



برنامه غذایی مهد کودک و پیش دبستانی لبخند گلها تیر ماه ۹۹



وعده های غذایی	شنبه ها	یکشنبه ها	دو شنبه ها	سه شنبه ها	چهار شنبه ها
صبحانه ها	تخم مرغ آبپز	کره + مربا + نان	نیمرو + نان + چای	نان + پنیر + کنجد + چای	املت + نان + چای
میان وعده های صبح	پنکیک	سالاد میوه	کیک خانگی	شیربرنج	بشقاب سبزیجات
ناهار	هفته اول	استانبولی + مرغ + ماست	ماکارونی + سالاد	خوردشت گوجه فرنگی + مرغ	ساندویچ لولویا سبز
	هفته دوم	ساندویچ کوکوسیب زمینی + کاهو	قیمه سیب زمینی + ماست	ماکارونی + سالاد کلم	خوراک فیله مرغ + سیب زمینی + هویج
	هفته سوم	ماکارونی + سالاد	رشته پلو با مرغ + ماست	ساندویچ کتلت	خوراک لوبیا چیتی
	هفته چهارم	ماش پلو + ماست	ساندویچ گل کلم / کوکوسبزی	ماکارونی + سالاد	خوردشت کدو + ماست
میان وعده های عصر	تغذیه آزاد	شیر و کیک	میوه و شیر	ذرت یا پفیلا	چهار مغز