

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 6 МЕСЯЦЕВ

### Вариант 1

Если ваш ребенок начал получать прикорм с 4–5 месяцев, то в 6 месяцев его рацион может выглядеть так:

I кормление 6 часов	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша* Докорм грудным молоком или детской молочной смесью	150 г 50 мл
III кормление 14 часов	Овощное пюре Мясное пюре Растительное масло Докорм грудным молоком или детской молочной смесью	150 г 5–30 г 1 ч. л. 20–30 мл
IV кормление 18 часов	Фруктовое пюре Грудное молоко или детская молочная смесь	30 г 170 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

\* разведенная грудным молоком или детской молочной смесью

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 6 МЕСЯЦЕВ

### Вариант 2

Примерный суточный рацион для ребенка в 6,5 месяцев  
на грудном вскармливании, если прикорм начали вводить с 5–5,5 месяцев:

I кормление 6 часов	Грудное молоко	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша* Докорм грудным молоком	150 г 20–30 мл
III кормление 14 часов	Овощное пюре Мясное пюре Растительное масло Докорм грудным молоком	150 г 5–30 г 1 ч. л. 20–30 мл
IV кормление 18 часов	Грудное молоко	200 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко	200 мл

\* разведенная грудным молоком или детской молочной смесью

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 7 МЕСЯЦЕВ

I кормление 6 часов	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша* Сливочное масло Желток вареного куриного яйца Докорм грудным молоком или детской молочной смесью	150 г около 1/2 ч. л. 1/4 шт. 50 мл
III кормление 14 часов	Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре	150 г около 1 ч. л. 40–50 г
IV кормление 18 часов	Фруктовое пюре Детское печенье Докорм грудным молоком или детской молочной смесью	70 г 1–2 шт. 130 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

\* безмолочную кашу следует разводить грудным молоком или детской молочной смесью, которую получает ребенок.

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 8 МЕСЯЦЕВ

I кормление 6 часов	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша* Сливочное масло Желток вареного куриного яйца Фруктовое пюре	180 г 1/2 ч. л. 1/2 шт. 20 г
III кормление 14 часов	Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре	150 г 1/2 ч. л. 50 г
IV кормление 18 часов	Творог Детское печенье Фруктовое пюре Докорм грудным молоком или детской молочной смесью	40 г 1–2 шт. 60 г 100 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

\* разводится грудным молоком или детской молочной смесью.

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 10 МЕСЯЦЕВ

I кормление 6 часов	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл
II кормление 10 часов	Безмолочная каша Сливочное масло Фруктовое пюре Желток вареного куриного яйца	150–200 г 1/2 ч. л. 50 г 1/2 шт.
III кормление 14 часов	Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре	180 г около 1/2 ч. л. 50–70 г
IV кормление 18 часов	Овощное пюре или безмолочная каша Растительное масло Творог Детское печенье	40 г 1–2 шт. 60 г 100 мл
V кормление 22 часа	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

## ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН РЕБЕНКА В ВОЗРАСТЕ 12 МЕСЯЦЕВ

завтрак 8 часов	Безмолочная каша* Сливочное масло Желток вареного куриного яйца Фруктовое пюре	150 – 200 г около 1 ч. л. 1/2 шт. 50 г
обед 12 часов	Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре (фрикадельки) или рыба Хлеб/сухарик	180 г около 1/2 ч. л. 50 г 10 г
полдник 16 часов	Творог ИЛИ кефир / йогурт** Фруктовое пюре Детское печенье	50 г 100 г 50 г 2 шт.
ужин 20 часов	Овощи или безмолочная каша* Мясное пюре Растительное масло	180 г 50 г 1/2 ч. л.
перед сном 23 часа	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

\* безмолочную кашу следует разводить грудным молоком или детской молочной смесью, которую получает ребенок.

\*\* суточный объем кефира или йогурта может быть до 200 мл.