

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

Երկուշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Հողկաձավարով և դդմիկով շիլա՝ 130-150 մլ, ծիրանի պյուրե՝ 30 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ դեղձի համադրությամբ՝ 30-40 գ և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Ծաղկակաղամբով, կարտոֆիլով և կանաչ տաքդեղով ապուր՝ 100-150 մլ, հավի մսով կոտլետներ՝ 40-70 գ, խնձորով աղցան՝ 30-50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Թխվածքաբլիթ
	Ընթրիք	Խորոված բանջարեղեն՝ 150-180 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
	Երեքշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս
Նախաճաշիկ		Վարսակի փաթիլներով կաթնային շիլա՝ 120-160 մլ, խնձորով և դեղձով մուս՝ 30-40 մլ
Միջանկյալ ուտեստ		Հատապտղային մուս՝ 70 մլ և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
Ճաշ		Կարտոֆիլով, սիսեռով և մսով ապուր՝ 130-150 մլ և լոլիկով աղցան՝ 50 մլ
Միջանկյալ ուտեստ		Խորոված խնձոր
Ընթրիք		Սուֆլե դդմով և սպիտակաձավարով՝ 120-150 մլ
Գիշերային քնից առաջ		Կրծքով կերակրում

Կիրակի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Եգիպտացորենով և խնձորով շիլա՝ 140-170 մլ, 1/2-1 խաշած ձու
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ բանանի համադրությամբ՝ 40-60 գ և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Կարտոֆիլի պյուրե՝ 70-80 մլ և ձկան գնդիկներ՝ 60-75 գ, գազարով և ընկուզի քերուկով աղցան՝ 30-50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Դեղձի և խնձորի մուս՝ 60 մլ
	Ընթրիք	Թխվածքաբլիթ և «Նարինե» կամ մածուն՝ 100-150 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում

Չորեքշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Բրնձով և դդմով կաթնային շիլա՝ 130-150 մլ, դեղձի մուս՝ 50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Ձվածեղ՝ 1 ձվով, և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Ծաղկակաղամբով, մակարոնով և գազարով ապուր՝ 100-130 մլ, լյարդի պյուրե՝ 40-50 գ, դեղձի կոմպոտ՝ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ բանանի համադրությամբ՝ 50-70 մլ
	Ընթրիք	Կարտոֆիլով և ծաղկակաղամբով պյուրե՝ 100-150 մլ
Հինգշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Կարտոֆիլով և դդմով պյուրե՝ 130-150 մլ, 1/2 խաշած ձու
	Միջանկյալ ուտեստ	Խնձորով և ընկուզի քերուկով աղցան՝ 30-40 մլ
	Ճաշ	Միսեռով և կարտոֆիլով պյուրե՝ 100 մլ և ձկան կոտլետներ՝ 2 հատ (50-70 գ), վարունգով աղցան՝ 50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ դեղձի համադրությամբ՝ 30-60 մլ
	Ընթրիք	Խորոված բանջարեղեն՝ 120-150 մլ և անալի պանիր՝ 30 գ
Ուրբաթ	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Սպիտակաձավարով ծիրանագույն կաթնային շիլա՝ 120-150 մլ, ծիրանի պյուրե՝ 30 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Անալի պանիր՝ 30 գ, հաց՝ 1 կտոր և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Հավով ապուր-պյուրե՝ 120-150 մլ, գազարով և խնձորով աղցան՝ 50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	1/2 կամ 1 խաշած ձու և հաց և կրծքով կերակրում՝ ցերեկային քնից առաջ
	Ընթրիք	Բանջարեղենի խորոված՝ 150-180 մլ
Շաբաթ	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Վարսակի փաթիլներով կաթնային շիլա՝ 120-150 մլ և խնձորի և տանձի պյուրե՝ 40 գ
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ ծիրանի համադրությամբ՝ 30-70 գ և կրծքով կերակրում (ցերեկային քնից առաջ)
	Ճաշ	Ոսպով և բրոկոլիով ապուր՝ 90-110 մլ, մսով կոտլետ՝ 2 հատ 50-70 գ, լոլիկով աղցան՝ 30-50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Ազնվամորու մուս՝ 50-70 մլ
	Ընթրիք	Կարտոֆիլով և դդմով պյուրե՝ 130-170 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում