

ردیف	نام غذا	آنالیز دسر
۱	سوپ جو	جو پرک ۶۰ گرم + ورمیشل ۳۰ گرم + سیب زمینی ریز شده ۱۰ گرم + هویج ریز شده ۱۵ گرم + قارچ ۲۵ گرم + جعفری ۲۰ گرم + گالینا بلانکا به میزان لازم
۲	سوپ ورمیشل	استخوان قلم گوساله یا گاو ۱۰۰ گرم ، آرد ۵۰ گرم، هویج ۲۰ گرم ، سیب زمینی ۲۰ گرم ، ورمیشل ۲۰ گرم ، نخود سبز ۱۰ گرم ، جعفری ۲۵ گرم ،(نمک فلفل و آبلیمو به میزان لازم)
۳	سوپ مرغ	استخوان مرغ ۱۰ گرم ، مرغ ۳۰۰ گرم، نخود سبز کنسرو شده ۱۰ گرم، ورمیشل ۱۰ گرم ، هویج ۲۰ گرم (آبلیمو ، جعفری، روغن مایع بدون کلسترول ، آرد نمک فلفل ، برگ بو و پیاز به میزان لازم)
۴	سوپ سبزیجات	استخوان قلم گوساله یا گاو ۱۲۰ گرم، تره فرنگی ۱۵ گرم ، سیب زمینی ۲۵ گرم ، هویج ۲۰ گرم ، پیاز ۱۵ گرم کلم سفید ۱۵ گرم نخود سبز کنسرو شده ۱۰ گرم جعفری (نمک و فلفل ، جعفری، آرد ، روغن مایع بدون کلسترول به میزان لازم)
۵	سوپ گوجه فرنگی	لوبیا چشم بلبلی ۲۰ گرم + خرده برنج ۱۵ گرم + گوجه فرنگی ۵۰ گرم + نعناع ، پیاز ، ادویه و روغن به میزان کافی
۶	سوپ سفید	جو پرک ۲۰ گرم + شیر ۱۰۰ CC + خامه ۷ گرم + قارچ ۲۰۰ گرم + فلفل و نمک و روغن به میزان کافی
۷	ماست کم چرب	بسته ۱۰۰ گرمی
۸	ماست موسیر	بسته ۱۲۰ گرمی
۹	ماست خیار	ماست ۱۵۰ گرم + ۸۰ گرم خیار + پیاز ۲۰ گرم
۱۰	ترشی	۱۰۰ گرم
۱۱	سیر ترشی	درجه یک ۳۰ گرم
۱۲	زیتون	زیتون درجه یک ۵۰ گرم
۱۳	سالاد فصل	(کاهو ۴۰ گرم + کلم سفید ۲۰ گرم + کلم قرمز ۲۰ گرم + خیار ۳۰ گرم + گوجه ۴۰ گرم + هویج ۲۰ گرم)
۱۴	سالاد شیرازی	(خیار ۷۰ گرم + گوجه فرنگی ۷۰ گرم + پیاز ۲۰ گرم)
۱۵	موز	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۱۶	سیب از نوع مرغوب ایرانی	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۱۷	پرتقال نافی از نوع ایرانی	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم

۱۸	نارنگی	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۱۹	هندوانه بدون پوست	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۲۰	خریزه بدون پوست	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۲۱	هلو	۲۵۰ تا ۳۰۰ گرم
۲۲	رنگینک	خرما یا رطب ۱۰۰ گرم - آرد ۲۰۰ الی ۲۵۰ گرم - کره ۱ قاشق مربا خوری - پودر دارچین ۱/۲ قاشق مربا خوری - پودر هل و گردو و پودر نارگیل به مقدار لازم
۲۳	خرما	۶۰ گرم
۲۴	خرما مضافتی (ماه رمضان)	۶۰ گرم
۲۵	شله زرد (ماه رمضان)	۳۰۰ گرم
۲۶	زولبیا و بامیه (ماه رمضان)	۶۰ گرم زولبیا و ۴۰ گرم بامیه
۲۷	عدسی (ماه رمضان)	عدس ۱۰۰ گرم - سیب زمینی ۳۰ گرم - پیاز داغ ۳۰ - روغن مایع بدون کلسترول نمک و فلفل و نان به مقدار کافی
۲۸	حلیم گوشت (ماه رمضان)	گوشت گوساله بدون استخوان و چربی ۵۰ گرم، گندم پوست کنده ۴۰ گرم پیاز، شیر، نمک، فلفل به مقدار کافی وزن هر پرس ۳۰۰ گرم
۲۹	حلوا زعفرانی (ماه رمضان)	آرد گندم ۱۰۰ گرم - گلاب ۵۰ سی سی - شکر ۵۰ گرم - زعفران به مقدار لازم - روغن مایع و کره و عرق هل به میزان لازم
۳۰	ژله با طعم های میوه (ماه رمضان)	۱۰۰ گرم ژله - ۱ قاشق غذا خوری ژلاتین - عسل یا شکر به مقدار لازم
۳۱	کاسترد (ماه رمضان)	کاسترد ۲ قاشق غذاخوری - شیر ۲ لیوان - شکر ۲ قاشق غذاخوری