

برنامه غذایی هفتگی کودک ۲ ساله 🍼

شنبه

صبحانه 🌅

- گزینه ۱: نان و پنیر و عسل + شیر
- گزینه ۲: املت + نان تست + شیر
- گزینه ۳: ماست و موز له شده + کشمش

میان وعده صبح 🍏

- گزینه ۱: موز + آب
- گزینه ۲: سیب پوره + آب
- گزینه ۳: زردآلو خشک + شیر

نهار 🍲

- گزینه ۱: برنج + خورش قیمه + ماست
- گزینه ۲: ماکارونی با گوشت چرخ کرده
- گزینه ۳: سوپ جو با مرغ

میان وعده عصر 🥤

- گزینه ۱: بیسکویت ساده + شیر
- گزینه ۲: کیک ساده خانگی + آب میوه
- گزینه ۳: پنیر و گردو خرد شده

شام 🌙

- گزینه ۱: سوپ ورمیشل + نان
- گزینه ۲: املت سبزیجات + نان
- گزینه ۳: پنیر و گوجه + نان

صبحانه

- گزینه ۱: حلیم با شیر
- گزینه ۲: نان و کره و مربا + شیر
- گزینه ۳: پنکیک ساده + عسل

میان وعده صبح

- گزینه ۱: پرتقال + آب
- گزینه ۲: توت فرنگی + ماست
- گزینه ۳: خرما نرم + شیر

نهار

- گزینه ۱: برنج + خورش قورمه سبزی
- گزینه ۲: کوکو سبزی + ماست
- گزینه ۳: سوپ مرغ و سبزیجات

میان وعده عصر

- گزینه ۱: ماست و توت + عسل
- گزینه ۲: نان و کره بادام زمینی
- گزینه ۳: پنیر و گوجه

شام

- گزینه ۱: آش رشته
- گزینه ۲: کتلت + پوره سیب زمینی
- گزینه ۳: نان و پنیر و سبزی

صبحانه

- گزینه ۱: فرنی + کشمش
- گزینه ۲: نان و عدس پخته + شیر
- گزینه ۳: صبحانه انگلیسی (تخم مرغ و نان)

میان وعده صبح

- گزینه ۱: گلابی پوره + آب
- گزینه ۲: هویج بخار + کمی نمک
- گزینه ۳: انگور بدون هسته

نهار

- گزینه ۱: برنج + خورش بادمجان
- گزینه ۲: پلو با مرغ ریش ریش
- گزینه ۳: سوپ عدس و هویج

میان وعده عصر

- گزینه ۱: بیسکویت و شیر
- گزینه ۲: نان و کره و عسل
- گزینه ۳: موز و ماست

شام

- گزینه ۱: سوپ گوجه و ماکارونی
- گزینه ۲: نیمرو + نان تست
- گزینه ۳: پنیر پیتزا + نان

صبحانه

- گزینه ۱: شیربرنج + دارچین
- گزینه ۲: نان و کره و خرما
- گزینه ۳: ماست و گردو خرد شده

میان‌وعده صبح

- گزینه ۱: هندوانه + آب
- گزینه ۲: خربزه + آب
- گزینه ۳: آلو + شیر

نهار

- گزینه ۱: برنج + خورش کرفس
- گزینه ۲: رشته پلو با مرغ
- گزینه ۳: سوپ ماکارونی و سبزی

میان‌وعده عصر

- گزینه ۱: کیک اسفنجی + آب میوه
- گزینه ۲: نان و کره بادام
- گزینه ۳: پنیر و انجیر

شام

- گزینه ۱: آش جو
- گزینه ۲: کوکو سیب‌زمینی
- گزینه ۳: نان و تن ماهی

صبحانه

- گزینه ۱: نان و پنیر و انجیر + شیر
- گزینه ۲: املت با سبزی + نان
- گزینه ۳: ماست و خرما له شده

میان وعده صبح

- گزینه ۱: کیوی پوره + آب
- گزینه ۲: سیب و گلابی + آب
- گزینه ۳: کشمش + شیر

نهار

- گزینه ۱: برنج + خورش فسنجان ملایم
- گزینه ۲: لوبیا پلو
- گزینه ۳: سوپ سبزیجات و برنج

میان وعده عصر

- گزینه ۱: بیسکویت ماری + شیر
- گزینه ۲: نان و شکلات
- گزینه ۳: ماست و عسل

شام

- گزینه ۱: سوپ ذرت و مرغ
- گزینه ۲: پیتزا مینی خانگی
- گزینه ۳: نان و پنیر و خیار

صبحانه 🌅

- گزینه ۱: حلوا آرد + شیر
- گزینه ۲: نان و عسل و گردو + شیر
- گزینه ۳: املت شیرین + نان

میان وعده صبح 🍏

- گزینه ۱: توت + ماست
- گزینه ۲: نارنگی + آب
- گزینه ۳: انار + شیر

نهار 🍲

- گزینه ۱: برنج + خورش سبزی
- گزینه ۲: عدسی پلو
- گزینه ۳: سوپ نخود و هویج

میان وعده عصر 🥤

- گزینه ۱: کیک یزدی + آب میوه
- گزینه ۲: نان و کره و مربا
- گزینه ۳: پنیر و کشمش

شام 🌙

- گزینه ۱: آش ماست
- گزینه ۲: کوکو مرغ
- گزینه ۳: نان و پنیر و گردو

صبحانه

- گزینه ۱: نان و کره و عسل + شیر
- گزینه ۲: ماست و موز و بیسکویت
- گزینه ۳: پنکیک با شیر انگور

میان وعده صبح

- گزینه ۱: آووکادو پوره + آب
- گزینه ۲: هلو + آب
- گزینه ۳: زردآلو + شیر

نهار

- گزینه ۱: برنج + خورش کدو حلواپی
- گزینه ۲: سیب زمینی پخته با مرغ
- گزینه ۳: سوپ جو و سبزی

میان وعده عصر

- گزینه ۱: بیسکویت و شیر کاکائو
- گزینه ۲: نان و کره و خرما
- گزینه ۳: ماست و انجیر

شام

- گزینه ۱: سوپ مرغ و ورمیشل
- گزینه ۲: املت با قارچ + نان
- گزینه ۳: نان و پنیر و سبزی