



Примерный рацион ребенка в возрасте 12 месяцев

Завтрак 8 часов	Безмолочная каша* Сливочное масло Желток вареного куриного яйца Фруктовое пюре	150-200 г 1 ч.л. 1/2 шт. 50 г
Обед 12 часов	Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре (фрикадельки) или рыба Хлеб/сухарик	180 г ½ 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

Примерный рацион ребенка 12 месяцев с аллергией к белкам коровьего молока

Завтрак 8 часов	Безмолочная каша* Растительное масло Фруктовое пюре	150-200 г около 1 ч.л. 50 г
Обед 12 часов	Овощное пюре Растительное масло Мясное пюре (кролик, индейка) *** Хлеб/сухарик	180 г около 1/2 ч.л. 50-70 г 10 г
Полдник 16 часов	Грудное молоко или лечебная смесь для детей с непереносимостью белков коровьего молока Фруктовое пюре Сухарик	150-180 мл 50 г 10 г

Ужин 20 часов	Овощи или безмолочная каша** Растительное масло Мясное пюре (кролик, индейка)***	180 г около 1/2 ч.л. 40 г
Перед сном 23 часа	Грудное молоко или лечебная смесь для детей с непереносимостью белков коровьего молока	200 мл

* - безмолочную кашу следует разводить грудным молоком или лечебной смесью для детей с непереносимостью белков коровьего молока.

** - можно как чередовать кашу или овощи, так и предлагать смешанное блюдо – каша с овощами.

*** - не использовать такие виды мяса, как говядина/телятина, не использовать сливочное масло, сметану или творог.