

# Երեխաների համար անհրաժեշտ սննդամթերքի մոտավոր քանակը մեկ ամսվա համար

6-7

ԱՄՍԱԿԱՆ

Հ/Հ	ՄԱՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ	ՔԱՆԱԿ
<b>Մսամթերք</b>		
1	Հավի միս	520 գր
2	Ձուկ կամ ձկնաֆիլե	260 գր
3	Տավարի միս	730 գր
4	Տավարի լյարդ	220 գր
5	Ձու	17 հատ
6	Կաթ (հավելյալ սննդի պատրաստման համար)	2,5 լ
7	Նարինե կամ մածոն	1 լ
8	Պանիր	220 գր
<b>Ընդեղեն</b>		
9	Սիսեռ	130 գր
<b>Ընկուզեղեն</b>		
10	Ընկույզ	15 հատ
<b>Չավարեղեն</b>		
11	Վարսակի փաթիլներ	320 գր
12	Սպիտակաձավար	430 գր
13	Հոդկաձավար	430 գր
14	Բրինձ	650 գր
<b>Բանջարեղեն</b>		
15	Կարտոֆիլ	2200 գր
16	Դդում	1100 գր
17	Դդմիկ	220 գր
18	Ծաղկակաղամբ	430 գր
19	Գազար	650 գր
20	Լոլիկ	470 գր
21	Սմբուկ	430 գր
22	Կանաչ պղպեղ	430 գր
23	Բրոկոլի	90 գր
24	Կաղամբ	90 գր
25	Վարունգ	220 գր
<b>Միրգ</b>		
26	Խնձոր	1300 գր
27	Դեղձ	650 գր
28	Ծիրան	650 գր
29	Տանձ	220 գր
30	Կիտրոն	500 գր
31	Ադամաթուզ (բանան)	430 գր
32	Ազնվամորի կամ հատապտուղ	220 գր
33	Ծիրանաչիր	220 գր
34	Շաքարավազ	430 գր
35	Կարագ	260 գր
36	Բուսական յուղ (ձեթ) արևածաղիկի	300 մլ
37	Այուր	220 գր
38	Մակարոնեղեն	220 գր
39	Հաց	430 գր

8-11

ԱՄՍԱԿԱՆ

Հ/Հ	ՄԱՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ	ՔԱՆԱԿ
<b>Մսամթերք</b>		
1	Հավի միս	650 գր
2	Ձուկ կամ ձկնաֆիլե	650 գր
3	Տավարի միս	650 գր
4	Տավարի լյարդ	430 գր
5	Ձու	21 հատ
6	Կաթ (կրծքով կերակրվող երեխայի համար)	9 լ
6.1	Կաթ (կրծքով չկերակրվող երեխայի համար)	15 լ
7	Նարինե կամ մածոն	1 լ
8	Պանիր	430 գր
<b>Ընդեղեն</b>		
9	Սիսեռ	430 գր
10	Ոսպ	220 գր
<b>Ընկուզեղեն</b>		
11	Ընկույզ	20 հատ
<b>Չավարեղեն</b>		
12	Վարսակի փաթիլներ	650 գր
13	Սպիտակաձավար	860 գր
14	Հոդկաձավար	860 գր
15	Բրինձ	430 գր
<b>Բանջարեղեն</b>		
16	Կարտոֆիլ	2200գր
17	Դդում	1750 գր
18	Դդմիկ	220 գր
19	Ծաղկակաղամբ	650 գր
20	Գազար	650 գր
21	Լոլիկ	650 գր
22	Սմբուկ	860 գր
23	Կանաչ պղպեղ	860 գր
24	Բրոկոլի	430 գր
25	Կաղամբ	150 գր
26	Վարունգ	220 գր
<b>Միրգ</b>		
27	Խնձոր	1300 գր
28	Դեղձ	650 գր
29	Ծիրան	860 գր
30	Տանձ	430 գր
31	Կիտրոն	500 գր
32	Ադամաթուզ (բանան)	430 գր
33	Ազնվամորի կամ հատապտուղ	220 գր
34	Ծիրանաչիր	220 գր
35	Շաքարավազ	430 գր
36	Կարագ	300 գր
37	Բուսական յուղ (ձեթ) արևածաղիկի	220 մլ
38	Այուր	430 գր
39	Մակարոնեղեն	250 գր
40	Հաց	430 գր

12-24

ԱՄՍԱԿԱՆ

Հ/Հ	ՄԱՆԴԱՄԹԵՐՔԻ ԱՆՎԱՆՈՒՄԸ	ՔԱՆԱԿ
<b>Մսամթերք</b>		
1	Հավի միս	860 գր
2	Ձուկ կամ ձկնաֆիլե	860 գր
3	Տավարի միս	1300 գր
4	Տավարի լյարդ	250 գր
5	Ձու	30 հատ
6	Կաթ (կրծքով կերակրվող երեխայի համար)	6 լ
6.1	Կաթ (կրծքով չկերակրվող երեխայի համար)	15 լ
7	Նարինե կամ մածոն	1 լ
8	Պանիր	650 գր
<b>Ընդեղեն</b>		
9	Սիսեռ	650 գր
10	Ոսպ	250 գր
<b>Ընկուզեղեն</b>		
11	Ընկույզ	25 հատ
<b>Չավարեղեն</b>		
11	Վարսակի փաթիլներ	850 գր
12	Սպիտակաձավար	450 գր
13	Հոդկաձավար	1100 գր
14	Բրինձ	650 գր
<b>Բանջարեղեն</b>		
15	Կարտոֆիլ	2500 գր
16	Դդում	1100 գր
17	Դդմիկ	650 գր
18	Կանաչեղեն (խառը կանաչի)	220 գր
19	Գազար	650 գր
20	Լոլիկ	500 գր
21	Սմբուկ	430 գր
22	Կանաչ պղպեղ	430 գր
23	Բրոկոլի	430 գր
24	Կաղամբ	220 գր
25	Ճակնդեղ	100 գր
<b>Միրգ</b>		
26	Խնձոր	1800 գր
27	Դեղձ	1300 գր
28	Ծիրան	850 գր
29	Տանձ	450 գր
30	Կիտրոն	500 գր
31	Ադամաթուզ (բանան)	500 գր
32	Ազնվամորի կամ հատապտուղ	250 գր
33	Ծիրանաչիր	250 գր
34	Սալոր	450 գր
35	Մանդարին	250 գր
36	Բալ	250 գր
37	Շաքարավազ	250 գր
38	Կարագ	300 գր
39	Բուսական յուղ (ձեթ) արևածաղիկի	250 մլ
40	Այուր	250 գր
39	Մակարոնեղեն	250 գր
41	Հաց	650 գր