

10-1- نمونه برنامه غذایی

چلو خورشید قیمه سیب زمینی + سیب	شویدپلو با تن ماهی + سالاد	نان + چای + حلوا شکر + کره	شنبه
سالاد ماکارونی + کشک بادمجان	چلومرغ + دوغ	نان + چای + پوره سیب زمینی + تخم مرغ	یکشنبه
خوراک مرغ و سبزیجات	چلو خورشید قورمه سبزی + ماست	نان + چای + شیر + کره + پنیر	دو شنبه
چلو خورشید غوره بادمجان + سالاد شیرازی	چلوکیاب + کره + سوپ شیر	نان + چای + پنیر + خرما + شیر	سه شنبه
خوراک فلافل + سس گوجه + خیارشور + آتش رشته	سبزی پلو با ماهی + لیموترش + خرما + سالاد کلم	نان + چای + املت	چهارشنبه
عدس پلو با کشمش و گوشت و اسفناج + بورانی	چلو خورشید قیمه سیب زمینی + نارنگی	-----	پنجشنبه
ماکارونی + شوری یا ترشی	جوجه کیاب + لیمو ترش + سوپ جو	نان + چای + پنیر + تخم مرغ	شنبه
خوراک جوجه چینی + سس گوجه + خیارشور + لیموترش + سوپ جو	شوید پلو با تن ماهی + سالاد کلم	نان + چای + عدسی	یکشنبه
سالاد الویه + آش رشته	چلو خورشید قورمه سبزی + پرتقال	نان + چای + شیر + حلوا شکر	دوشنبه
عدس پلو با کشمش و گوشت و اسفناج + ماست	چلو کیاب + کره + سوپ شیر	نان + چای + خرما + شیر + پنیر	سه شنبه
چلو خورشید قیمه سیب زمینی + سیب	چلو خورشید غوره بادمجان + سالاد شیرازی	نان + چای + کره + مربا + پنیر	چهارشنبه
چیکن استرگانف + آتش رشته	شوید باقلا پلو با گوشت + ماست	-----	پنجشنبه
خوراک تن ماهی + سیب زمینی + خیارشور + سوپ جو	جوجه کیاب + کره + لیمو ترش + دوغ	نان + چای + پنیر + کره + شیر	شنبه
سالاد الویه + آتش رشته	چلو خورشید قورمه سبزی + پرتقال	نان + چای + املت	یکشنبه
چلو کیاب + کره + ماست	سبزی پلو با ماهی + خرما + لیمو ترش + سالاد	نان + چای + کره + مربا + شیر	دوشنبه
خوراک مرغ و سبزیجات	چلو خورشید قیمه سیب زمینی + میوه	نان + چای + پنیر + تخم مرغ آب پز	سه شنبه
استامبولی پلو با مرغ + ماست	چلو گوشت + سالاد	نان + چای + شیر + حلوا شکر	چهارشنبه

1-10- نمونه برنامه غذایی