



## Примерный рацион ребенка в возрасте 6 месяцев

### Вариант 1

Если ваш ребенок начал получать прикорм с 4-5 месяцев, то в 6 месяцев его рацион может выглядеть так

<b>I кормление 6 часов</b>	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл
<b>II кормление 10 часов</b>	Безмолочная каша* Докорм грудным молоком или детской молочной смесью	150 г 50 мл
<b>III кормление 14 часов</b>	Овощное пюре Мясное пюре Растительное масло Докорм грудным молоком или детской молочной смесью	150 г 5-30 г 1 ч.л. 20-30 мл
<b>IV кормление 18 часов</b>	Фруктовое пюре Грудное молоко или детская молочная смесь	30 г 170 мл
<b>V кормление 22 часа</b>	Грудное молоко или детская молочная смесь	200 мл

\* - разведенная грудным молоком или детской молочной смесью

### Вариант 2

Примерный суточный рацион для ребенка в 6,5 месяцев на грудном вскармливании, если прикорм начали вводить с 5-5,5 месяцев.

<b>I кормление 6 часов</b>	Грудное молоко	
<b>II кормление 10 часов</b>	Безмолочная каша, разведенная грудным молоком Докорм грудным молоком	150 г
<b>III кормление 14 часов</b>	Овощное пюре Мясное пюре Растительное масло Докорм грудным молоком	150 г 5-30 г 1 ч.л.
<b>IV кормление 18 часов</b>	Грудное молоко	
<b>V кормление 22 часа</b>	Грудное молоко	