|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | | | | завтрак | второй завтрак | обед | полдник | ужин | второй ужин |
| 1 месяц ввода | 1 неделя | | | пн | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | 5мл. овощного пюре (кабачок) + 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь |
| вт | 10мл. овощного пюре (кабачок) + 140 мл. смесь |
| ср | 15мл. овощного пюре (кабачок) + 140 мл. смесь |
| чт | 20мл. овощного пюре (кабачок) + 130 мл. смесь |
| пт | 40мл. овощного пюре (кабачок) + 110 мл. смесь |
| сб | 60мл. овощного пюре (кабачок) + 100 мл. смесь |
| вс | 80мл. овощного пюре (кабачок) + 100 мл. смесь |
| 2 неделя | | | пн | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | 75мл. овощного пюре (кабачок) + 5 мл.(брокколи) + 100 мл. смесь | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь |
| вт | 70мл. овощного пюре (кабачок) + 10 мл.(брокколи) + 100 мл. смесь |
| ср | 60мл. овощного пюре (кабачок) + 20 мл.(брокколи) + 100 мл. смесь |
| чт | 50мл. овощного пюре (кабачок) + 30 мл.(брокколи) + 100 мл. смесь |
| пт | 30мл. овощного пюре (кабачок) + 50 мл.(брокколи) + 100 мл. смесь |
| сб | 10мл. овощного пюре (кабачок) + 70 мл.(брокколи) + 100 мл. смесь |
| вс | 80мл. овощного пюре (брокколи) + 100 мл. смесь |
| 3 неделя | | | пн | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | Чередуете кабачок и брокколи  + 5мл. цветная капуста + 90мл. смесь | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь |
| вт | Чередуете кабачок и брокколи  + 10мл. цветная капуста + 90мл. смесь |
| ср | Чередуете кабачок и брокколи  + 20мл. цветная капуста + 90мл. смесь |
| чт | Чередуете кабачок и брокколи  + 40мл. цветная капуста + 90мл. смесь |
| пт | Чередуете кабачок и брокколи  + 50мл. цветная капуста + 90мл. смесь |
| сб | Чередуете кабачок и брокколи  + 60мл. цветная капуста + 90мл. смесь |
| вс | Чередуете кабачок и брокколи  + 80мл. цветная капуста + 90мл. смесь |
| 4 неделя | | | пн | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | Чередуете кабачок, брокколи, цветная капуста  + 5мл. шпинат | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь | 150 мл. смесь |
| вт | Чередуете кабачок, брокколи, цветная капуста  + 10мл. шпинат |
| ср | Чередуете кабачок, брокколи, цветная капуста  + 20мл. шпинат |
| чт | Чередуете кабачок, брокколи, цветная капуста  + 40мл. шпинат |
| пт | Чередуете кабачок, брокколи, цветная капуста  + 50мл. шпинат |
| сб | Чередуете кабачок, брокколи, цветная капуста  + 60мл. шпинат |
| вс | Чередуете кабачок, брокколи, цветная капуста  + 80мл. шпинат |
| К концу первого месяца ввода прикорма на обед исключаете смесь или грудное молоко | | | | | | | | | | |
|  | | | | | завтрак | второй завтрак | обед | полдник | ужин | второй ужин |
| 2 месяц ввода | 5 неделя | | пн | | Смесь 180 мл. | Каша кукурузная 5мл. + смесь 180 мл. | Введённые овощи от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | Смесь 180 мл. | Смесь 180 мл. | Смесь 180 мл. |
| вт | | Каша кукурузная 10мл. + смесь 170 мл. |
| ср | | Каша кукурузная 30мл. + смесь 150 мл. |
| чт | | Каша кукурузная 50мл. + смесь 130 мл. |
| пт | | Каша кукурузная 70мл. + смесь 110 мл. |
| сб | | Каша кукурузная 80мл. + смесь 100 мл. |
| вс | | Каша кукурузная 100мл. + смесь 80 мл. |
| 6 неделя | пн | | | Смесь 180 мл. | Каша кукурузная 95 мл. + каша рисовая 5 мл. + смесь 80 мл. | Смесь 180 мл. | Смесь 180 мл. | Смесь 180 мл. |
| вт | | | Каша кукурузная 90 мл. + каша рисовая 10 мл. + смесь 80 мл. |
| ср | | | Каша кукурузная 70 мл. + каша рисовая 30 мл. + смесь 80 мл. |
| чт | | | Каша кукурузная 50 мл. + каша рисовая 50 мл. + смесь 80 мл. |
| пт | | | Каша кукурузная 30 мл. + каша рисовая 70 мл. + смесь 80 мл. |
| сб | | | Каша кукурузная 10 мл. + каша рисовая 90 мл. + смесь 80 мл. |
| вс | | | каша рисовая 100 мл. + смесь 80 мл. |
| 7 неделя | пн | | | Смесь 180 мл. | Чередуете кукурузную и рисовую кашу + овсяная каша 5 мл. + смесь 80 мл. | Смесь 180 мл. | Смесь 180 мл. | Смесь 180 мл. |
| вт | | | Чередуете кукурузную и рисовую кашу + овсяная каша 10 мл. + смесь 80 мл. |
| ср | | | Чередуете кукурузную и рисовую кашу + овсяная каша 30 мл. + смесь 80 мл. |
| чт | | | Чередуете кукурузную и рисовую кашу + овсяная каша 50 мл. + смесь 80 мл. |
| пт | | | Чередуете кукурузную и рисовую кашу + овсяная каша 70 мл. + смесь 80 мл. |
| сб | | | Чередуете кукурузную и рисовую кашу + овсяная каша 90 мл. + смесь 80 мл. |
| вс | | | Чередуете кукурузную и рисовую кашу + овсяная каша 100 мл. + смесь 80 мл. |
| 8 неделя | пн | | | Смесь 180 мл. | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную каши + гречневая каша 5 мл. | Смесь 180 мл. | Смесь 180 мл. | Смесь 180 мл. |
| вт | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную каши + гречневая каша 10 мл. |
| ср | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную каши + гречневая каша 30 мл. |
| чт | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную каши + гречневая каша 50 мл. |
| пт | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную каши + гречневая каша 70 мл. |
| сб | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную каши + гречневая каша 90 мл. |
| вс | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную каши + гречневая каша 100 мл. |
| К концу второго месяца ввода прикорма на второй завтрак исключаете смесь или грудное молоко | | | | | | | | | | |
| 3 месяц ввода | 9 неделя | пн | | | Смесь 200 мл. | Введённые каши от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | Введённые овощи от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | Фруктовые пюре зеленое яблоко 5 мл. + смесь 200 мл. | Смесь 200 мл. | Смесь 200 мл. |
| вт | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 10 мл. + смесь 190 мл. |
| ср | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 30 мл. + смесь 170 мл. |
| чт | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 50 мл. + смесь 150 мл. |
| пт | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 70 мл. + смесь 130 мл. |
| сб | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 90 мл. + смесь 110 мл. |
| вс | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 100 мл. + смесь 100 мл. |
| 10 неделя | пн | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 95 мл. + груша 5 мл. + смесь 100 мл. |
| вт | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 90 мл. + груша 10 мл. + смесь 100 мл. |
| ср | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 70 мл. + груша 30 мл. + смесь 100 мл. |
| чт | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 50 мл. + груша 50 мл. + смесь 100 мл. |
| пт | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 30 мл. + груша 70 мл. + смесь 100 мл. |
| сб | | | Фруктовые пюре зеленое яблоко 10 мл. + груша 90 мл. + смесь 100 мл. |
| вс | | | Фруктовые пюре груша 100 мл. + смесь 100 мл. |
| 11 неделя | пн | | | Чередуете зеленое яблоко и грушу + чернослив 5 мл. + смесь 100 мл. |
| вт | | | Чередуете зеленое яблоко и грушу + чернослив 10 мл. + смесь 100 мл. |
| ср | | | Чередуете зеленое яблоко и грушу + чернослив 30 мл. + смесь 100 мл. |
| чт | | | Чередуете зеленое яблоко и грушу + чернослив 50 мл. + смесь 100 мл. |
| пт | | | Чередуете зеленое яблоко и грушу + чернослив 70 мл. + смесь 100 мл. |
| сб | | | Чередуете зеленое яблоко и грушу + чернослив 90 мл. + смесь 100 мл. |
| вс | | | Фруктовое пюре чернослив 100 мл. + смесь 100 мл. |
| 12 неделя | пн | | | Чередуете зеленое яблоко, груша, чернослив + черника или персик 5 мл. |
| вт | | | Чередуете зеленое яблоко, груша, чернослив + черника или персик 10 мл. |
| ср | | | Чередуете зеленое яблоко, груша, чернослив + черника или персик 30 мл. |
| чт | | | Чередуете зеленое яблоко, груша, чернослив + черника или персик 50 мл. |
| пт | | | Чередуете зеленое яблоко, груша, чернослив + черника или персик 70 мл. |
| сб | | | Чередуете зеленое яблоко, груша, чернослив + черника или персик 90 мл. |
| вс | | | Чередуете зеленое яблоко, груша, чернослив + черника или персик 100 мл. |
| К концу третьего месяца ввода прикорма на полдник исключаете смесь или грудное молоко | | | | | | | | | | |
| 4 месяц ввода | 13 неделя | пн | | | Смесь 200 мл. | Введённые каши от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | Введённые овощи от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | Ведённые фрукты от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | Каша молочная кукурузная 5мл. + смесь 200 мл. | Смесь 200 мл. |
| вт | | | Каша молочная кукурузная 10мл. + смесь 190 мл. |
| ср | | | Каша молочная кукурузная 30мл. + смесь 170мл. |
| чт | | | Каша молочная кукурузная 50мл. + смесь 150 мл. |
| пт | | | Каша молочная кукурузная 70мл. + смесь 130 мл. |
| сб | | | Каша молочная кукурузная 90мл. + смесь 110 мл. |
| вс | | | Каша молочная кукурузная 100мл. + смесь 100 мл. |
| 14 неделя | пн | | | Каша молочная кукурузная 95 мл. + каша молочная рисовая 5 мл. + смесь 100 мл. |
| вт | | | Каша молочная кукурузная 90 мл. + каша молочная рисовая 10 мл. + смесь 100 мл. |
| ср | | | Каша молочная кукурузная 70 мл. + каша молочная рисовая 30 мл. + смесь 100 мл. |
| чт | | | Каша молочная кукурузная 50 мл. + каша молочная рисовая 50 мл. + смесь 100 мл. |
| пт | | | Каша молочная кукурузная 30 мл. + каша молочная рисовая 70 мл. + смесь 100 мл. |
| сб | | | Каша молочная кукурузная 10 мл. + каша молочная рисовая 90 мл. + смесь 100 мл. |
| вс | | | Каша молочная рисовая 100 мл. + смесь 100 мл. |
| 15 неделя | пн | | | Чередуете кукурузную и рисовую молочные каши + овсяная молочная каша 5 мл. + смесь 100 мл. |
| вт | | | Чередуете кукурузную и рисовую молочные каши + овсяная молочная каша 10 мл. + смесь 100 мл. |
| ср | | | Чередуете кукурузную и рисовую молочные каши + овсяная молочная каша 30 мл. + смесь 100 мл. |
| чт | | | Чередуете кукурузную и рисовую молочные каши + овсяная молочная каша 50 мл. + смесь 100 мл. |
| пт | | | Чередуете кукурузную и рисовую молочные каши + овсяная молочная каша 70 мл. + смесь 100 мл. |
| сб | | | Чередуете кукурузную и рисовую молочные каши + овсяная молочная каша 90 мл. + смесь 100 мл. |
| вс | | | Каша молочная овсяная 100 мл. + смесь 100 м |
| 16 неделя | пн | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную молочные каши + каша молочная гречневая 5 мл. |
| вт | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную молочные каши + каша молочная гречневая 10 мл. |
| ср | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную молочные каши + каша молочная гречневая 30 мл. |
| чт | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную молочные каши + каша молочная гречневая 50 мл. |
| пт | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную молочные каши + каша молочная гречневая 70 мл. |
| сб | | | Чередуете кукурузную, рисовую, овсяную молочные каши + каша молочная гречневая 90 мл. |
| вс | | | Каша молочная гречневая 100 мл. |
| К концу четвертого месяца ввода прикорма на ужин исключаете смесь или грудное молоко | | | | | | | | | | |
| 5 месяц ввода | 17 неделя | пн | | | 200 мл. | Введённые каши от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | Мясное пюре индейка 5 мл. + введённые овощи от 75мл. | Ведённые фрукты от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | Введённые молочные каши от 80 мл. до 160 мл. (в зависимости от потребности ребенка) | 200 мл. |
| вт | | | Мясное пюре индейка 10 мл. + введённые овощи от 70мл. |
| ср | | | Мясное пюре индейка 20 мл. + введённые овощи от 60мл. |
| чт | | | Мясное пюре индейка 30 мл. + введённые овощи от 50 мл. |
| пт | | | Мясное пюре индейка 50 мл. + введённые овощи от 30 мл. |
| сб | | | Мясное пюре индейка 70 мл. + введённые овощи от 10 мл. |
| вс | | | Мясное пюре индейка 80 мл. |
| 18 неделя | пн | | | Мясное пюре индейка 75 мл. + мясной пюре кролика 5 мл. |
| вт | | | Мясное пюре индейка 70 мл. + мясной пюре кролика 10 мл. |
| ср | | | Мясное пюре индейка 60 мл. + мясной пюре кролика 20 мл. |
| чт | | | Мясное пюре индейка 50 мл. + мясной пюре кролика 30 мл. |
| пт | | | Мясное пюре индейка 30 мл. + мясной пюре кролика 50 мл. |
| сб | | | Мясное пюре индейка 10 мл. + мясной пюре кролика 70 мл. |
| вс | | | Мясное пюре кролика 80 мл. |
| 19 неделя | пн | | | Чередуете мясное пюре индейка и кролик + телятина 5 мл. |
| вт | | | Чередуете мясное пюре индейка и кролик + телятина 10 мл. |
| ср | | | Чередуете мясное пюре индейка и кролик + телятина 20 мл. |
| чт | | | Чередуете мясное пюре индейка и кролик + телятина 30 мл. |
| пт | | | Чередуете мясное пюре индейка и кролик + телятина 50 мл. |
| сб | | | Чередуете мясное пюре индейка и кролик + телятина 70 мл. |
| вс | | | Мясное пюре телятина 80 мл. |
| 20 неделя | пн | | | Чередуете мясное пюре индейка, кролик, телятина + говядина или ягненок 5мл. |
| вт | | | Чередуете мясное пюре индейка, кролик, телятина + говядина или ягненок 10мл. |
| ср | | | Чередуете мясное пюре индейка, кролик, телятина + говядина или ягненок 20мл. |
| чт | | | Чередуете мясное пюре индейка, кролик, телятина + говядина или ягненок 30мл. |
| пт | | | Чередуете мясное пюре индейка, кролик, телятина + говядина или ягненок 50мл. |
| сб | | | Чередуете мясное пюре индейка, кролик, телятина + говядина или ягненок 70мл. |
| вс | | | Мясное пюре говядина или ягненок 80мл. |
| К концу пятого месяца ввода прикорма у вас останется кормление смесью на завтрак и второй ужин | | | | | | | | | | |