

## 7 Months Baby Food Chart in Tamil

நாள்	காலை உணவு	மத்திய-காலை சிற்றுண்டி	மதிய உணவு	மாலை சிற்றுண்டி	இரவு உணவு
திங்கட்கிழமை	ஆப்பிள் ராகி கஞ்சி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	மசித்த உருளைக்கிழங்கு	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	பூசணி கீர்
செவ்வாய்	அவகேடோ/பூசணிக்காய் ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	காய்கறி ஸ்டாக்கில் சமைக்கப்பட்ட அரிசி கூழ்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	வாழை ஓட்ஸ் கஞ்சி
புதன்	கலப்பு பழ ப்யூரி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	சுஜி கஞ்சி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	ஆப்பிள் ராகி கஞ்சி
வியாழன்	ராகி கஞ்சி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	சமைத்த மஞ்சள் மூங்கு தால்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	கேரட் கீர்
வெள்ளி	பூசணி கீர்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	உருளைக்கிழங்கு பீட்ரூட் மசித்தல்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	சுஜி கஞ்சி
சனிக்கிழமை	வாழை ஓட்ஸ் கஞ்சி	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	கேரட் கீர்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	உருளைக்கிழங்கு பீட்ரூட் மசித்தல்
ஞாயிற்றுக்கிழமை	சுண்டவைத்த பேரிக்காய்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	அமராந்த தானியங்கள்	மார்பக பால் அல்லது பார்முலா	வாழை ஓட்ஸ் கஞ்சி