

آنالیز مواد غذایی (غذای اصلی) سال 1403																				
(مقادیر مواد غذایی بر حسب گرم / عدد می باشد)																				
آبگوشت		چلوماهی		عدس پلو		استامبولی		قرمه سبزی		قیمه بادمجان		قیمه سیب زمینی		زرشک پلو با مرغ		چلوکوبیده		چلو جوجه		
مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	مقدار	نوع مواد	
۸۰	گوشت	۱۹۰	برنج خام	۱۸۰	برنج خام	۱۷۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	
۱۰۰	سیب زمینی	۲۵۰	ماهی	۹۰	گوشت	۹۰	گوشت	۶۰	گوشت	۶۰	گوشت	۶۰	گوشت	۴۰۰	مرغ	۱۲۰	گوشت	۲۵۰	مرغ	
۳۰	نخود	۱۰۰	پیاز	۱۶۰	پیاز	۱۳۰	پیاز	۲۰۰	پیاز	۱۲۰	پیاز	۱۲۰	پیاز	۱۲۰	پیاز	۲۰۰	پیاز	۱۰۰	پیاز	
۳۰	لوییا سفید	۱۰۰	روغن	۶۰	روغن	۶۰	روغن	۱۰۰	روغن	۷۰	روغن	۶۰	روغن	۴۰	روغن	۳۰	روغن	۳۰	روغن	
۳۰	رب گوجه	۴	آبلیمو	۱	ماست ساده	۱	ماست موسیر	۴۰	نمک	۴۰	نمک	۱	ماست ساده	۱	ماست	۱	دوغ	۱۵۰	کاهو	
۱۰	نمک	۴۰	نمک	۴۰	نمک	۴۰	نمک	۱	اقرص	نان	۱	نمک	۴۰	نمک	۴۰	نمک	۴۰	نمک	۱۰	سس مایونز
۲	اقرص	نان	۱	اقرص	نان	۱	اقرص	۱۵	ادویه	۱۵	ادویه	۱	اقرص	نان	۱	اقرص	نان	۴۰	نمک	
۴۰	ادویه	۴۰	ادویه	۲۰	ادویه	۲۰	ادویه	۴	لیمو امانی	۰.۳	زعفران	۱۵	ادویه	۱۰	ادویه	۲۰	کره	۴۰	نان	
۱۰۰	پیاز	۰.۶	زعفران	۰.۳	زعفران	۰.۶	زعفران	۱۰۰	سبزی	۴	لیمو امانی	۰.۳	زعفران	۰.۳	زعفران	۵	ادویه	۱	سس تکنفره	
۱	دوغ	۲۰	آرد	۳۰	کشمش	۲۵	رب گوجه	۳۰	لوییا چیتی	۲۵	رب گوجه	۴	لیمو امانی	۵	زرشک	۰.۳	زعفران	۲۰	کره	
۶۰	ترشی	۸۰	زیتون شور	۲۰	رب گوجه	۶۰	سیب زمینی	۱	ماست	۱۶۰	بادمجان	۲۵	رب گوجه	۳۰	رب گوجه	۱۰۰	گوجه فرنگی	۱۵	ادویه	
		۴۰	سبزی پلویی	۵۰	عدس	۴	آبلیمو	۱	نوشابه	۲	آبلیمو	۱۳۰	سیب زمینی	۵۰	هویج	۱	لیموی تازه	۰.۵	زعفران	
				۲	آبلیمو					۳۰	لپه	۲	آبلیمو	۲	آبلیمو			۳	آبلیمو	
										۱	نوشابه	۳۰	لپه	۱۰	فلفل دلمه			۱۰۰	گوجه فرنگی	
														۸۰	زیتون			۶۰	هویج	
																		۲۰	گوجه فرنگی	
																		۱۰	فلفل دلمه	
																		۲۰	خیار	
																		۱	لیموی تازه	
																		۱	نوشابه	

تبصره 1: برنج بصورت 60 در صد ایرانی و 40 درصد خارجی (پاکستانی کشت) می باشد .

تبصره 2: گوشت و مرغ و ماهی مصرفی بایستی بصورت هفتگی و تازه و گرم خریداری گردد .

تبصره 3: نان مصرفی بایستی بصورت روزانه و تازه خریداری گردد .