

## Рекомендована схема пригодовування дітей першого року життя, які знаходяться на грудному вигодовуванні

| Продукти і страви пригодовування             | Термін введення (місяці) | Об'єм залежно від віку дитини |        |        |         |        |        |            |
|----------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------|--------|--------|---------|--------|--------|------------|
|                                              |                          | 0-4 міс.                      | 5 міс. | 6 міс. | 7 міс.  | 8 міс. | 9 міс. | 10-12 міс. |
| Сік (фруктовий, ягідний, овочевий), мл.      | 5,0-5,5                  | -                             | -      | 30-50  | 50-70   | 50-70  | 80     | 100        |
| Фруктове пюре, мл.                           | 5,0 – 5,5                | -                             | -      | 40-50  | 50-70   | 50-70  | 80     | 90-100     |
| Овочеве пюре, г                              | 5,5 – 6,0                | -                             | -      | 50-150 | 150     | 170    | 180    | 200        |
| Молочно-круп'яна або молочно-злакова каша, г | 6,0 – 7,0                | -                             | -      | 5-50   | 50-100  | 150    | 180    | 200        |
|                                              | 7,0 – 8,0                |                               |        |        |         |        |        |            |
| Кисло-молочні продукти, мл.                  | 8,0 – 9,0                | -                             | -      | -      | -       | 5-50   | 50-150 | 200        |
| Сир, г                                       | 6,5 – 7,5                | -                             | -      | 5-25   | 10-30   | 30     | 30     | 50         |
| Яєчний жовток, шт.                           | 7,0 – 7,5                | -                             | -      | -      | 1/8-1/5 | ¼      | ¼      | ½          |
| М'ясне пюре, г                               | 7,0                      | -                             | -      | -      | 5-30    | 50     | 50     | 50-60      |
| Рибне пюре, г                                | 9,0 – 10,0               | -                             | -      | -      | -       | -      | 30-50  | 50-60      |
| Олія, г                                      | 5,5 – 6,0                | -                             | -      | 3      | 3       | 5      | 5      | 5          |
| Вершкове масло, г                            | 7,0                      | -                             | -      | -      | 1-4     | 4      | 5      | 5-6        |
| Сухарі, печиво, г                            | 7,5 – 8,0                | -                             | -      | -      | 3       | 5      | 5      | 10-15      |
| Хліб пшеничний, г                            | 8,0 9,0                  | -                             | -      | -      | -       | 5      | 5      | 10         |