржээр чимэглэн олгоно.

МОНГОЛЫН  
УЛААНБААТАР  
УРСАГ

## ~ ДУНДАЖ НОГООН ЖОР ~

Ногоон лийр .....	1 ширхэг
Ногоон огурцы .....	1 ширхэг
Бууцай .....	100 гр
Цоохор майлз .....	50 гр
Нимбэгийн шүүс .....	1/2 ширхэг



### АЛХАМ

Шанцайн навч, бууцай, лийрийг угаана. Нимбэгийг хальслан, өргөст хэмхийг угааж үзүүр хэсгийг нь авна. Бүх орцыг шүүс шахагч машинд хийж шүүсийг нь шахаж авна. Гарсан шүүсийг буталсан мөс болон гааны навчаар амтлан хэрэглэнэ.

## ~ УЛААН ТЭСРЭЛТ ХҮРЭН ЖОР ~

Лууван .....	3 ширхэг
Хүрэн манжин .....	2 том
Алим .....	2 ширхэг
нимбэг .....	1 ширхэг
Цагаан гаа .....	1 см хэмжээтэй хэрчим
Ус .....	200 мл



### АЛХАМ

Лууван хүрэн манжиг хальстай нь жигнээд хөргөж хальсална. Алимьг үрнээс нь салгаж, лимоныг хальсална. Холигчинд жигнэсэн лууван хүрэн манжинг хийж нухашлаад дээр нь алим, нимбэг, цагаан гаагаа хийж шүүсийг бэлтгэнэ.

Улаан тэсрэлт хүрэн жор

## НОМ ЗҮЙ

### НЭГ. СУДАЛГААНЫ НОМ ЗҮЙ

1. Авдай Ч. Монголын нүүдэлчдийн үндэсний уламжлалт технологи УБ. 2003
2. Батсүх Ц, Алтанцэцэг Я, нар Монголчуудын нүүдэлчдын тайлбар толь II боть УБ. 2015
3. Гомбо Г. Монгол үндэстэний хүнс, хоол УБ
4. Грюнер/Мету/ Хүммел “Гал тогооны ном” Орчуулсан Алтансүвд Г, Батсүх Ж, нар УБ 2014
5. Октябрь Ж. Монголчуудын хүнс хоол УБ 2012
6. Оюундарь Н, Оюунгэрэл Л, нар Цагаан хоол эрүүл мэнд УБ 2017
7. Оюундарь Н, 35н хоолны жор УБ 2015

### ХОЁР. ГАДААД ХЭЛ ДЭЭРХ НОМ

1. 100 GREAT ITALIAN RECIPES, edited by Academia Barilla
2. “Baking bible” Солонгос нарийн боовны ном
3. “Cooking With Roots ASIAN” DEVAGI SANMUGAM & CHRISTOPHER TAN
4. “Gluten-Free Cooking” Copyright © 2012 by General Mills, Minneapolis, Minnesota. All rights reserved
5. “DAVID TANIS MARKET COOKING” Text copyright © 2017 by David Tanis

### ГУРАВ. ЦАХИМ ЭХ СУРВАЛЖ

1. <https://fdc.nal.usda.gov/faq.html>
2. <https://www.who.int/health-topics/nutrition>
3. <https://www.pinterest.com/>
4. [https://en.wikipedia.org/wiki/Staple\\_food](https://en.wikipedia.org/wiki/Staple_food)
5. <https://www.sunset.com/recipe/>

## ~НЭГЖИЙН ТООЦООЛОЛ~

### ХЭМЖИЛТ

АЯГА/ Cup	ХАЛБАГА/Tbsp	ЦАЙНЫ ХАЛБАГА/Tsp	ХЭМЖЭЭ
1 аяга	16х	48 ц.х	237 мл
3/4 аяга	12х	36 ц.х	177 мл
2/3 аяга	10 & 2/3 х	32 ц.х	158 мл
1/2 аяга	8 х	24 ц.х	118 мл
1/3 аяга	5 & 1/3 х	16 ц.х	79 мл
1/4 аяга	4 х	12 ц.х	59 мл
1/8 аяга	2 х	6 ц.х	30 мл
1/16 аяга	1 х	3 ц.х	15 мл

#### ГУРИЛ

¼ аяга = 32гр  
1/3 аяга = 43гр  
½ аяга = 64гр  
2/3 аяга = 85гр  
¾ аяга = 96гр  
1 аяга = 128гр

#### ЦӨЦГИЙН ТОС

¼ аяга = 57гр  
1/3 аяга = 76гр  
½ аяга = 113гр  
2/3 аяга = 142гр  
¾ аяга = 171гр  
1 аяга = 227гр

#### ЭЛСЭН ЧИХЭР

¼ аяга = 50гр  
1/3 аяга = 67гр  
½ аяга = 100гр  
2/3 аяга = 134гр  
¾ аяга = 150гр  
1 аяга = 201гр

#### БОР ЭЛСЭН ЧИХЭР

¼ аяга = 45гр  
1/3 аяга = 60гр  
½ аяга = 90гр  
2/3 аяга = 120гр  
¾ аяга = 130гр  
1 аяга = 180гр

#### МӨСӨН ЧИХЭР

¼ аяга = 30гр  
1/3 аяга = 45гр  
½ аяга = 60гр  
2/3 аяга = 75гр  
¾ аяга = 90гр  
1 аяга = 120гр

#### НУНТАГ КАКАО

¼ аяга = 30гр  
1/3 аяга = 45гр  
½ аяга = 60гр  
2/3 аяга = 75гр  
¾ аяга = 90гр  
1 аяга = 120гр

#### ШИНГЭН ЗҮЙЛ

¼ аяга = 60мл  
1/3 аяга = 90мл  
½ аяга = 120мл  
2/3 аяга = 150мл  
¾ аяга = 180мл  
1 аяга = 240мл