

Меню в 6 месяцев

В 6 месяцев в рационе малыша присутствуют монокомпонентные овощные пюре (брокколи, кабачок, цветная капуста), 1-2 вида каши, монокомпонентное мясное пюре и детский творожок.

6.00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
09:00-09:30	Безмолочная каша 10-150 гр (в зависимости от ввода прикорма) + грудное молоко по желанию ребёнка
13:00-13:30	Овощное пюре 10-150 гр , мясное пюре, например Hamé Индейка , 10-30 гр (в зависимости от ввода прикорма) + грудное молоко по желанию ребёнка
18:00-18:30	Творожок 10-40 гр , фруктовое пюре, например Hamé Яблоко , 10-40 гр (в зависимости от ввода прикорма) + грудное молоко (до насыщения)
21:00-21:30	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
00:00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)

В овощи и кашу можно добавить сливочное или растительное масло.

Меню в 7 месяцев

К 7ми месяцам объем прикорма увеличивается, вводятся новые виды мяса, овощей и фруктов. Также в рационе ребенка появляется желток.

6.00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
09:00-09:30	Безмолочная каша 150 гр + грудное молоко по желанию ребёнка
13:00-14:00	Овощное пюре 150-170 гр, мясное пюре, например Hamé Телятина, 30 гр, 1/4 желтка + грудное молоко по желанию ребёнка
18:00-18:30	Фруктово-творожное пюре, например Hamé Яблоко с абрикосом и творогом, 80 гр + грудное молоко (до насыщения)
21:00-21:30	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
00:00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)

В овощи и кашу можно добавить сливочное или растительное масло.

Меню в 8 месяцев

С 8ми месяцев можно вводить детские пюре с рыбой и мясные пюре с добавлением субпродуктов. Также можно начинать предлагать фрукты в ниблере, чтобы малыш мог почесать зубки и попробовать новые вкусы.

6.00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
09:00-09:30	Каша молочная/безмолочная 150 гр , фруктовое пюре, например Натé Яблоко с черникой , 40 гр + грудное молоко по желанию ребёнка
13:00-14:00	Овощное пюре 150 гр , мясное пюре, например Натé Говядина с языком , 50 гр , 1/2 желтка + грудное молоко по желанию ребёнка
18:00-18:30	Фруктово-творожное пюре, например Натé Яблоко с персиком и творогом , 80 гр + грудное молоко (до насыщения)
21:00-21:30	Каша со сливочным маслом 60 гр + грудное молоко (до насыщения)
23:30-00:00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)

Более сытный ужин с добавлением каши способствует крепкому сну без частых пробуждений на кормление.

Меню в 9 месяцев

Ежедневное меню наполняется новыми видами продуктов из всех категорий: рыбные пюре, кисломолочные продукты и каши.

6.00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
09:00-09:30	Каша молочная/безмолочная 150 гр , фруктовое пюре, например Натé Яблоко с малиной , 40 гр + грудное молоко по желанию ребёнка
13:00-14:00	Овощное пюре 150 гр , рыбное или мясное пюре, например Натé Цыплёнок , 60 гр , 1/2 желтка + грудное молоко по желанию ребёнка
18:00-18:30	Фруктово-творожное пюре, например Натé Яблоко с творогом , 100 гр + грудное молоко (до насыщения)
21:00-21:30	Каша со сливочным маслом 60 гр + грудное молоко (до насыщения)
23:30-00:00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)

В 9 месяцев можно вводить детское печенье и до 10 гр хлеба.

Меню в 10 месяцев

В этом возрасте меню малыша можно немного разнообразить некоторыми блюдами с общего стола: некрепкие бульоны, творожные пудинги или запеканки, овощи и фрукты, натертые на мелкой терке.

6.00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
09:00-09:30	Каша молочная/безмолочная 150 гр , фруктовое пюре, например Натé Яблоко с морковью , 60 гр + грудное молоко по желанию ребёнка
13:00-14:00	Овощное пюре 150 гр , рыбное или мясное пюре, например Натé Говядина с сердцем , 70 гр , 1/2 желтка + грудное молоко по желанию ребёнка
18:00-18:30	Творог 50 гр , фруктовое пюре, например Натé Яблоко с клубникой , 80 гр + грудное молоко (до насыщения)
21:00-21:30	Каша со сливочным маслом 60 гр + грудное молоко (до насыщения)
23:30-00:00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)

В течении дня можно предложить детское печенье и до 10 гр хлеба.

Меню в 11 месяцев

В этом возрасте малыш предпринимает первые попытки кушать самостоятельно. Родители могут в этом помочь, предложив нарезанные мягкие фрукты и овощи. Так же подойдут мясные блюда, приготовленные на пару: котлеты, тефтели, рыбное филе или мелко порезанная отварная курица.

6.00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
09:00-09:30	Каша молочная/безмолочная 150 гр , фруктовое пюре, например Натé Яблоко с бананом , 60 гр + грудное молоко по желанию ребёнка
13:00-14:00	Овощное пюре 150 гр , рыбное или мясное пюре, например Натé Говядина с печенью 80 гр , 1/2 желтка + грудное молоко по желанию ребёнка
18:00-18:30	Фруктово-творожное пюре, например Натé Яблоко с черникой и творогом , 100 гр + грудное молоко (до насыщения)
21:00-21:30	Каша со сливочным маслом 60 гр + грудное молоко (до насыщения)
23:30-00:00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)

В течении дня можно предложить детское печенье и до 10 гр хлеба.

Меню в 12 месяцев

В этом возрасте родители начинают знакомить малыша с общим столом, адаптированным под его потребности, постепенно расширяя рацион новыми вкусами и текстурами продуктов. Можно предложить ребёнку детскую вермишель, зелень, лесные и садовые ягоды. Мясное пюре может быть крупноизмельчённым, в тефтели и котлеты ваш кроха будет уплетать уже с огромным удовольствием.

6.00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)
09:00-09:30	Каша молочная/безмолочная 150 гр , фруктовое пюре, например Hamé Яблоко с клубникой , 80 гр + грудное молоко по желанию ребёнка
13:00-14:00	Овощное пюре 150 гр , рыбное или мясное пюре, например Hamé Говядина с курицей и говядиной 80 гр , 1/2 желтка + грудное молоко по желанию ребёнка
18:00-18:30	Фруктово-творожное пюре, например Hamé Яблоко с творогом , 100 гр + грудное молоко (до насыщения)
21:00-21:30	Каша со сливочным маслом 60 гр + грудное молоко (до насыщения)
23:30-00:00	Грудное молоко, 200 гр (до насыщения)

В этом возрасте детскую еду можно немного подсолить или подсластить.