

9 Month Baby Food Options

Week 1			
Day	Breakfast	Lunch	Dinner
Day 1	ओट्स चिल्ला	नरम पनीर पराठा	दाल चावल
Day 2	उपमा	नरम पालक पराठा	सब्जी वाली खिचड़ी
Day 3	रागी + चुकंदर (प्यूरी) चिल्ला	रोटी दाल में चूरी हुई	इडली सांभर
Day 4	आमलेट	चपाती दही और दाल में डूबी हुई	सब्जियों की प्यूरी या सूप
Day 5	ओट्स + केला + ड्राई फ्रूट्स पाउडर दलिया	दही चावल	नरम चुकंदर पराठा
Day 6	मूंग + मसूर + गाजर का दलिया	इडली सांभर	राजमा को उबाल कर मैश कर लीजिये
Day 7	बेसन चिल्ला	दही के साथ नरम आलू पराठा	ब्रोकोली + गाजर का सूप/प्यूरी

Week 2			
Day	Breakfast	Lunch	Dinner
Day 1	ओट्स + पनीर चीला	रसम चावल	चावल + कद्दू दलिया
Day 2	उत्तपम	सब्जी टिक्की	शकरकंद + चावल दलिया
Day 3	बेसन + सूजी चिल्ला	दही के साथ नरम आलू पराठा	स्वीट कॉर्न सूप/प्यूरी
Day 4	डोसा	मूंग दाल पराठा + दही	ब्रोकोली + टमाटर का सूप
Day 5	उपमा	रोटी दाल में चूरी हुई	टमाटर वाले चावल
Day 6	सब्जी ओट्स	मसला हुआ सब्जी चावल	सूजी + गाजर का दलिया
Day 7	केला + रागी दलिया	नरम पनीर पराठा	साबूदाना सब्जी खिचड़ी

Week 3			
Day	Breakfast	Lunch	Dinner
Day 1	गेहूं दलिया + बादाम पाउडर + सेब प्यूरी	आलू चावल	गाजर की प्यूरी
Day 2	अंडा(फेंटा) + काली मिर्च पाउडर	नरम मेथी पराठा	पालक मूंग दाल
Day 3	रागी दलिया + खजूर प्यूरी	पनीर चावल	मसले हुए मटर
Day 4	उपमा	बाजरे का दलिया	सेब + चुकंदर + गाजर प्यूरी
Day 5	नरम आमलेट	दही पुदीना पराठा	टमाटर का सूप
Day 6	रागी + केला + ड्राईफ्रूट दलिया	अंडा चावल	उबली हुई ब्रोकोली
Day 7	बेसन + ज्वार चीला	रोटी दही में चूरी हुई	चावल + कद्दू दलिया

Week 4			
Day	Breakfast	Lunch	Dinner
Day 1	उपमा	रोटी दाल में चूरी हुई	दाल चावल
Day 2	सेब + ओट्स	दाल चावल	सब्जी वाली खिचड़ी
Day 3	गेहूं दलिया + ड्रायफ्रूट पाउडर + खजूर(भिगोया)	केला + रागी दलिया	पोहा दलिया
Day 4	गेहूं दलिया + बादाम पाउडर + सेब प्यूरी	दाल पराठा	मुरमुरे चावल का दलिया
Day 5	ओट्स + पनीर चीला	चने की टिक्की	मिक्स वेजिटेबल सूप
Day 6	रागी + केला + दालचीनी पैनकेक	रसम चावल	नरम एवोकैडो पराठा
Day 7	मेवे + बीज पराठा	अंकुरित मूंग ज्वार चिल्ला	सब्जी वाली खिचड़ी

Please find the recipe videos on my Instagram and YouTube channel:

https://www.instagram.com/mommy_sanju/

<https://www.youtube.com/@MommyGK>

Visit www.mommygk.com for more details.

- Sanju Shekhawat

