

**Շարունակվող կրծքով կերակրումներ՝ ըստ երեխայի պահանջի, 3-4 կերակրում հավելյալ սննդով և 1-2 միջանկյալ ուտեստ**

Երկուշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Վարսակի փաթիլներով ապուր-այուրե՝ 150-220 մլ և 1 դեղձ
	Միջանկյալ ուտեստ	Ձվածեղ 1 ձվով
	Ճաշ	Սիսեռով և կարտոֆիլով ապուր՝ 150-200 մլ, ձկան գնդիկներ՝ 2-3 հատ (50-60 գ), ծիրանի և խնձորի կոմպոտ՝ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
	Միջանկյալ ուտեստ	Պանիր՝ 30 գ, հաց՝ 1 կտոր
	Ընթրիք	Սուֆլե դդումով և սպիտակաձավարով՝ 150-200 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
Երեքշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Սպիտակաձավարով ծիրանագույն շիլա՝ 150-220 մլ, կես բանան
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ ծիրանի համադրությամբ՝ 50 գ
	Ճաշ	Ոսպով ապուր՝ 150-180 մլ և մսով կոտլետներ՝ 2 հատ (50-75 գ), ազնվամորու կիսել՝ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
	Միջանկյալ ուտեստ	Խորոված խնձոր շաքարավազով
	Ընթրիք	«Նարինե» կամ մածուն՝ 150-250 մլ և թխվածքաբլիթ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
Չորեքշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Հնդկաձավարի շիլա՝ 160-230 մլ, 1 մանդարին
	Միջանկյալ ուտեստ	Մեկ ձվով ձվածեղ և մեկ կտոր հաց
	Ճաշ	Բանջարեղենի խորոված՝ 150-180 մլ և հորթի մսով կատլետներ՝ 70 գ, 1 ծիրան
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ բանանի համադրությամբ՝ 40-60 մլ
	Ընթրիք	Դդումի և կարտոֆիլի այուրե՝ 150-220 մլ, լոլիկով աղցան՝ 50 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում

Հինգշաբթի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Սուֆլե դդումով և սպիտակաձավարով՝ 160-230 մլ և խնձորի և տանձի այուրե՝ 50 գ
	Միջանկյալ ուտեստ	Հատապտղային մուս՝ 50-70 մլ
	Ճաշ	Կարտոֆիլով և սիսեռով այուրե՝ 150-180 մլ և ձկան այուրե՝ 70 գ, բալի կոմպոտ՝ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
	Միջանկյալ ուտեստ	Մեկ խաշած ձու և մեկ կտոր հաց
	Ընթրիք	Պանիր՝ 30-50 գ, հաց՝ 2 կտոր, վարունգով և լոլիկով աղցան՝ 50-70 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
Ուրբաթ	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Կարտոֆիլով և դդմիկով այուրե՝ 170-230 մլ, 1 խաշած ձու
	Միջանկյալ ուտեստ	Թխվածքաբլիթ
	Ճաշ	Բանջարեղենի ապուր (բորշչ)՝ 150-200 մլ և մսով գնդիկներ՝ 50-70 գ, խնձորի կոմպոտ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
	Միջանկյալ ուտեստ	Խորոված խնձոր շաքարավազով
	Ընթրիք	Կարտոֆիլի այուրե՝ 150 գ, լոլիկով և խնձորով աղցան՝ 50 գ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
Շաբաթ	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Վարսակի փաթիլներով և սալորաչրով շիլա՝ 170-220 մլ, դեղձի մուս՝ 50 մլ
	Միջանկյալ ուտեստ	Կաթնաշոռ՝ 30-40 գ, 1 դեղձ
	Ճաշ	Կանաչ ոլոռով և կարտոֆիլով այուրե՝ 150-200 մլ և յարդի այուրե՝ 70 գ, խնձորի կոմպոտ՝ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
	Միջանկյալ ուտեստ	Թխվածքաբլիթ
	Ընթրիք	Բրնձով և դդումով կաթնային շիլա՝ 150-250 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում
Կիրակի	Առավոտյան արթնանալիս	Կրծքով կերակրում
	Նախաճաշիկ	Դդումի և կարտոֆիլի այուրե՝ 170-200 գ, գազարով և խնձորով աղցան՝ 50 գ
	Միջանկյալ ուտեստ	1/2 խաշած ձու, դեղձի այուրե՝ 60 գ
	Ճաշ	Բրնձով, բանջարեղենով և հավի մսով ապուր՝ 180-250 մլ, սալորի կոմպոտ՝ 100 մլ (ճաշից մեկ ժամ անց)
	Միջանկյալ ուտեստ	Ծիրանի և խնձորի մուս՝ 60-70 մլ
	Ընթրիք	Հնդկաձավարով և ծիրանաչրով փլավ՝ 160-230 մլ
	Գիշերային քնից առաջ	Կրծքով կերակրում