

Возраст	4 месяца	5 месяцев	6 месяцев	8 месяцев	10 месяцев	12 месяцев	3 года
<b>Овощи</b>	Кабачок, брокколи, цуккини, цветная капуста, картофель, морковь	Тыква, свекла, белокочанная капуста	Томаты, с добавлением укропа, тмина	≥ 7 с добавлением зеленого горошка ≥ 8 с добавлением шпината, петрушки, сельдерея			С этого времени ребенок может начать питаться обычной взрослой пищей. Больше не нужно делать различий в еде. Лучшей едой для Вас и Вашего малыша будет пища с малым содержанием соли.
<b>Фрукты</b>	Яблоко, груша, слива, чернослив, персик, абрикос	Черная и красная смородина, малина, вишня, черешня, клюква	Банан, манго, ананас, клубника, земляника, дыня, с добавлением цитрусовых	≥ 7 с добавлением папайи, киви, гуавы			
<b>Крупы</b>	Гречка, рис	Кукуруза и её смесь с рисовой или гречневой	Овес, пшеница, толокно, ячмень	Пшено	Каши типа «мюсли»		
<b>Хлеб/ Печенье</b>			Печенье для малышей, сухарики из белого хлеба	Пшеничный хлеб	Макароны		
<b>Мясо</b>			Кролик, индейка, курица, говядина, свинина, баранина, конина	С добавлением субпродуктов (печени, сердца, языка)			
<b>Рыба</b>				Минтай, пикша, судак, треска, хек, лососевые			
<b>Молочные продукты</b>			Творог, сливочное масло (добавление в каши)	Кефир и другие адаптированные кисломолочные продукты		Молоко	
<b>Яйца</b>				≥ 7 желток			