|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **تاریخ** | **هفته** | **صبحانه** | **شیر** | **ناهار** | **میوه** | **شام** | **میوه** |
| **12/3/1403** | **شنبه** | **پنیر+ گردو** | **شیرکاکائو** | **زرشک پلو با مرغ و زعفران + دوغ** | **میوه** | **لوبیا پلو با مرغ ریش شده + دوغ+ خیارشور** |  |
| **13/3/1403** | **یکشنبه** | **کره + مربا** |  | **چلوگوشت + سالاد + سس** |  | **ناگت مرغ و دلستر** |  |
| **14/3/1403** | **دوشنبه** |  |  |  |  |  |  |
| **15/3/1403** | **سه شنبه** |  |  |  |  |  |  |
| **16/3/1403** | **چهارشنبه** | **2 عدد تخم مرغ خام + 1 عدد کره** |  | **چلوخورشت قرمه سبزی+ماست ساده+ابلیمو تکنفره** | **میوه** | **شنیسل مرغ + 1 عدد گوجه فرنگی+ 4 حلقه فلفل دلمه +1 ماست موسیر** |  |
| **17/3/1403** | **پنجشنبه** | **پنیر+گوجه فرنگی** | **شیرساده** | **چلو جوجه کباب + گوجه فرنگی + کره تکنفره + ماست موسیر** |  | **سبزی پلو+ تن ماهی120 گرمی+زیتون** |  |
| **18/3/1403** | **جمعه** |  |  |  |  |  |  |