|  |  |
| --- | --- |
| **Provider:** |  |
| **MENUS APPROVED BY:** | **REGISTERED DIETICIAN – PROVIDER’S** | **DATE** | **REGISTERED DIETICIAN – PSA’S** | **DATE** |
|  |  |  |  |  |
| ***MENU PATTERN*** | ***MONTH & DAY (MONTH/DATE OVER APPROPRIATE DAY OF THE WEEK)*** |
|  |  |  |  |  |
| **MONDAY** | **TUESDAY** | **WEDNESDAY** | **THURSDAY** | **FRIDAY** |
| **MEAT OR ALTERNATE**(2oz cooked edible portion ) List portion size & food components of all extended entrees. (e.g. casseroles) | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  |
| **VEGETABLES**(1--2 – half cup servings)(1 cup raw leafy vegetables= 1 serving) | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  |
| mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  |
| **FRUIT\***(1 half cup serving) | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  |
| **BREAD /GRAIN\*\***(1-2 servings )½ should be whole grain | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  |
| **DESSERT\***(Optional) | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  | mg Vit. A ; mg Vit.C ; mgSodium  |
| **KEY NUTRIENTS**Specify total mg of Vit A & Vit C (unless from single source) and mg of Sodium contained in the meal. | mg Vit.A | mg Vit.C | mg Vit.A | mg Vit. C | mg Vit.A | mg Vit. C | mgVit.A | mg Vit. C | mg Vit.A | mg Vit C |
| mg Sodium mg Sodium mg Sodium mg Sodium mg Sodium |
| **FORTIFIED MILK**(8 oz. serving )Non-Fat, Low-Fat, orButtermilk |  |  |  |  |  |
| **COMMENTS** [NOTE DAY IN BRACKETS] |

NOTE: This menu pattern is based on the caloric requirement for a 70+ year old female whose activity level is sedentary.

Vitamin A Source (\*) 3 times per week. (250μg). Vitamin C Source (+) Daily. (25 mg)

Use fruit as a dessert as often as possible, limit sweets – The fruit and grains you serve in dessert can count towards the fruit and/or grain requirement. *H/All/Nutrition Guidelines & Training/Meal Pattern*