

शाकाहारी भोजन 6-8 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	मसले हुए चावलों की खीर, 1/2 कप	स्ट्रॉबेरी मिल्क शेक, 1/2 कप	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	बनाना (कला) मिल्क शेक, 1/2 कप	सूजी की खीर 1/2 कटोरी	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	घीये (लौकी की प्यूरी) (गाढ़ा रस), 1/2 कटोरी	गाजर की प्यूरी, 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	कछू की प्यूरी, 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 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	चैक मिल्क शेक 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मसली हुई मूंग की दाल, 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मसले हुए आलू, 1/2 कटोरी	मसला हुआ पपीता 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी
7.30 - 8.00	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मैगो योगर्ट 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	सेब की खीर, 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मसली हुई मूंग की दाल, 1/2 कटोरी	मसला हुआ पनीर, 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