

ردیف	نام اقلام ثابت شام
۱	آب انار
۲	آب هویج
۳	برنج (یک پرس)
۴	دوغ لیوانی
۵	سبزی یک نفره
۶	شیر انبه
۷	شیر خرما
۸	شیر عسل
۹	شیرموز
۱۰	نان سنگگ (یک دوّم)
۱۱	نان نیمه حجیم
۱۲	نیمرو تک

ردیف	نام اقلام ثابت صبحانه
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی
۴	تخم‌مرغ آب‌پز یک عدد
۵	چای + لیوان کاغذی + قند
۶	حلوا شکری ۳۰ گرمی
۷	حلوا شکری ۵۰ گرمی
۸	خامه صبحانه ۲۰۰ گرمی
۹	خامه عسلی ۱۰۰ گرمی
۱۰	خیار
۱۱	سبزی یک نفره
۱۲	شیر کائو گرم + لیوان کاغذی
۱۳	شیر لیوانی
۱۴	شیر یک نفره استریل
۱۵	شیرموز
۱۶	عسل یک نفره
۱۷	کره ۱۵ گرمی
۱۸	کیک
۱۹	گوجه‌فرنگی
۲۰	ماست چکیده موسیر
۲۱	مربا یک نفره
۲۲	نان نیمه حجیم
۲۳	نان سنگگ (یک دوّم)
۲۴	نبات نی‌دار
۲۵	نیمرو تک

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فَشکبار	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۰۸/۲۳	شام	آش رشته	شامی کباب (تک)	آبگوشت		ماست چکیده موسیر	پسته	زیتون پرورده، شوری	موز
یکشنبه	صبحانه		املت						
۱۳۹۴/۰۸/۲۴	شام	عدسی	کباب برگ	خوراک قارچ و مرغ		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	بادام زمینی	سالاد فصل، سس مایونز	نارنگی
دوشنبه	صبحانه		شیر برنج						
۱۳۹۴/۰۸/۲۵	شام		شله قلمکار	میگو سوخاری (تک)	کتلت گوشت (تک)		مویز	زیتون	بسته انار آماده
سه شنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۰۸/۲۶	شام	آش رشته	املت	خوراک جگر		پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	بادام درختی		سیب
چهارشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۰۸/۲۷	شام	سوپ جو	جوجه سوخاری	فلافل (تک)	سیرابی	ماست چکیده موسیر	توت خشک	زیتون پرورده، سس انار	موز

برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	فَشکبار	دورچین	میوه
شنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۰۸/۳۰	شام		شنیسل مرغ (تک)	کتلت گوشت (تک)		ماست چکیده موسیر	انجیر خشک	سالاد فصل، سس مایونز	نارنگی
یکشنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۰۹/۰۱	شام	لوبیا گرم	خوراک زبان	فیله سوخاری (تک)		ماست یک نفره	بادام زمینی	زیتون پرورده	موز
دوشنبه	صبحانه		فرنی						
۱۳۹۴/۰۹/۰۲	شام		خوراک جگر	شامی کباب (تک)		پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	برگه زردآلو	زیتون	سیب
سه شنبه	صبحانه								
۱۳۹۴/۰۹/۰۳	شام		خوراک بلدرچین	فلافل (تک)		ماست چکیده موسیر	بادام درختی	سالاد فصل، سس مایونز	بسته انار آماده
چهارشنبه	صبحانه		املت						
۱۳۹۴/۰۹/۰۴	شام	آش رشته	آبگوشت	کباب برگ		پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	پسته	زیتون پرورده، خیارشور	نارنگی