

آنالیز مواد غذایی (غذای اصلی) سال 1405												(مقادیر مواد غذایی بر حسب گرم / عدد می باشد)							
چلو جوجه		چلو کوبیده		زرشک پلو با مرغ		قیمه سیب زمینی		قیمه بادمجان		قرمه سبزی		استامبولی		عدس پلو		چلوماهی		آبگوشت	
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	مقدار
برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۹۰	برنج خام	۱۷۰	برنج خام	۱۸۰	برنج خام	۱۹۰	گوشت	۱۰۰
سینه مرغ	۲۵۰	گوشت	۱۲۰	مرغ	۴۰۰	گوشت	۶۰	گوشت	۶۰	گوشت	۶۰	گوشت	۹۰	گوشت	۹۰	ماهی	۲۵۰	سیب زمینی	۱۰۰
پیاز	۱۰۰	پیاز	۲۰۰	پیاز	۱۲۰	پیاز	۱۲۰	پیاز	۱۲۰	پیاز	۲۰۰	پیاز	۱۳۰	پیاز	۱۶۰	پیاز	۱۰۰	نخود	۳۰
روغن	۳۰	روغن	۳۰	روغن	۴۰	روغن	۶۰	روغن	۷۰	روغن	۱۰۰	روغن	۶۰	روغن	۶۰	روغن	۱۰۰	لوییا سفید	۳۰
کاهو	۱۵۰	دوغ	۱	ماست	۱	ماست ساده	۱	نمک	۴۰	نمک	۴۰	ماست موسیر	۱	ماست ساده	۱	آبلیمو	۴	رب گوجه	۳۰
سس مایونز	۱۰	نمک	۴۰	نمک	۴۰	نمک	۴۰	نان	اقرص	نان	اقرص	نمک	۴۰	نمک	۴۰	نمک	۴۰	نمک	۱۰
نمک	۴۰	نان	اقرص	نان	اقرص	نان	اقرص	ادویه	۱۵	ادویه	۱۵	نان	اقرص	نان	اقرص	نان	اقرص	نان	۲اقرص
نان	اقرص	کره	۲۰	ادویه	۱۰	ادویه	۱۵	زعفران	۰.۳	لیمو امانی	۴	ادویه	۲۰	ادویه	۲۰	ادویه	۴۰	ادویه	۴۰
سس تکنفره	۱	ادویه	۵	زعفران	۰.۳	زعفران	۰.۳	سبزی	۱۰۰	زعفران	۰.۶	زعفران	۰.۳	زعفران	۰.۳	زعفران	۰.۶	پیاز	۱۰۰
کره	۲۰	زعفران	۰.۳	زرشک	۵	لیمو امانی	۴	رب گوجه	۲۵	لوییا چیتی	۳۰	رب گوجه	۲۵	کشمش	۳۰	آرد	۲۰	دوغ	۱
ادویه	۱۵	گوجه فرنگی	۱۰۰	رب گوجه	۳۰	رب گوجه	۲۵	بادمجان	۱۶۰	ماست	۱	سیب زمینی	۶۰	رب گوجه	۲۰	نوشابه	۱	ترشی	۶۰
زعفران	۰.۵	لیموی تازه	۱	هویج	۵۰	سیب زمینی	۱۳۰	آبلیمو	۲	نوشابه	۱	آبلیمو	۴	عدس	۵۰	سبزی پلویی	۴۰		
آبلیمو	۳			آبلیمو	۲	لپه	۳۰			نوشابه	۱	آبلیمو	۲	خرما	۳				
گوجه فرنگی	۱۰۰			فلفل دلمه	۱۰	لپه	۳۰	نوشابه	۱			آب معدنی							
هویج	۶۰			زیتون	۸۰	آب معدنی	۱												
گوجه فرنگی	۲۰																		
فلفل دلمه	۱۰																		
خیار	۲۰																		
لیموی تازه	۱																		
نوشابه	۱																		

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 .