

Меню ребёнка 9 месяцев на неделю

Ориентир — 3–4 приёма пищи в день на фоне грудного молока/смеси. Перекус — по аппетиту. Вода — глотками с едой из открытого стакана. Соки до 12 месяцев — нет. Все кусочки — мягкие и безопасной формы; ребёнок сидит строго вертикально, взрослый рядом.

Принципы и безопасность

- **Роль молока/смеси:** остаются базой, прикорм расширяет рацион.
- **Частота:** ориентир 3–4 приёма пищи; перекус — по аппетиту и режиму сна/бодрствования.
- **Безопасные формы:** виноград/черри — только четвертинками вдоль; жёсткие сырые куски (яблоко, морковь) — не даём; убираем косточки/семечки/кожуру по необходимости.
- **Новые продукты:** вводим утром/днём, по одному виду, 2–3 дня наблюдаем, затем регулярно возвращаем.

Материал носит информационный характер. При индивидуальных состояниях (недобор веса, анемия, аллергии, рефлюкс и др.) согласуйте меню с врачом.

Два расписания дня

Вариант с 2 дневными снами		
Время	Что	Комментарий
07:00	Молоко/смесь	По требованию
08:30–09:30	Завтрак	Каша/фрукт
11:30–12:00	Молоко/смесь	Перед/после сна
12:30–13:30	Обед	Мясо/рыба + овощ
15:30–16:30	Перекус (по аппетиту)	Йогурт/фрукт
18:00–19:00	Ужин	Овощ + крупа
Ночь	Молоко/смесь	По требованию

Вариант с 3 дневными снами		
Время	Что	Комментарий
06:30–07:00	Молоко/смесь	По требованию
08:00–09:00	Завтрак	Каша/фрукт
11:30–12:00	Обед	Мясо/овощ
14:30–15:00	Молоко/смесь	Перед/после сна
16:30	Перекус (не обязателен)	Йогурт/фрукт
18:30–19:00	Ужин	Овощ + крупа

Порции, граммовки и текстуры

Блюдо	Ориентир порции	Текстура/форма	Подсказки
Каша (обогащ.)	60–120 г (4–8 ст. л.)	Кремовая, без комков	Можно добавить 1–2 ч. л. фруктового пюре
Мясо/рыба пюре	30–60 г (1,5–3 ст. л.)	Мусс/очень мягко	Разбавлять отваром/водой до нужной мягкости
Овощи	50–100 г	Пюре или мягкие кубики ≈ «с горошину»	Для BLW — дольки вдоль
Фрукты	30–80 г	Пюре/мягкие ломтики	Соки до 12 мес — нет
Йогурт/творог	40–80 г	Гладкая текстура	Без сахара; вводим постепенно

Важно: это ориентиры. Ориентируйтесь на аппетит, навыки и переносимость. Воду предлагайте глотками с едой.

Приоритеты: железо, овощи/фрукты, кисломолочные

Железо ежедневно

- Индейка/говядина/кролик (пюре/мягкие кусочки)
- Каши обогащённые (гречка/рис/овсянка)
- Чечевица/нут — очень мягко

Овощи/фрукты

- Кабачок, цветная капуста, брокколи, тыква, батат
- Банан, груша, печёное яблоко, персик/нектарин (без кожицы)

Кисломолочные и жиры

- Йогурт/творог без сахара — малыми порциями
- Капля растительного масла в овощи для калорийности

Меню на неделю (базовое: 3 приёма/день)

День	Завтрак (г)	Обед (г)	Ужин (г)	Комментарий
Пн	Каша 80 + яблоко 40	Индейка 40 + кабачок 60	Тыква 70 + киноа 60	Железо + витамин С
Вт	Овсянка 90 + груша 40	Рыба белая 40 + батат 70	Овощ ассорти 80 + масло	Рыбу 1 р/нед
Ср	Гречка 90 + банан 40	Говядина 40 + брокколи 60	Каша 80 + овощ 60	Мягкие формы
Чт	Кукуруза 80 + персик 40	Чечевица 60 + кабачок 60	Тыква 70 + рис 60	Бобовые очень мягко
Пт	Овсянка 90 + печ. яблоко 40	Индейка 40 + цветная 60	Гречка 80 + овощ 60	Повтор переносимого
Сб	Каша 90 + ягоды 30 (размять)	Мясо/овощ 40/60	Овощ 70 + крошка яйца*	*Аллерген — осторожно
Вс	Любимые переносимые	Комбинации	Любимые переносимые	Без новинок

Меню на неделю (расширенное: 3 приёма + перекус)

День	Завтрак	Перекус	Обед	Ужин	Комментарий
Пн	Каша 90 + яблоко 40	Йогурт 60	Индейка 40 + кабачок 60	Овощ 70 + крупа 60	Перекус по аппетиту
Вт	Каша 90 + груша 40	Авокадо 30 (дольки)	Рыба 40 + батат 70	Овощ 70 + бобовые 50	Жиры и железо
Ср	Гречка 90 + банан 40	Творог 60	Говядина 40 + брокколи 60	Овощ 70 + крупа 60	Кисломолочные без сахара
Чт	Кукуруза 80 + персик 40	Печёная тыква 60	Чечевица 60 + кабачок 60	Овощ 70 + киноа 60	Бобовые очень мягко
Пт	Овсянка 90 + яблоко 40	Хумус 40 (разбавить)	Индейка 40 + цветная 60	Гречка 80 + овощ 60	Текстуры мягкие
Сб	Каша 90 + ягоды 30	Груша 40 (дольки)	Мясо/овощ 40/60	Овощ 70 + рис 60	Аллерген — утром
Вс	Любимые переносимые	По аппетиту	Комбинации	Любимые переносимые	Без новинок

Вегетарианская альтернатива (ориентир)

Приём	Блюдо	Как усилить железо
Завтрак	Каша обогащённая + фрукт	Выбирать обогащённые каши; добавлять цитрусовые/ягоды малыми порциями
Обед	Чечевица/нут пюре + овощ	Рядом фрукт с витамином С; добавлять тахини/арахисовую пасту (разбавленно) при переносимости
Ужин	Овощ + крупа (гречка/киноа/рис)	Повторять бобовые 4–5 р/нед

Finger foods: безопасные варианты

Продукт	Форма/размер	Примечание
Банан, авокадо	Дольки вдоль, легко раздавить	Снять «скользкие» нити
Кабачок, тыква, батат	Палочки/дольки мягкие	Готовить на пару/запекать
Груша спелая, печёное яблоко	Дольки без кожицы	Тест на мягкость вилкой
Котлетки из индейки/чечевицы	Мягкие кусочки «с горошину»	Без соли/сахара
Виноград/черри	Только четвертинками вдоль	Семечки удалить

Сочетания железо + витамин С (лучше усвоение)

Железо	Пара с витамином С	Как подать
Индейка/говядина	Груша/яблоко печёное	Подать в один приём, не смешивая в общий «коктейль»
Чечевица/нут	Киви/ягоды (микропорции)	Отдельно рядом, малыми порциями из-за кислотности
Обогащённые каши	Манго/банан	Небольшие кубики фрукта к каше

Аллергены: план и меры предосторожности

Аллерген	Стартовая доза	Как подать	Наблюдение
Яйцо (вкрутую)	крошка (1/8 ч. л.)	Смешать с овощным пюре	Утром, 2–3 дня следить
Арахисовая паста 100%	1/8 ч. л. + 1–2 ч. л. воды/пюре	Гладко перемешать	Взрослый рядом
Молочные (йогурт/творог)	1–2 ч. л.	Без сахара, комнатной температуры	Постепенно увеличивать

Не вводите новое на ночь. При выраженной реакции (отёк, свисты/хрипы, многократная рвота, вялость) — немедленно обращайтесь за экстренной помощью.

Заготовки, хранение и разогрев

Что приготовить	Объём	Хранение	Подсказки
Мясное пюре (индейка/говядина)	6–8 кубиков × 20–30 г	Морозилка 1–2 мес	Подписать дату, размораживать в холодильнике/на водяной бане
Овощные пюре (кабачок/тыква/батат)	12–16 кубиков × 20–30 г	Морозилка 1–3 мес	Доводить до мягкости и нужной консистенции
Каши	Порции на 1 приём	Готовить свежими	Добавлять немного пюре фрукта
Фруктовые пюре	6–8 порций	Холод 24–48 ч; морозилка 1–3 мес	Не хранить остатки из тарелки

Проблемы и решения

Проблема	Почему возникает	Что сделать
Ест мало	Не привык к текстуре/вкусу	Малые порции чаще; давать утром; возвращать переносимые блюда
Запор	Нехватка воды/клетчатки	Вода глотками; груша/слива; уменьшить банан; добавить овощи
Газики	Бобовые/капустные большим объёмом	Разваривать дольше; уменьшить объём; добавлять постепенно
Страх удушья	Неподходящая форма	Только мягкие формы; виноград и черри — четвертинками вдоль; ребёнок сидит вертикально
Отказ от ложки	Хочет сам	BLW-дольки + «учебная» ложка; комбинировать с пюре
Сыпь вокруг рта	Кислотные фрукты/контакт с кожей	Малые порции, крем-барьер, пауза и повтор позже

Полная статья на сайте mamilife.ru →

Материал сайта «Мамин Мир» — mamilife.ru. Носит справочный характер и не заменяет консультацию педиатра.