

MENU WORKSHEETS

Each checkbox in the Meal and Snack Pattern tables is equivalent to approximately ¼ of the meal, or one choice. Some establishments may offer one to two snacks per day. If no snack is offered, simply mark it as “N/A”.

For the foods and nutrients of interest section, each checkbox denotes an item offered at least once in the day, unless otherwise indicated.

Week 1

| | SUN | MON | TUES | WED | THURS | FRI | SAT |
|--|--|--|--|--|--|--|--|
| MEAL AND SNACK PATTERN | | | | | | | |
| VF=Vegetables and Fruit WG= Whole Grain Foods Pro= Protein foods | | | | | | | |
| Breakfast | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Morning Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Lunch | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Afternoon Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Supper | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Evening Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| FOODS AND NUTRIENTS OF INTEREST | | | | | | | |
| Dark Green Vegetable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Orange Vegetable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nuts or Seeds | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tofu or Lentils or Legumes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Food Source of Vitamin D | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Food Source of Calcium Offered at all meals + one snack | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Processed Meats/Poultry | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Desserts High in Calories, Saturated Fat or Sugar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Other Highly Processed Foods | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Comments/Notes:



Week 2

| SUN | MON | TUES | WED | THURS | FRI | SAT |
|-----|-----|------|-----|-------|-----|-----|
|-----|-----|------|-----|-------|-----|-----|

MEAL AND SNACK PATTERN
 VF=Vegetables and Fruit WG= Whole Grain Foods Pro= Protein Foods

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Breakfast | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Morning Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Lunch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Afternoon Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Supper | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Evening Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |

FOODS AND NUTRIENTS OF INTEREST

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Dark Green Vegetable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Orange Vegetable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nuts or Seeds | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tofu or Lentils or Legumes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Food Source of Vitamin D | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Food Source of Calcium Offered at all meals + one snack | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Processed Meats/Poultry | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Desserts High in Calories, Saturated Fat or Sugar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Other Highly Processed Foods | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Comments/Notes:



Week 3

| SUN | MON | TUES | WED | THURS | FRI | SAT |
|-----|-----|------|-----|-------|-----|-----|
|-----|-----|------|-----|-------|-----|-----|

MEAL AND SNACK PATTERN
 VF=Vegetables and Fruit WG= Whole Grain Foods Pro= Protein Foods

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Breakfast | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Morning Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Lunch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Afternoon Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Supper | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Evening Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |

FOODS AND NUTRIENTS OF INTEREST

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Dark Green Vegetable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Orange Vegetable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nuts or Seeds | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tofu or Lentils or Legumes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Food Source of Vitamin D | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Food Source of Calcium Offered at all meals + one snack | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Processed Meats/Poultry | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Desserts High in Calories, Saturated Fat or Sugar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Other Highly Processed Foods | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Comments/Notes:



Week 4

| SUN | MON | TUES | WED | THURS | FRI | SAT |
|-----|-----|------|-----|-------|-----|-----|
|-----|-----|------|-----|-------|-----|-----|

MEAL AND SNACK PATTERN
 VF=Vegetables and Fruit WG= Whole Grain Foods Pro= Protein Foods

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| Breakfast | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Morning Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Lunch | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Afternoon Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Supper | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |
| Evening Snack <input type="checkbox"/> N/A | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro | <input type="checkbox"/> VF <input type="checkbox"/> WG <input type="checkbox"/> Pro |

FOODS AND NUTRIENTS OF INTEREST

| | | | | | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Dark Green Vegetable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Orange Vegetable | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Nuts or Seeds | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Tofu or Lentils or Legumes | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Food Source of Vitamin D | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Food Source of Calcium Offered at all meals + one snack | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Processed Meats/Poultry | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Desserts High in Calories, Saturated Fat or Sugar | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Other Highly Processed Foods | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Comments/Notes:

