

शाकाहारी भोजन 10-12 महीने

समय	रविवार	सेमवार	मंगलवार	बुधवार	गुरुवार	शुक्रवार	शनिवार
6.30- 7.00	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध
9.00 - 9.30	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	सूजी हलवा 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	वेजिटेबल पोहा 1 कटोरी	मैथी बेसन चीली, 1	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी
11.00 - 11.30	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध
1.00	मसले हुए गाजर कछू 1/2 कटोरी	मसले आलू व पनीर 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मसले घीया पालक 1/2 कटोरी	पेजिटेबल दालिया खिचड़ी, 1 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	पालक रायता 1/2 कटोरी
3.00 - 3.30	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध
5.30	कटा हुआ खरबुजा, 1/2 कटोरी	कटे हुए नाशपाती 1/2 कटोरी	कटी हुई स्ट्राबेरी 1/2 कटोरी	कटे हुए आम 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	कटा हुआ पपीता 1/2 कटोरी	कटे हुए चीकू, 1/2 कटोरी
7.30 - 8.00	मैथी रोटी, दही, 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मसली दाल पालक 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मसले दाल घीया 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	अजवायन परांठे की चूरी, 1/2 कटोरी
10.00	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध