

Примерное меню грудничка в 7 месяцев (РФ)

Грудное Вскармливание

Искусственное Вскармливание

Первый завтрак и последнее кормление
обязательно включают грудное молоко или детскую молочную смесь

Завтрак

- кукурузная каша с тыквой и абрикосом (100 г)
- детский творожок (50 г)
- яблочно-грушевое пюре (50 г)



Обед

- суп-пюре с курицей (200 г)
- пюре из груши (50 г)
- несладкий компот из ягод (70 г)
- хлеб (50 г)



Полдник

- каша ячменная (100 г)
- йогурт домашний (150 г)
- печенье домашнее (5 г)

Завтрак

- овсяная каша с черносливом (100 г)
- творожок с фруктами (50 г)



Обед

- пюре из брокколи и мяса (200 г)
- яблочно-банановое пюре с творожком (50 г)
- несладкий компот из сухофруктов (80 г)
- хлеб (50 г)



Полдник

- каша рисовая (100 г)
- детский йогурт (100 г)
- детское печенье (5 г)