

ردیف	اقلام ثابت میماند	ردیف	اقلام ثابت شام
۱	پنیر خامه‌ای ۱۰۰ گرمی	۱	آب طالبی
۲	پنیر خامه‌ای ۳۰ گرمی	۲	آب طالبی بستنی
۳	پنیر سفید ۱۰۰ گرمی	۳	آب هویج
۴	تخم‌مرغ آب‌پز (یک عدد)	۴	آب هویج بستنی
۵	چای	۵	برنج (تک)
۶	حلوای شکری ۵۰ گرمی	۶	برنج ایرانی (تک)
۷	خامه‌عسلی ۱۰۰ گرمی	۷	بستنی زعفرانی خامه‌ای (ظرفی)
۸	خامه کاکائویی ۱۰۰ گرمی	۸	دوغ محلی سبزیجات
۹	خیار	۹	سبزی یک نفره
۱۰	سبزی یک نفره	۱۰	سس کچاپ یک نفره
۱۱	شیر استریل (۲۰۰CC)	۱۱	شریت بهار نارنج
۱۲	شیر قهوه استریل (۲۰۰CC)	۱۲	شریت زعفرانی ۳۰۰CC
۱۳	شیر کاکائو استریل (۲۰۰CC)	۱۳	شیر پسته
۱۴	شیرینی خرمایی	۱۴	شیر خرما
۱۵	عسل یک نفره	۱۵	شیر قهوه ۲۲۰CC
۱۶	کره ۱۵ گرمی	۱۶	شیر موز
۱۷	کیک	۱۷	شیر موز بستنی
۱۸	گوجه‌فرنگی	۱۸	شیر نارگیل
۱۹	ماست موسیر ۱۰۰ گرمی	۱۹	قهوه فرانسوی ۲۲۰CC
۲۰	مربا یک نفره	۲۰	ماست یک نفره
۲۱	نان تنوری	۲۱	معجون
۲۲	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)	۲۲	نان تنوری
۲۳	نیات نی دار	۲۳	نان سنگک سنتی یک رو کنجد (۱/۲)
۲۴	نسکافه یک‌نفره فوری	۲۴	نان نیمه‌حجیم (۱/۲)
۲۵	نیمرو (تک)	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	نان	مشکلات	دمنوش	دوره‌بند
شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۰۸	صبحانه									
	ناهار		برنج (تک)	جوجه کباب (یک سیخ)	عدس پلو با کشمش	ماست یک نفره، دوغ لیوانی	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			سالاد شیرازی، گوجه کبابی
یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۰۹	صبحانه	سیب‌زمینی آب‌پز (۵۰ گرمی)								
	ناهار		خوراک بادمجان	سبزی پلو (تک)	کنسرو ماهی	دلسر لیمو (یک نفره)	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، سبزی یک نفره، لیمو ترش (۵۰ گرمی)
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۱۰	صبحانه	فرنی								
	ناهار		استامبولی پلو با گوشت	برنج (تک)	خورش فسنجان	ماست یک نفره، دوغ لیوانی	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			ترشی لینه، خیارشور، سالاد فصل
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۱۱	صبحانه	شیر لیوانی، نان شیرمال								
	ناهار		برنج (تک)	خورش قیمه	کلم پلو با گوشت	ماست یک نفره، دوغ لیوانی	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			زیتون، سالاد فصل، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۱۲										

### نیمه شعبان (تعطیل)

### برنامه غذایی اقلام متغیر آفرینش گاه غذایی

ایام هفته	وعده	پیش غذا	غذای اصلی ۱	غذای اصلی ۲	غذای اصلی ۳	لبنیات	نان	مشکلات	دمنوش	دوره‌بند
شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۱۵	صبحانه									
	ناهار		استامبولی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	خورش قورمه‌سبزی	ماست یک نفره، دوغ لیوانی	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			
یکشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۱۶	صبحانه	املت								
	ناهار		باقالی پلو با خلال مرغ	برنج (تک)	کباب کوبیده (یک سیخ)	دوغ لیوانی، ماست و خیار، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			ترشی لینه، خیارشور، سالاد فصل، گوجه‌فرنگی
دوشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۱۷	صبحانه	سیب‌زمینی آب‌پز (۵۰ گرمی)								
	ناهار		برنج (تک)	خوراک بادمجان	خورش قیمه	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			بادمجان سرخ شده (تک)، سبزی یک نفره
سه‌شنبه ۱۳۹۷/۰۲/۱۸	صبحانه	عدسی								
	ناهار		برنج (تک)، سبزی پلو (تک)	خورش خلال بادام کرمانشاهی	ماهی هوکی (تک)	دلسر لیمو (یک نفره)	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خرما (۲ عدد)، لیمو ترش (۵۰ گرمی)
چهارشنبه ۱۳۹۷/۰۲/۱۹	صبحانه	شیر لیوانی								
	ناهار		برنج (تک)	ماکارونی (مخلوط گوشت و سویا)	مرغ (تک)	دوغ لیوانی، ماست یک نفره	نان سنگک سنتی (۱/۲)، نان نیمه‌حجیم (۱/۵)			خیارشور، کره ۱۵ گرمی، گوجه‌فرنگی، ماست و خیار