**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 suyuVe Ev yapımı 1 dilim kek  | bütün meyve veEv 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 |