**Çocuk İçin Beslenme Programı**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Pazartesi** | **Salı** | **Çarşamba** | **Perşembe** | **Cuma** | **Cumartesi** | **Pazar** |
| **Sabah** | -1 su bardağı süt  -1 dilim peynir  - 4- 5 adet zeytin  -2-3 tatlı kaşığı reçel  -2 dilim ekmek  - 1 porsiyon menemen  -Sebze söğüş( mevsimine göre domates-salatalık v.b.) | -1 su bardağı süt  -1 haşlanmış yumurta  -2 dilim tam buğday ekmeği  -1 tatlı kaşığı reçel ya da bal pekmez  -3-4 adet zeytin  -2 adet ceviz | -1 su bardağı evde hazırlanmış taze sıkılmış meyve suyu  - 1 yumurta sahanda  -4- 5 adet zeytin  -2-3 tatlı kaşığı bal  -2 dilim ekmek  -Sebze söğüş( mevsimine göre domates-salatalık v.b.) | 1 su bardağı süt  -peynirli omlet  -2 dilim tam buğday ekmeği  -1 tatlı kaşığı reçel ya da bal pekmez  -3-4 adet zeytin  -2 adet ceviz | -1 su bardağı süt  -1 dilim peynir  - 4- 5 adet zeytin  -2-3 tatlı kaşığı reçel  -2 dilim ekmek  - 1 porsiyon menemen  -Sebze söğüş( mevsimine göre domates-salatalık v.b.) | -1 su bardağı süt  -1 haşlanmış yumurta  -2 dilim tam buğday ekmeği  -1 tatlı kaşığı reçel ya da bal pekmez  -3-4 adet zeytin  -2 adet ceviz | -1 su bardağı evde hazırlanmış taze sıkılmış meyve suyu  - 1 yumurta sahanda  -4- 5 adet zeytin  -2-3 tatlı kaşığı bal  -2 dilim ekmek  -Sebze söğüş( mevsimine göre domates-salatalık v.b. |
| **Öğle** | -1 kase çorba  -1kase kurubaklagil yemeği(nohut, fasulye, bakla v.b.)  -1 kase kefir  -3-4 yemek kaşığı pilav  -1-2 dilim ekmek | -1 kase çorba  -1-2 köfte büyüklüğünde et  -3-4 yemek kaşığı sebze yemeği  -3-4 yemek kaşığı pilav  -½ kase yoğurt  - 1-2 dilim ekmek | -1 kase çorba  -1 adet balık  -Salata  - 1-2 dilim ekmek | -1 kase çorba  -1kase kurubaklagil yemeği(nohut, fasulye, bakla v.b.)  -1 kase kefir  -3-4 yemek kaşığı pilav  -1-2 dilim ekmek | **-1 kase çorba**  **-**- Izgara et tavuk  -3-4 yemek kaşığı sebze yemeği  -3-4 yemek kaşığı makarna  -salata  -1-2 dilim ekmek | -1 kase çorba  -1-2 köfte büyüklüğünde et  -3-4 yemek kaşığı sebze yemeği  -3-4 yemek kaşığı pilav  -½ kase yoğurt veya ayran  -1-2 dilim ekmek | -1 kase çorba  -1 adet balık  -Salata  - 1-2 dilim ekmek |
| **Ara Öğün** | Meyve ve Ev yapımı sebzeli börek | 1 su bardağı taze sıkılmış meyve suyu  Ve Ev yapımı 1 dilim kek | bütün meyve ve  Ev yapımı kurabiye | 1 su bardağı taze sıkılmış meyve suyu | bütün meyve ve Ev yapımı kurabiye | 1 su bardağı taze sıkılmış meyve suyu ve Ev yapımı bir dilim meyveli kek | Meyve ve Ev yapımı sebzeli börek |
| **Akşam** | -1 kâse çorba  -2-3 adet köfte ızgara  -1 bardak ayran  -3-4 yemek kaşığı pilav  -1-2 dilim ekmek | -1 kâse çorba  -Sebze yemeği  -2 yemek kaşığı yoğurt  - 2-3 yemek kaşığı pilav  -1-2 dilim ekmek | -1 kâse çorba  -1kase kurubaklagil yemeği(nohut, fasulye, bakla v.b.)  -1 kase kefir  -3-4 yemek kaşığı pilav  -1-2 dilim ekmek | -1 kâse çorba  -4-5 yemek kaşığı tavuk yemeği  -3-4 yemek kaşığı yoğurt  -1-2 dilim ekmek  -2-3 yemek kaşığı salata | -1 kâse çorba  -4-5 yemek kaşığı etli sebze yemeği  -3-4 yemek kaşığı yoğurt  -1-2 dilim ekmek  -2-3 yemek kaşığı salata | -1 kâse çorba  -1-2 köfte büyüklüğünde et  -4-5 yemek kaşığı sebze yemeği  -3-4 yemek kaşığı yoğurt  -1-2 dilim ekmek  · 2-3 yemek kaşığı salata | -1 kâse çorba  -4-5 yemek kaşığı etli sebze yemeği  -3-4 yemek kaşığı yoğurt  -1-2 dilim ekmek  -2-3 yemek kaşığı salata |