

Հաճախակի կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի և 3 կերակրում հավելյալ սննդով, 1-2 միջանկյալ ուտեստ

Երկուշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Բրնձով և դդումով կաթնային շիլա՝ 100-120 մլ, դեղձի այուրե՝ 30 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ՝ 20 գ, 1/3 բանան և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Կարտոֆիլով, բրոկոլիով և մսով ապուր՝ 100-110 մլ, գազարով և խնձորով աղցան՝ 50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Խորոված խնձոր շաքարավազով
	Ընթրիք	Սուֆլե դդումով և սպիտակաձավարով՝ 110-140 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
	Երեքշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս
Նախաճաշիկ		Հոդկաձավարի կաթնային շիլա՝ 100-110 մլ, խնձորի մուս՝ 30 մլ
Միջանկյալ ուտեստ		1/2 կամ 1 խաշած ձու և հաց և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
Ճաշ		Կարտոֆիլով, կանաչ ոլոռով և մսով ապուր՝ 100-120 մլ և լոլիկով աղցան՝ 40 մլ
Միջանկյալ ուտեստ		Թխվածքաբլիթ
Ընթրիք		Խորոված բանջարեղեն՝ 110-140 մլ
Գիշերային քնից առաջ		Կրծքով կերակրում

Կիրակի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Տարատեսակ ձավարեղենով կաթնային շիլա՝ 110-130 մլ, կես բանան
	Միջանկյալ ուտեստ	Գազարով և խնձորով աղցան՝ 50 գ և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Կարտոֆիլի այուրե՝ 70-80 մլ և ձկան գնդիկներ՝ 60-75 գ
	Միջանկյալ ուտեստ	Ծիրանի և խնձորի մուս՝ 60 մլ
	Ընթրիք	Թխվածքաբլիթ և «Նարինե» կամ մածուն՝ 110-150 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում

Զորեքշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Սպիտակաձավարով ծիրանագույն կաթնային շիլա՝ 100-110 մլ, ծիրանի այուրե՝ 30 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Անալի պանիր՝ 20 գ, հաց՝ 1 կտոր և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Միսեռով և կարտոֆիլով այուրե՝ 70-100 մլ և հավի կոտլետներ՝ 2 հատ (50-75 գ), վարունգով աղցան՝ 30-50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ բանանի համադրությամբ՝ 30-40 գ
	Ընթրիք	«Նարինե» կամ մածուն՝ 100-150 մլ և թխվածքաբլիթ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
	Հինգշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս
Նախաճաշիկ		Վարսակի փաթիլներով կաթնային շիլա՝ 100-110 մլ և խնձորի և տանձի այուրե՝ 40 գ
Միջանկյալ ուտեստ		Հատապտղային մուս՝ 70 մլ և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
Ճաշ		Ծաղկակաղամբով, մակարոնով և կարտոֆիլով ապուր՝ 80-100 մլ, լյարդի այուրե՝ 30-50 գ, ազնվամորու կոմպոտ՝ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
Միջանկյալ ուտեստ		Կաթնաշոռ դեղձի համադրությամբ՝ 30-40 մլ
Ընթրիք		Կարտոֆիլով և դդումով այուրե՝ 110-140 մլ
Գիշերային քնից առաջ		Կրծքով կերակրում
Ուրբաթ		Առավոտյան արթնանալիս
	Նախաճաշիկ	Բրնձով և դդումով կաթնային շիլա՝ 100-110 մլ, դեղձի մուս՝ 40-50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Ձվածեղ՝ 1 ձվով, և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Հավով ապուր-այուրե՝ 120-140 մլ, գազարով աղցան՝ 50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Խորոված խնձոր շաքարավազով
	Ընթրիք	Կարտոֆիլով և ծաղկակաղամբով այուրե՝ 110-140 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
	Շաբաթ	Առավոտյան արթնանալիս
Նախաճաշիկ		Կարտոֆիլով և դդմիկով այուրե՝ 110-130 մլ, 1/2 խաշած ձու
Միջանկյալ ուտեստ		Կաթնաշոռ ծիրանի համադրությամբ՝ 30-40 գ և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
Ճաշ		Բանջարեղենով ապուր (բորչչ)՝ 100 մլ, մսով կոտլետ՝ 2 հատ (50-70 գ), լոլիկով աղցան՝ 50 մլ
Միջանկյալ ուտեստ		Թխվածքաբլիթ և ազնվամորու կոմպոտ՝ 100 մլ
Ընթրիք		Խորոված բանջարեղեն՝ 100-110 մլ և անալի պանիր՝ 30 գ
Գիշերային քնից առաջ		Կրծքով կերակրում