**Введение прикормов**

* Тренирующие прикормы: в 5 мес 3 недели вводим яблочное фруктовое пюре с 1 чайной ложки до 30 г, в 2 приёма (9-10 часов и в 15-16 часов). Затем добавляем чернослив и грушу.
* В 6 месяцев вводим овощное пюре (безмолочный кабачок, цветная капуста, броколи) с 1 чайной ложки до 100 г за 5 дней. В 13-14 часов.
* В 6,5 месяцев безмолочная каша (рисовая, кукурузная, гречневая) с 50 г до 100 г за неделю. В 9-10 часов.
* В 7 месяцев мясное пюре (кролик, индейка, говядина, телятина) с 1 чайной ложки до 30 г с овощным пюре в 13-14 часов.

Яичный желток с 1/8 до 1/2 штуки 2 раза в неделю

* В 8 месяцев творог с 1 чайной ложки до 25 г, после 1 года 50 г в 15-16 часов. Кефир в 19.00 100 мл. Молочные каши 2-3 злака.
* В 9 месяцев – самоваренные каши.
* В 10 месяцев овощной бульон 50 мл с сухариком. В каши или овощи добавляем тёртый твёрдый сыр 5 г.

Мясные фрикадельки, паровые котлеты 50,0.

Рыба белая (треска, хек, минтай) 50 г в виде суфле, тефтелей.

Кисель.

* В 12 месяцев мясные фрикадельки, паровые котлеты до 70-80 г. 2 раза в неделю рыба. Макаронные изделия (вермишель «Хайнц»)

**Примерное меню в 7 месяцев**

06.00 Грудь

10.00 Каша 100 г

Желток ½

Фруктовое пюре 30-40 г

Грудь

14.00 Сборное овощное пюре 130 г

Мясное пюре 30 г

Компот (сок) 30-40 мл

16.00 Фруктовое пюре 30-40 г

Грудь

18-19 с 8 месяцев кефир 100 мл

На ночь грудь

**Примерное меню в 9 месяцев**

06.00 Грудь

10.00 Каша (самоваренная) 150 г

Желток ½. С 10 месяцев сыр 5 г.

Фруктовое пюре 40-50 г

Грудь или чай

14.00 Сборное овощное пюре 130 -150 г

Мясной фарш (IIIступени обработки) 50 г

Компот (сок) 30-40 мл

16.00 Фруктовое пюре 50 г

Творог 50 г

Или йогурт («Тёма», «Агуша») 100 мл

Или кефир 100 мл с печеньем 2 штуки

Грудь

18.00 Каша или овощное пюре 100 мл

(иное, чем в первой половине дня)

Грудь или кефир

На ночь грудь

**Примерное меню в 12 месяцев**

06.00 Грудь

10.00 Каша 150-170 г

Желток ½ или сыр 5 г

Фруктовое пюре 50 г

Чай с молоком

14.00 Мясной бульон с сухариками 50 мл

Сборное овощное пюре 130 г

Мясные паровые котлеты, тефтели 70-80 г

2 раза в неделю рыба

Компот (сок) 50 мл

16.00 Фруктовое пюре 50 г

Творог 50 г

Или йогурт («Тёма», «Агуша») 100 мл

Или кефир 100 мл с печеньем 2 штуки

18-19 Суп молочный или омлет, каша, овощи, крупенник (овощи+крупа)

Кисель или кефир

22.00 Грудь или кефир 200 мл

Суточный объём 1000-1200 мл