

शाकाहारी भोजन 8-10 महीने

	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 चावलों की खीर, 1 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	सूजी की खीर, 1 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	गाजर की खीर, 1 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	मसले आलू चीज़ के साथ, 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	गाजर कछू की प्यूरी, 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1/2 कटोरी	मिक्स वेजिटेबल प्यूरी, 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	साग की प्यूरी के साथ मसले चावल, 1 कटोरी दही, 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	गरम पानी में पकाए हुए सेब, 1/2 कटोरी	स्ट्राबेरी प्यूरी, 1/2 कटोरी	मसला हुआ पपीता 1/2 कटोरी	पके हुए आड़ु 1/2 कटोरी	मैंगो योगर्ट 1/2 कटोरी	मसला हुआ खरबुजा, 1/2 कटोरी	बनाना (केला) स्मूथी, 1 कप
7.30 - 8.00	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मसली हुई दाल पालक, 1 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	मसली हुई घीया चने की दाल, 1 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी	दलिया खिचड़ी 1/2 कटोरी पुदीना रायता 1/2 कटोरी	शिशुओं के लिए आवश्यक तत्वों से भरपुर अन्न, 1 कटोरी
10.00	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध	माँ का दूध