

## 11 माह के बच्चे का Baby Food Chart

	सुबह उठते ही	सुबह का नाश्ता	दोपहर से पहले	दोपहर का खाना	शाम का नाश्ता	रात्रि भोजन	देर रात
<b>सोमवार</b>	स्तनपान या formula milk	बेसन का चीला	आधा सेब कटा हुआ	पराठा मटर की सब्जी	स्तनपान या formula milk	रोटी और गोभी की सब्जी	स्तनपान या formula milk
<b>मंगलवार</b>	स्तनपान या formula milk	सूजी हलुआ	आधा केला कटा हुआ	कढ़ी चावल	स्तनपान या formula milk	छोटा डोसा सांभर	स्तनपान या formula milk
<b>बुधवार</b>	स्तनपान या formula milk	गेहूं का दलीय	थोड़ा अंगूर कटा हुआ	चावल दाल हरी-सब्जी	स्तनपान या formula milk	वेजिटेबल पुलाव	स्तनपान या formula milk
<b>गुरुवार</b>	स्तनपान या formula milk	रागी डोसा	थोड़ा सा पपीता	दही चावल	स्तनपान या formula milk	भिंडी की सब्जी और रोटी	स्तनपान या formula milk
<b>शुक्रवार</b>	स्तनपान या formula milk	Vegetable पोहा	आधा सेब कटा हुआ	खिचड़ी और सब्जी	स्तनपान या formula milk	मुंग दाल की खिचड़ी	स्तनपान या formula milk
<b>शनिवार</b>	स्तनपान या formula milk	आटा हलुआ	आधा केला कटा हुआ	इडली दाल	स्तनपान या formula milk	छोले चावल	स्तनपान या formula milk
<b>रविवार</b>	स्तनपान या formula milk	सूजी उपमा	थोड़ा सा पपीता	रोटी और दूर दाल	स्तनपान या formula milk	इडली दाल	स्तनपान या formula milk

<https://www.kidhealthcenter.com>

Visit for more recipes for small children and babies