مشخصات				گروه شیر		گروه سبزی			گروه میوه				گروه نان و غلات				گروه گوشت				گروه چربی				متفرقه					حجم فرمولا
ردیف	نام کالا	نوع	تخت	شیر خشک	ماست	هویج	گوجه فرنگی	خیار	سیب	موز	پرتقال		آرد برنج	ساقه طلائی	سیب زمینی	برنج	عدس	تخم مرغ	پنیر	گوشت مرغ	روغن نرمه	روغن زیتون	روغن ماهی		مسل	آبلیمو	خرفه نخاع	نمک		
واحد ماده غذایی				پیمانه	کیلو	گرم	گرم	گرم	عدد	عدد	عدد		گرم	عدد	گرم	کیلو	کیلو	عدد	گرم	گرم	قاشق	قاشق	قاشق		گرم	قاشق	قاشق	فنجان		
۱																														
۲																														
۳																											۱			
٤																														
٥																														
٦																														
۷																														
۸																														
۹																														
۱۰																														
۱۱																														
۱۲																														
۱۳																														
۱٤																														
۱٥																														
۱٦																														
۱۷																														
۱۸																														
۱۹																														
۲۰																														