

شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه	جمعه	
صبحانه	۲ کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر یک عدد خیار یک لیوان شیر کم چرب	۲ کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر ۵/۲ عدد گردو با ۸ عدد بادام یک لیوان شیر ۵/۱٪ چربی	۲ کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر دو عدد گردو یک لیوان شیر کم چربی	۲ کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر یک عدد خیار یک عدد گوجه	۲ کف دست نان یک و نیم قوطی کبریت پنیر سفید ۲ عدد گردو و یا ۶ عدد بادام	۲ کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر یک لیوان شیر کم چرب	
میان وعده	یک واحد میوه دلخواه	یک واحد میوه دلخواه ۱۰ عدد بیسکویت ساقه طلایی	یک واحد میوه	یک واحد میوه و دو عدد هویج	یک لیوان شیر کم چرب یک واحد میوه دلخواه	یک واحد میوه	
ناهار	پلو مرغ شامل: ۱۲۰ گرم یا ۴ قوطی کبریت گوشت سینه مرغ یک دوم لیوان ماست کم چرب ۴ قاشق مربا خوری روغن مایع یک دوم لیوان هویج پخته و آلو	قرمه سبزی و ماست شامل: ۲ قوطی کبریت گوشت قرمز ۵/۱ ملاقه خورشت محتوی ۱ قاشق غذاخوری لوبیا ۱۲ قاشق غذاخوری برنج ۴ قاشق مربا خوری روغن مایع یک کاسه سالاد آبغوره	استامبولی پلو شامل: ۱۲ قاشق غذا خوری برنج ۵ قاشق غذاخوری گوشت چرخ کرده کم چرب یک لیوان دوغ کم چرب ۳ قاشق مربا خوری روغن مایع یک کاسه سالاد	شویدپلو و ماهی شامل: ۲ نوار کاست ماهی ۵/۲ کفگیر سر خالی شویدپلو ۴ قاشق مربا خوری روغن مایع یک کاسه سالاد آبغوره	خورشت بادمجان و گوشت یک عدد بادمجان ۳ قوطی کبریت گوشت قرمز ۲ کفگیر سرخالی برنج ۴ قاشق مربا خوری روغن مایع یک دوم لیوان ماست کم چرب	عدس پلو و گوشت شامل: ۱۲ قاشق غذا خوری برنج یک دوم لیوان عدس پخته یک دوم لیوان سبزی پلو ۲ قوطی کبریت یا ۴ قاشق غذاخوری گوشت کم چربی ۳ قاشق مربا خوری روغن مایع یک دوم لیوان ماست کم چرب	خورشت قیمه شامل: یک ملاقه خورشت ۳ قوطی کبریت گوشت قرمز کم چرب ۱۲ قاشق غذاخوری برنج ۳ قاشق مربا خوری روغن مایع یک دوم لیوان ماست
میان وعده	یک واحد میوه دلخواه	دو واحد میوه دلخواه	۲ واحد میوه	یک واحد میوه یک دوم لیوان شیر	۱ واحد میوه و یک عدد کیک یزدی کوچک یک لیوان شیر کم چرب	یک واحد میوه ۳ عدد بیسکویت ساقه طلایی	
شام	سوپ عدس شامل: ۱ بشقاب سوپ پر سبزی یک دوم لیوان عدس ۲ کف دست نان ۲ قاشق مربا خوری روغن مایع	تخم مرغ ۲ عدد ۲ برش ۱۰×۱۰×۱cm نان یک لیوان سالاد کاهو، خیار	آش رشته پر سبزی شامل: یک بشقاب آش یک دوم حبوبات	آش سبزی یا سوپ عدس شامل: یک بشقاب آش و ۳ قاشق غذاخوری سرپر لوبیا	سوپ عدس شامل: یک لیوان کدو پخته یک دوم لیوان قارچ و لفل دلمه ای و گوجه و پیاز ۲ کف دست نان ۲ قاشق مربا خوری روغن مایع	ساندویچ خوراک مرغ شامل: تصف عدد نان ۳ قوطی کبریت گوشت مرغ یک دوم لیوان گوجه و کلم خرد شده	
میان وعده	دو کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر ۵/۲ عدد گردو با ۸ عدد بادام یک لیوان شیر ۵/۱٪ چربی	دو کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر ۱ عدد خیار	دو کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر دو عدد گردو یک لیوان شیر کم چرب	دو کف دست نان یک قوطی کبریت پنیر یک عدد خیار یک عدد گوجه	۳ کف دست نان یک دوم قوطی کبریت پنیر سفید ۲ عدد گردو و یا ۶ عدد بادام	۳ کف دست نان یک دوم قوطی کبریت پنیر سفید ۲ عدد گردو و یا ۶ عدد بادام	