

T.C
HACETTEPE ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ ENSTİTÜSÜ

KURUMLARDA MÖNÜ PLANLAMASI AŞAMASINDA BESİN
ÖĞELERİNİN VE MALİYETİN HESAPLANMASINDA
BİLGİSAYAR PROGRAMININ KATKILARI

Dyt Gökmen Gök

Toplu Beslenme Sistemleri
YÜKSEK LİSANS TEZİ

TEZ DANIŞMANI

Prof. Dr. Türkan Kutluay Merdol

ANKARA

2005

Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdürlüğüne,

Bu çalışma jürimiz tarafından Toplu Beslenme Sistemleri Programında Yüksek Lisans Tezi olarak kabul edilmiştir.

Tez Danışmanı: Prof. Dr. T. Kutluay Merdol
(Hacettepe Üniversitesi)



Üye: Prof. Dr. Yasemin Beyhan
(Hacettepe Üniversitesi)



Üye: Prof. Dr. Gülden Pekcan
(Hacettepe Üniversitesi)



Üye: Prof. Dr. Fatma Sağlam
(Hacettepe Üniversitesi)

Üye: Yrd. Doç. Dr. Muhittin
Tayfur
(Başkent Üniversitesi)



ONAY:

Bu tez Sağlık Bilimleri Enstitüsü Yönetim Kurulu'na belirlenen yukardaki jüri üyeleri tarafından uygun görülmüş ve Yönetim Kurulu'nun katkılarıyla kabul edilmiştir.

Prof. Dr. Hakan S. Orer
Enstitü Müdürü

TEŞEKKÜR

Bu çalışmanın gerçekleşmesinde katkıları bulunan;

Birlikte konusunu belirlediğimiz ve sonsuz destek veren danışman hocam Sayın Prof. Dr. Türkan Kutluay Merdol'a, yazılım alanında destek veren Anka Aktif Bilgisayar ve Yazılım grubu olan Activ Design'a, desteklerini esirgemeyen DORA'ya, yazım ve düzenleme aşamasında destek veren Yeliz Gök'e teşekkür ederim.

ÖZET

KURUMLARDA MÖNÜ PLANLAMASI AŞAMASINDA BESİN ÖĞELERİNİN VE MALİYETİN HESAPLANMASINDA BİLGİSAYAR PROGRAMININ KATKILARI

Bu araştırma, toplu beslenme yapılan kurumlarda mönü planlama ve planlanan mönülerin maliyet ve besin değerleri hesabı için ASP (Active Server Page) ile derlenmiş web tabanlı bir sistem oluşturmak amacı ile planlanıp yürütülmüştür. Sistem, mevcut yemek tarifleri ve içerikleri yardımı ile belirlenmiş porsiyon ölçüleri baz alınarak mönü planlama ve bu plana göre satın alınacak ya da depodan çıkarılacak yiyecek, içecek miktarı belirleme ve mönünün besin değeri ve maliyet hesaplama üzerine kurulmuştur. Sistemin oluşturulmasında, 114 adet standart yemek tarifesiinden yararlanılmış, bu tarifelerin tam, yarım ve bir buçuk porsiyonları ve bunların enerji ve bazı vitamin, mineral değerleri programa girilmiştir. Mönülerin maliyet hesaplamasında kullanılacak esaslar belirlenmiş ve kullanıcıların hangi alanlara bu maliyet ile ilgili son verileri girecekleri açıklanmıştır. Programda örnek olarak Nisan 2005 tarihi itibarıyla çeşitli marketlerden ve toptancı halinden alınan fiyat ortalamaları kullanılmıştır. (Bu tarihte dolar kuru 1.354 YTL'dir.) Sonraki yıllardaki değişimler bu kura endekslenerek yeni maliyet hesapları yapılabilir. Programda mönüler en az sekiz günlük, en çok aylık olarak görüntülenebilmektedir. Mönü renk uyum kontrolü için yemeklere renk sembolleri verilmiş, ekranda yemek seçildiğinde yanında bu renk de görüldüğünden mönünün renk uyumu denetimi yapılabilme olanağı sağlanmıştır. Geliştirilen sistemin kullanıcılara sağladığı kolaylıklar açısından değerlendirilebilmesi için toplu beslenme yapılan kurumlarda çalışan 30 diyetisyenle görüşülmüş ve bir anket uygulanmıştır. Sistem kullanımını değerlendiren diyetisyenlerin % 76.6'sı sistemin kendilerine büyük kolaylık getirdiğini belirtmişlerdir. Hesaplanmayan besin değerleri ve maliyet kontrolü bu sistem yardımı ile kolay ve yapılabilir hale getirilmiştir.

Anahtar Kelimeler: bilgisayarlı mönü planlama, besin değerleri, maliyet web tabanlı sistem.

ABSTRACT

MENU PLANING ADDITION NUTRITIONAL VALUES AND COST CONTROL BY SOFTWARE

This research is made to build a web-based system prepared by ASP (Active Server Page) in order to plan menu and calculate costs and nutrient values of menu to use in food service establishments preferring collective meal. The system is based on menu planning on portion sizes which are designated using the meal recipes and ingredients, and determination of foods, beverages bought or taken out of the stock according to the menu plan, and the calculation of nutritional values and cost of menus. For the system to be evaluated regarding the conveniences provided for users, 114 standard meal recipes were used, then one, one and half and half portions and their energy, vitamin, mineral values were entered in to the program. Principles used in cost table of menu were identified and also where to enter all the last data about the costs was explained to users. As a specific example in the program, average prices from open markets and wholesalers, starting from April 2005, were used. (Dollar exchange rate was 1.354YTL) New cost calculations could be done fixing the next changes to this rate. Menus in this program can be seen as 8 days at least or monthly at maximum. Colour symbols were given to every dish in meal to be able to control the colour harmony in menus so that when a dish on a meal is selected on the screen, the colour for that type of dish is seen, that makes the colour harmony of the menu. Thirty dietiticians were interviewed and a questionnaire was used while this system was formed, 76% of the dietiticians who evaluated the usage of the system stated that it provides a lot of convenience at the work. Some of the nutritional values and cost control which could not be calculated were checked easily and properly with the system.

Keywords: Computer menu planing, nutrients, cost, web-base service.

İÇİNDEKİLER

Onay Sayfası.....	ii
Teşekkür.....	iii
Özet.....	iv
Abstract.....	v
İçindekiler.....	vi
Şekiller.....	vii
Tablolar.....	viii
Giriş.....	1

Genel Bilgiler.....	3
Mönü planlama.....	3
Gereksinmeler.....	4
Beslenme alışkanlıkları.....	5
Diyete özgü mönü	5
Mutfak ekipmanları.....	5
Servis şekli.....	6
Mönü bileşimi.....	6
Mönü maliyeti.....	6
Diğer etmenler.....	6
Mönü tipleri.....	7
Seçmeli mönüler.....	7
Kısmi seçmeli mönüler.....	7
Set seçimsiz mönüler.....	8
Set seçimsiz mönülerin planlanması.....	8
İskelet oluşturma.....	8
Mönüyü oluşturma.....	10
Standart tarifeler.....	19
Bilgisayarlı mönü planlama.....	21
Programla mönü hazırlama.....	26
Grubun özelliğini belirleme.....	27
Mönü taslağı oluşturma.....	27
Mönü taslağı isimleştirme.....	28
Hesaplama mantığına örnek.....	28
Araştırma yöntemi ve araçlar.....	32
Bilgisayarlı mönü planlama programı.....	32
Programın değerlendirilmesi.....	33
Programın hazırlanması.....	34
Bulgular.....	44
Diyetisyenlerin görüşleri.....	48
Yemek tarifleri.....	50
Tartışma.....	53
Sonuç ve Öneriler.....	56

Kaynaklar.....	57
Ekler.....	59
Standart yemek tarifeleri.....	60
Besinlerin ortalama maliyetleri (Nisan 2005 ortalaması).....	149
Anket.....	155

ŞEKİLLER

Şekil 1 : Mönü planlama etmenleri.....	4
Şekil 2 : Diet-Pal mönü planlama akış şeması.....	23
Şekil 3 : Program akış şeması.....	24
Şekil 4 : $a_{(b)}$ değişkenine atanan toplam enerji hesaplama formülü...	28
Şekil 5 : Toplamların değişkenlere atanması	29
Şekil 6 : Toplam maliyetlerin değişkenlere atanması.....	29
Şekil 7 : Protein miktarının değişkenlere atanması.....	30
Şekil 8 : Oluşturulan Access veri tabanı.....	34
Şekil 9 : Veri tabanı içerisindeki yemek tablosu.....	34
Şekil 10 : Veri tabanı içerisindeki stok tablosu.....	35
Şekil 11 : Programın işleyiş diyagramı.....	36
Şekil 12 : Programın ana sayfası.....	37
Şekil 13 : Yemek ekleme sayfası.....	38
Şekil 14 : Yemek ekleme sayfası veri giriş sistemi	39
Şekil 15 : Yemek düzenleme sayfası.....	40
Şekil 16 : Fiyat düzenleme sayfası.....	41
Şekil 17 : Stok düzenleme sayfası.....	42
Şekil 18 : Mönü planlama sayfası.....	43
Şekil 19 : Program kullanım sırası.....	45
Şekil 20 : Örnek mönü planlama görüntüsü.....	46

TABLOLAR

Tablo 1: Mönülerin enerji, maliyet, protein karşılaştırılması.....	30
Tablo 2: Mönü performansları.....	31
Tablo 3: 7 günlük mönü örneği.....	47
Tablo 4: Diyetisyenlerin mönü planlama sıklığı	48
Tablo 5: Mönü planlama süresi.....	49
Tablo 6: Mönü planlarken yardım alıyor mu?.....	49
Tablo 7: Mönü enerjisi hesaplıyor mu.....	49
Tablo 8: Enerji hesaplama yöntemi.....	49
Tablo 9: Besin ögesi değerleri hesaplaması.....	50
Tablo 10: Mönü maliyeti hesaplama ve kullanılan yöntem.....	50
Tablo 11: Program işlerini kolaylaştırdı mı?.....	51

SİMGELER ve KISALTMALAR

ASP	Active Server Page
DB	Veritabanı
CAMP	Case-Based Menu Planner
PRISM	Pattern Regular for the Intelligent Selection of Menus
CAMPER	CAMP Enriched by Rulles
USDA-SR7	United States Department of Agriculture Service Relation7
TBS	Toplu Beslenme Sistemleri

GİRİŞ

Her yaş ve durum için yaşamsal önem taşıyan beslenme, endüstriyel devrimden sonra kadınların iş hayatına katılmasıyla yeni bir boyut kazanmış, beslenme kültüründeki değişikliklerin yanı sıra ev ve iş yerindeki yemek alışkanlıklarının büyük bölümünde değişiklikler olmuştur. Zamanını ev işleriyle geçiren kadınların iş yaşamına katılmasıyla ev dışında besin tüketimi artmış, bir veya birkaç öğün dışarıda yenir duruma gelmiştir. Bu nedenle fabrika vb toplu beslenme yapılan yerler için mutfak ve yemekhane alanları ve işleyiş planları geliştirilmiştir.

Zaman içerisinde gelişen toplu beslenme kültürü ile ilkel yöntemlerle hazırlanan sınırlı yemeklerden, modern yöntemlerle hazırlanan ve çeşitlilik kazanan yemek pişirilmeye geçilmiştir. Buna paralel olarak ilerleyen teknoloji kullanılarak pek çok gelişmiş araç gereç, organizasyon şemaları, mönüler oluşturulmaya başlanmıştır.

Zaman içinde, mönülerin çeşitlenmesi ve hedef kitlelere uygunluğu artmış, ancak mönünün pek çok kriterle uygunluk sağlaması gerektiğinden planlanması zorlaşmaya, planlayan kişi için de önemli eğitim ve deneyim gerektiren bir süreç olmaya başlamıştır.

Mönü planlamasında kullanılan bilgisayar programlarının geliştirilmesi bizlere oldukça büyük kolaylıklar sağlamaktadır. Bu bilgisayar programları planlanan mönünün hedef kitleye uygunluğu, gereksinimleri karşılayıp karşılamadığı, stok durumu, maliyet kontrolü hakkında kullanıcılara oldukça geniş bilgiler vermekte mönü planlamasını kolaylaştırmaktadır.

Mönü planlamada bilgisayar programı her ne kadar kullanıcıya istenen oranda istenen besin değerlerini sunsa da bilgisayar tarafından tanınamayacak olan bir çok değişik seçimsel veriyi değerlendirerek hazırlanan ideal mönülerin insanlar tarafından beğenilmeme olasılığı vardır. Yapılan tüm programların mönü planlanmasında insan faktörünü devre dışı bırakarak yapılan çalışmalardan çıkan sonuçlar tatmin edici değildir. Bu nedenle mönü planlamada bilgisayar destekli programın kullanıcı destekli de olması temel alınmıştır.

Bu çalışma, toplu beslenme yapılan kurumlarda mönü planlamak için ASP destekli web tabanlı bir bilgisayar programını geliştirmek ve programı kullanmadan planlanan

mönüler ile program sonrasında planlananlar arasında fark olup olmadığını, varsa bu farkların ne yönde olduğunu belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür.

GENEL BİLGİLER

Mönü Planlama

Mönü planlama kurum beslenme servislerinin yönetimi ve kontrolünde yapılması gerekli işlerin merkezini oluşturur. Kurum beslenme servisinin başarısı uygulanan mönü ile bağımlıdır. İyi planlanmış bir mönü servisin düzenli yürümesini sağlar, tüketiciyi memnun eder, yöneticiyi huzurlu kılar(1).

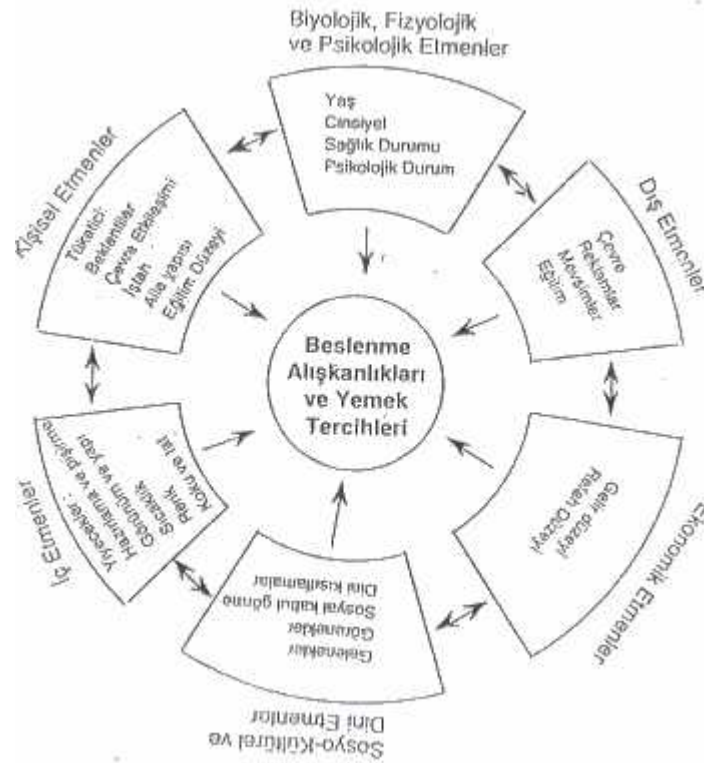
İyi bir mönü planlamak için bir çok faktörün göz önünde bulundurulması gerekir. Temelde dikkat edilmesi gereken öge mönü planlanan grup ve bu grubu oluşturanların gereksinimleri, cinsiyetleri, yaşları, fizyolojik durumları, aktiviteleri ve beslenme alışkanlıklarıdır(1,2). Mönü; hazırlayan kişiler, mutfak planı, servis sahası, mevcut araç, gereç, personel sayısı ve yeteneği, bütçede yiyeceğe ayrılan para ve servis tipi gibi pek çok kriterden oluşmaktadır(1). Bu temelden gidilirse aşağıda yer alan mönü hazırlama kriterlerine ulaşılabilir.

1. Gereksinimler (yaş, cinsiyet ve fizyolojik duruma göre)
2. Beslenme alışkanlıkları
3. Gruba özel, kişiselleştirilmiş diyetle özgü mönü
4. Mutfak kapasitesi, ekipman ve çalışan sayısı, stok durumu
5. Yemek servis şekli
6. Mönü bileşimi
7. Mönü maliyeti
8. Diğer etmenler
 - a. İklim
 - b. Mevsimler
 - c. Coğrafya
 - d. Etnik özellikler
 - e. Din, inanç ve tabular

GEREKSİNİMLER

Mönü planlanan grubun gereksinimleri bir çok değişik faktör tarafından belirlenir. Bunların başlıcaları:

1. Cinsiyet
2. Yaş
3. Fiziksel Aktivite



Şekil 1: Mönü planlama etmenleri(2).

Planlanan mönüyü oluşturan homojen grup içerisindeki yapıyla gereksinimler değişmektedir, ana okulunda okuyan çocuklar için planlanacak mönünün gereksinimleri farklı iken madende çalışan bir işçinin gereksinimleri farklıdır. Mönü planlama aşamasında grubu oluşturan bireylerin bu özellikleri dikkate alınmalıdır(2).

Günlük alınması gereken enerji ve besin öğelerinin öğünlere göre dağılımı 1/5 sabah, 2/5 öğle, 2/5 akşam şeklinde olmalıdır. Toplu beslenme sistemlerinde planlanan mөнünün özelliğine göre planlanacak olan öğünün enerjisi ayarlanmalıdır(1,3,4).

BESLENME ALIŞKANLIKLARI

Grup içerisindeki bireylere planlanan mөнü o bireylerin beslenme alışkanlıklarıyla örtüşmelidir. Beslenme alışkanlıklarında olmayan bir yemeği ya da besini içeren bir mөнü bu grup tarafından hoş karşılanmayabilir(2). Grubun yeme alışkanlıkları yaş, eğitim, sosyo-kültürel yapı, gelenek ve göreneklere göre değişmektedir. Bir besine karşı gelişmiş olan psikolojik değer yargıları o besini ret etme sebebi olabilmektedir. Dini ve etnik nedenlerle bazı besinlerin tüketilmeme faktörü göz önüne alınarak mөнü planlanması gerekmektedir(1).

DİYETE ÖZGÜ MӨNÜ

Planlanan mөнülerin aynı grup içerisindeki değişik bireylere de hitap etmesi gerekir. Bir hastane için planlanan bir mөнünün o hastanede yatan farklı diyet ihtiyacı olan tüm hastalara (diyabetik diyet, tuzsuz diyet vb.) kolayca uyarlanabilir olması gerekir.

MUTFAK VE EKİPMANLAR

Mөнünün hazırlanacağı mutfağın fiziki koşulları, ekipmanlar, yemeği hazırlayacak kişi sayısı ve stok durumu da uygun olmalıdır. Aynı mөнü içerisinde birden fazla yemek yer alacaksa bu yemeklerin aynı anda yapılabilirliğinin sorgulanması gerekir. Aynı anda çok fazla ekipman ya da elemanla yapılacak bir yemeğin zamanında yetişip yetişemeyeceği ya da mutfağın fiziki koşullarıyla mөнünün hazırlanabilirliği sorgulanmalıdır(2,3,5).

SERVİS ŞEKLİ

Hazırlanan mөнü içerisinde yer alan yemeklerin restoran ya da yemekhane koşullarına uygun olması ve buna göre servis edilmesi gerekir(1).

MÖNÜ BİLEŞİMİ

Planlanan mn gruba uygun olmalıdır. Elle planlanan mn sadece enerji açısından kontrol edilmektedir. Bilgisayar programıyla birlikte planlanan mn bir çok değeri kullanıcıya sunduğu için planlanan mn bir çok değişkeni de aynı anda kontrol edilebilir niteliktedir(2).

MÖNÜ MALİYETİ

Planlanan bir çok mnnn maliyet açısından kontrolü oldukça önemlidir. Yıllık olarak hedeflenen bütçenin tutturulması için yemeklerin maliyetlerinin aylık ve günlük olarak düzenlenmesi ve hazırlanan mnlerin uygunlukları kontrol edilmesi gerekir(1,2).

Mn planlanması aşamasında planlanacak olan mnnn kurumun bütçesine uygun bir mn olması gerekir. Bu nedenle mn personel, araç-gereç, depolama, pişirme maliyetleri göz önüne alınarak planlanmalıdır(3).

DİğER ETMENLER

Mn planlarken planlanan bölgenin iklimi, mevsimi, coğrafyası ve etnik özellikleri de dikkate alınmalıdır. Örneğin; soğuk havalarda enerji değeri yüksek, sıcak yemekler planlanırken; sıcak havalarda ise hafif ve soğuk yemeklerin planlanması tercih edilir(2).

MÖNÜ TIPLERİ

YEMEKLER ARASINDAN SEÇİM YAPILMASINA GÖRE MN TIPLERİ

Seçmeli Mnler

Seçmeli mönüler, tüketicie bir oğnde yer alan yemekler arasından seçim şansı tanıyan mnlerdir. Seçmeli mönülerde yemekler belli başlıklar (kategoriler) altında sınıflandırılmıştır. Bu sınıflandırmalar kısaca şöyle sıralanabilir(1):

1. İştah açıcılar
2. Çorbalar
3. Sebzeler
4. Antreler
5. Balıklar
6. Ana yemekler
7. Salatalar
8. Tatlı ve meyveler(1).

Bu tip mönülerde her kategori altında birkaç çeşit yemek bulunmaktadır, tip bir m n de her kategoride yer alan yemeklerin fiyatları ayrı ayrı belirlenmektedir.

Her kategoriden seçilecek yemeklerin gerek beslenme, gerekse diğer yönlerden birbirini tamamlayabilecek özellikte olmasına dikkat edilmelidir. Yemek  e idinin fazla olması yiyecek maliyet kontrolünü zorlaştırabilir. Ancak etkin bir porsiyon kontrolü ile, maliyet kontrolünü kolaylaştırmak mümkündür.

Kısmi Seçmeli M n ler

Kategorilere ait yemeklerden birini seçme  ansı tanır. Seçimler genellikle ana yemekler, sebzeler veya tatlılar arasından yapılabilir. Bu m n  hem ticari hem de ticari olmayan kuruluşlarda başarıyla kullanılabilmektedir. Kısmi Seçmeli M n  tipine en iyi örnek tabldot m n lerdir. Bu m n  için tek bir fiyat belirlenir.

Set - Se imsiz M n ler

Bu tip mönülerde yer alan yemek sayısı 3-4 kapla sınırlandırılır. M n ler, seçim yapabilecek yaşta olmayan tüketiciler, örneğin küçük çocuklar, servis için çok kısıtlı zamanı olan yerler ya da müşterisi devamlı değişen kuruluşlar için uygun olabilir.

Se imsiz mönüler dikkatli planlanmazsa çok fazla yemek artı ı meydana gelebilir. Tabak ve kazan artıklarının miktarları takip edilerek sevilen veya sevilmeyen yemekler saptanabilir.

SET-SEÇİMSİZ MÖNÜLERİN PLANLANMASI

1. İSKELET OLUŞTURMA

İskelet oluşturma aşamasında yemek grupları temel alınır. Öğünlerde bir adet birinci grup, bir adet ikinci grup, bir adet de üçüncü grup olmak üzere üç çeşit yemek yer alır. Başlıca yemek grupları şunlardır:

I. Birinci Grup Yemekler

1. Büyük parça et yemekleri
2. Küçük parça et yemekleri
3. Köfteler
4. Etli sebze yemekleri
5. Etli dolma ve sarmalar
6. Etli kurubaklagil yemekleri
7. Yumurtalı yemekler

II. İkinci Grup Yemekler

1. Çorbalar
2. Pilavlar
3. Makarnalar
4. Börekler
5. Zeytinyağlı yemekler

III. Üçüncü Grup Yemekler

1. Meyveler
2. Salatalar
3. Komposto, hoşaf lar
4. Tatlılar
5. Diğerleri

Mönü iskeletinin oluşturulması mönü planlamada büyük kolaylık sağlar. Bu işlem üç aşamada gerçekleştirilir.

1. Aşama : Mönü iskeleti oluşturmaya ikinci grup yemeklerden başlanır. Bu yemek grubunun iskeletteki dağılımı beslenecek grubun özelliklerine, oluşturulacak mönünün süresine ve mevsimlere göre değişir. Örneğin hasta ve yaşlılar için ikinci gruptan genellikle çorbaya ağırlık verilirken, enerji gereksinmesi daha fazla olan gruplar için pilav, makarna ve böreğe ağırlık verilir.

2. Aşama : İkinci grup yemekler iskelete yerleştirildikten sonra, bu yemeklere uygun olan birinci grup yemeklerin seçimi yapılır. Birinci grup yemeklerden seçim yapılırken aşağıdaki kurallara dikkat edilmesi gerekir.

- ❑ Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanına etli sebze yemekleri verilmez.
- ❑ Pilavların yanına etli dolma ve sarmalar verilmez.
- ❑ Grup olarak uygun olmasına rağmen beslenme alışkanlığımız nedeniyle makarnaların yanına etli kurubaklagil yemekleri verilmez.
- ❑ Büyük parça et yemekleri gibi maliyeti yüksek olan yemekler dengeli dağıtılır.

Birinci grup yemeklerin seçiminde özellikle kurumun bütçesi ve yemek servisi yapılan grubun özellikleri önemlidir.

3. Aşama : İskelete birinci ve ikinci grup yemekler yerleştirildikten sonra sıra üçüncü grup yemeklerin seçimine gelir. Üçüncü grup yemeklerden seçim yapılırken aşağıdaki kurallara dikkat edilmesi gerekir.

- ❑ Pilav, makarna ve böreklerin yanına tatlı verilmez
- ❑ Zeytinyağlı sebze yemeklerinin yanına salata verilmez.
- ❑ Salata ve tatlılar aynı gruptan olmasına rağmen balıkla birlikte verilebilir.

2. MÖNÜYÜ OLUŞTURMA

Mönü planlamayı etkileyen tüm etmenler göz önünde bulundurularak iskelet oluşturulduktan sonra, sıra bu iskelete uygun yemeklerin yerleştirilmesine gelir. Kullanıcı bunun için yemek adları listesinde gruba uygun yemeği seçerek mönüyü oluşturur. Aşağıda bazı yaygın olarak kullanılan yemeklerin adları verilmiştir(2).

1. Birinci grup yemekler

1. Büyük parça et yemekleri :

- Kuzu-koyun haşlama
- Kuzu-koyun kapama
- Kuzu-koyun kızartma
- Fırında koyun
- Söğüş et
- Rosto
- İslim kebab
- Yeşil soğanlı et
- Elbasan tava
- Şehriyeli güveç
- Ankara tava
- Haşlama tavuk
- Fırında tavuk
- Tavuk dolma
- Sebzeli tavuk
- Tavuk roti
- Balık pilaki
- Balık buğulama
- Fırında balık
- Balık tava.

2. Küçük parça et yemekleri :

- Bahçıvan kebab

- Tas kebabı
- Orman kebabı
- Çiftlik kebab
- Patlıcan kebab
- Çoban kavurma
- Macar gulaş
- Hünkar beğendi
- Et sote.

3- Köfteler :

- Kadınbudu köfte
- Dalyan köfte
- İzmir köfte
- Terbiyeli köfte
- Çiftlik köfte
- Izgara köfte
- Salçalı köfte
- Tepsi köfte
- Fırın köfte.

4. Etli sebze yemekleri :

- Sebzeli güveç
- Etli bamya
- Etli taze fasulye
- Kabak musakka
- Patlıcan musakka
- Kıymalı karnabahar
- Kabak kalye
- Karnıyarık
- Etli kış-yaz türlüsü
- Kıymalı semizotu

- Kıymalı ıspanak
- Etli patates
- Patates oturtma
- Fırın patates
- Kıymalı kapuska
- Etli bezelye
- Terbiyeli etli pırasa
- Terbiyeli etli kereviz
- Sebze oğraten.

5. Etli dolmalar ve sarmalar :

- Etli biber dolma
- Etli domates dolma
- Elli kabak dolma
- Etli patlıcan dolma
- Etli karışık dolma
- Etli yaprak sarma
- Etli pazı sarma
- Etli lahana sarma.

6. Etli Kurubaklagil Yemekleri :

- Etli nohut
- Etli kuru fasulye
- Kıymalı yeşil mercimek.

7. Yumurtalı yemekler :

- Kıymalı yumurta
- Ispanaklı yumurta

- Menemen.

II. Grup Yemekler

1. Çorbalar :

- Kırmızı mercimek çorba
- Sebze çorbası
- Domates (şafak) çorbası
- Yeşil mercimek çorbası
- Tarhana çorba
- Düğün çorba
- Ezogelin çorba
- Köylü çorba
- Mantar çorba
- Pirinç çorbası
- Şehriyeli çorba
- Yayla çorba
- Alaromen çorba
- Soğan çorba

2. Pilavlar :

- Pirinç pilavı
- Şehriyeli pirinç pilavı
- Domatesli pirinç pilavı
- İç pilav
- Özbek pilavı
- Nohutlu pirinç pilavı
- Buhara pilavı
- Bulgur pilavı
- Mercimekli bulgu pilavı
- Meyhane pilavı.

3. Makarnalar :

- Fırın makarna
- Sade makarna
- Soslu makarna
- Peynirli makarna
- Soslu spagetti,

4. Börekler :

- Kol böreği
- Talaş böreği
- Bohça böreği
- Tepsi böreği
- Serpme börek
- Ispanaklı börek
- Mercimekli bükme böreği
- Sigara böreği
- Puf böreği
- Su böreği
- Milföy börek
- Muska böreği
- Mekik böreği.

5. Zeytinyağlı yemekler :

a. Zeytinyağlı sebze yemekleri :

- İmam bayıldı
- Kabak bayıldı
- Mücver
- Zeytinyağlı bakla
- Zeytinyağlı pırasa

- Zeytinyağlı enginar
- Zeytinyağlı havuç
- Zeytinyağlı kereviz
- Zeytinyağlı yerelması
- Zeytinyağlı taze fasulye.

b. Zeytinyağlı dolma ve sarmalar :

- Zeytinyağlı patlıcan dolma
- Zeytinyağlı biber dolma
- Zeytinyağlı yaprak sarma
- Zeytinyağlı lahana sarma

c. Pilakiler :

- Barbunya pilaki
- Kuru fasulye pilaki.

III. Grup Yemekler

1. Meyveler : Mevsime göre

2. Salatalar :

- Çoban salata
- Domates salata
- Karışık salata
- Havuç salata
- Kıvırcık salata
- Marul salata
- Kırmızı lahana salata
- Semizotu salatası
- Patates salatası.

- Piyaz

3. Komposto ve Hoşaf lar :

- Ayva komposto
- Elma komposto
- Şeftali komposto
- Vişne komposto
- Çilek komposto
- Kızılcık komposto
- Kayısı komposto
- Erik komposto
- Kuru üzüm hoşafı
- Kuru kayısı hoşafı
- Kuru erik hoşafı
- Karışık hoşaf

4. Tatlılar :

a. Hamur tatlıları :

- Baklava
- Şöbiyet
- Bülbül yuvası
- Tel kadayıf
- Ekmek kadayıfı
- Yassı kadayıf
- Kalbura bastı
- Kemalpaşa tatlısı
- Lokma tatlısı

- Şekerpare
- Şambaba tatlısı
- Hanım göbeği
- Hurma tatlısı
- Yoğurt tatlısı
- Revani
- Vezirparmağı.

b. Sütli tatlılar :

- Sütlaç
- Fırın sütlaç
- Kazandibi
- Keşkül
- Muhallebi
- Fırın muhallebi
- Tavuk göğsü
- Sup
- Supangle
- Gullaç
- Puding
- Krem şokola

c. Helvalar :

- İrmik helva
- Tahin helva

d. Meyveli Tatlılar :

- Kabak tatlısı
- Ayva tatlısı
- Kayısı dolma

- Meyveli paylar.

e. Diğer tatlılar :

- Aşure
- Meyveli pelteler.

5. Diğerleri :

- Cacık
- Yoğurt(2)

STANDART TARİFELER

Bir mn ne kadar iyi planlanırsa planlansın, yemekler beklenen kalitede olmazsa yemek servisinde başarıya ulaşılamaz(1). Planlanan mnnn en iyi biçimde hazırlanması için o mnnn bileşiminde yer alan yemeklerin standartlaştırılmış tarifeleri ile yemek kalitesi arttırılabilir(6).

Standartlaştırılmış tarifelerde bulunması gereken bilgiler řu şekildedir.

1. Yemeğın adı
2. Yemeğın kategorisi
3. Porsiyon ls
4. Porsiyon l aracı ve servis şekli
5. Kullanılacak ekipmanlar
6. Kullanılacak malzemeler
7. Hazırlama ve pişirme şekli
8. Pişirme süresi
9. Toplam ağırlık
10. Porsiyon fiyatı
11. Besin ğesi değeri

Yemeklerin tarifelerini standartlaştırmak için kullanılacak kaynaklar arasında yayınlanan yemek kitapları, eğitim yapılan kurumlardaki tarifeler, kitaplar ve ticari dergiler kullanılabilir. Standart tarifler geliştirmek için her şeye yeniden başlama yerine önceki mevcut olan tarifelerin standartlaştırılması gerekmektedir(1,7).

Tarifin standartlaştırılması için tarifi doğrulama, ürün değerlendirme ve miktar ayarlama aşamaları bulunmaktadır. Tarif doğrulama aşamasında yemeğin değişik varyasyonları oluşturularak değerlendirilir. Bu değerlendirme aşamasında tüketiciler ve eğitilmiş kişiler kullanılarak tarif değerlendirilmelidir.

Miktar ayarlama aşamasında ise gelişen yeni teknolojilere ve işletmelere göre yeniden standartlaştırılması gerekebilir. Standartlaştırma sonucunda bir çevrim faktörü kullanılarak diğer elde edilecek olan sonuçlar için malzemelerin miktarları yeniden ayarlanır. Pratikte kullanılan ölçülerde, her zaman çevrim faktörü kullanılarak yapılan hesaplamalarda hatalar oluşabilir. Baharat ve maya gibi maddelerin deneyimler doğrultusunda tada göre eklenmesi daha doğrudur(5).

BİLGİSAYARLI MÖNÜ PLANLAMA

Sağlıklı bir yaşam için teknolojiyi kullanmak oldukça önemlidir. Bilgisayarlı mönü planlama ve hasta diyetlerinin yazılması konusunda pek çok çalışma yapılmıştır(8). Planlanan mönülerin enerji ve gereksinmelerin tutturulmasında bilgisayarlı mönü planlamanın payı oldukça önemlidir(8-10). Bilgisayarlı mönü planlama 1960 yıllarından daha erken bir tarihe dayanır. Yıllar geçtikçe bilgisayarlı mönü planlama için bir çok proje geliştirilmiştir. Geliştirilen projelerin odağında enerji ve besin ögesi gereksinmelerin karşılanması amaçlanmıştır. 1964 yılında Balintfy tarafından geliştirilen ilk programla başlanılmıştır. 1967 yılında Eckstein matematiksel rasgele yaklaşımsal bir program geliştirmiştir. Bu program rasgele seçimsel olarak oluşturulan mönüleri hızlı hesaplamasına karşın oldukça fazla uyumsuzluk gözlenmiştir(10).

Ülkemizde bu alandaki ilk çalışma Merdol(3) tarafından 1974 yılında yapılmıştır. Mönüyü etkileyen faktörlerin bir programla çözümü süre kısaltıcıdır. Bilgisayarın planladığı mönülerden çok, kullanıcı tarafından planlanan mönülerin hızlı bir şekilde besin değeri ve fiyat kontrolü için kullanılmasının daha doğru olacağı sonucuna varılmıştır.

Diyetisyenlerin hazırladıkları mönülerde bilgisayar kullanımı ile hedef kitleye uygun özgün mönüler hazırlanabilmektedir. Gelecekte ise bu sistemlerin geliştirilmesiyle mönü planlamada daha rutin kullanılabilecektir(10,11). Bilgisayarlı mönü planlamanın bir uygulama alanı da diyabetli hastaların mönülerinin oluşturulmasında kullanılmasıdır. Oluşturulan mönülerle birlikte programın hastalara mönülerini gün gün vermesi ve bu mönülerin yapılması için gereken alış verişi listesinin de otomatik olarak hazırlanması kullanıcıya kolaylık sağlamaktadır(11).

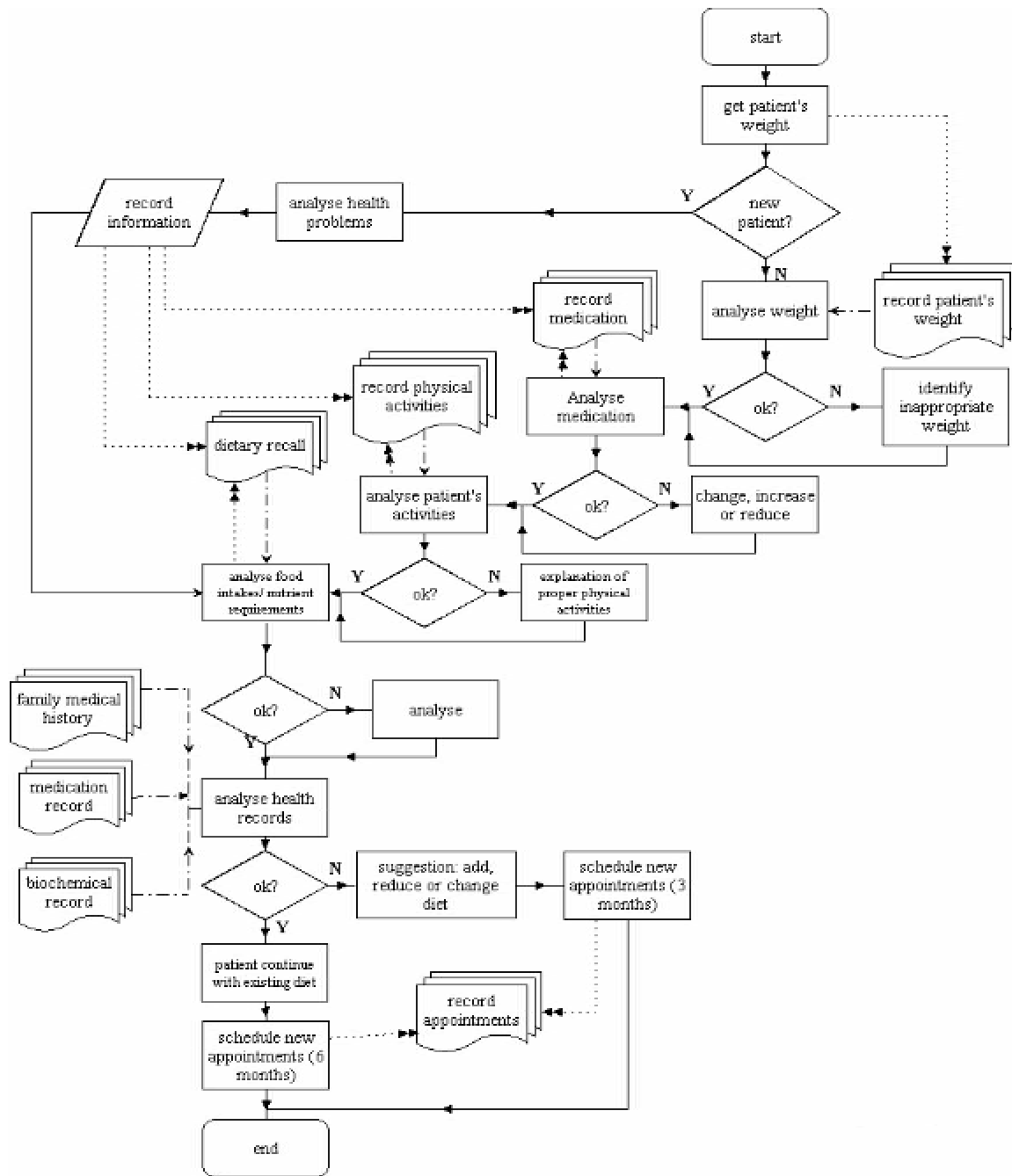
El bilgisayarlarıyla mönü planlamada ise hasta başında hastanın durumunu görerek, hastayla konuşarak hazırlanan diyabetik mönülerin daha etkili olduğu, israfın azaldığı gözlemlenmiştir(10).

Bilgisayarlı mönü planlamak oldukça zor bir iştir(13). Hazırlanan mönülerde gereksinmeler, doğru seçilmiş besin grupları, birbirleriyle geçimli geçimsiz yemeklerin seçilmesi oldukça karışık algoritmaların oluşmasına neden olmaktadır. Oluşturulan programlar bir çok mantıksal kurgulamalarla kurulmuş karmaşık yapıya değişkenlerin tanımlandığı karmaşık bir yapıya sahiptir(13,14). Bilgisayarlı mönü planlama günlük

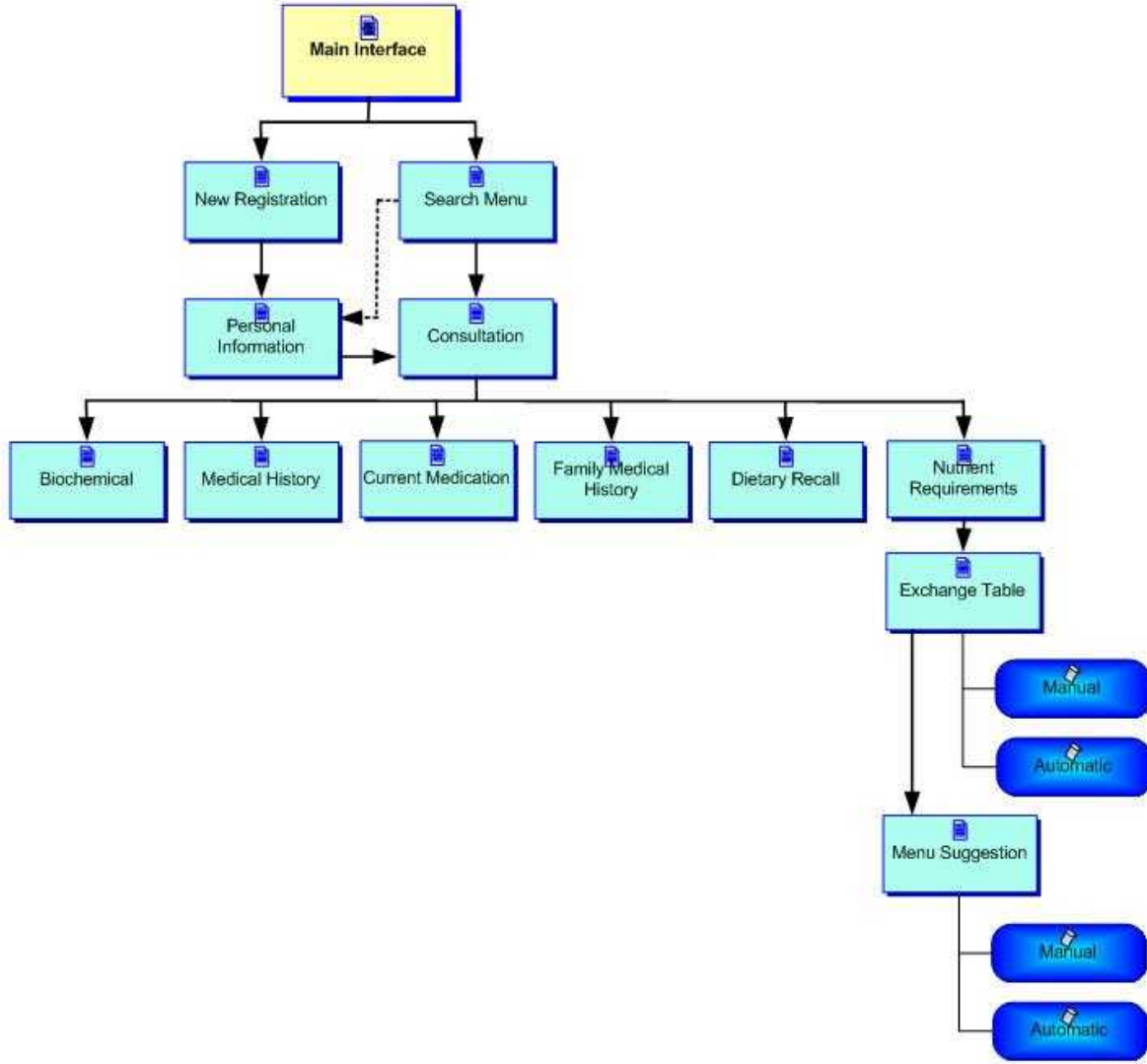
gereksinimlerin saptanması, saptanan gereksinimleri karşılayabilecek gruba yönelik mönülerin oluşturulması aşamalarından oluşmaktadır(15).

Bilgisayarlı mönü planlamada kullanılabilecek en basit modelde ise üç temel nokta bulunmaktadır. İlki tarifelerin girilmesiyle oluşturulmuş bir veri tabanı, bu tarifeleri yönetebilecek bir ara yüz, oluşturulan mönülerin değerlendirilmesi için gerekli bir besin bileşim cetveli gerekmektedir. Bu modelleme sistemiyle var olan tarifelerden seçilen mönüler, ara yüz üzerindeki gerekli alanlara yüklenerek kullanıcı tarafından mönülerin oluşturulması ve bu mönülerin kullanıcı tarafından değerlendirilerek istenen sonuca yakın olup olmadığına karar verilmesi aşamalarından oluşmaktadır. En basit yöntem bile bir çok noktada kullanıcıya mönü hazırlaması konusunda yeterli yardımı sağlamaktadır(9).

Yapılan bir çalışmada, bilgisayarlı mönü planlama programı diyetisyenlerle birlikte Malezya’da geliştirilmiştir. Sistem ilk olarak 52, ikinci olarak 14 diyetisyen tarafından değerlendirilmiştir. Bu sistem DietPal adıyla adlandırılmıştır. DietPal otomatik olarak enerji ve besin ögesi gereksinimleri, antropometrik ölçümleri hesaplayabilen bir sistemdir. Sistem hazırlanacak olan mönünün özelliklerini diyetisyenden alarak mönü planlamaktadır. Sistem web tabanlı çalışan bir sistem olduğu için Activ Server Pages (ASP) tabanlı olarak VBScript ve Java Script kullanılarak yapılmıştır(10).



Şekil 2: DietPal mönü planlama akış şeması(8).



Şekil 3: Program akış şeması(10).

Şekil 2’de görülebileceği gibi DietPal pek çok girdiyi bir arada derleyebilecek yeteneğe sahip bir sistemdir. Hazırlanan diyet için hastaya ait tıbbi geçmiş, kullanılan ilaçlar, biyokimyasal bulgular ve kişisel özelliklere göre mönü hazırlamaktadır.

Şekil 3’de ise programın ara yüzler arasındaki bağlantıları ve kullanıcının kullanabileceği ara yüzler ve komutları gösterilmiştir(8).

Petot ve arkadaşlarının(10), yaptığı bu çalışmada ise iki yöntem kullanarak mönü planlama programı oluşturulmuştur. Bunlardan ilkinde kullanıcının seçimine göre mönü planlama (CAMP), diğerinde ise bir örnek üzerinden düzenleme yapan (PRISM) metotlar kullanılmıştır. Her iki sistem de diyetisyen kontrolünde kullanılmaktadır. Her iki yöntemde bileşenlerin maksimum ve minimum aralıkta olmasına ve seçilen hedefleri karşılayabilmesine

önem verilmektedir. Her iki sistemin ortak bir noktada buluşmasıyla en iyi yöntemi oluşturmaktadır, bu yöntem CAMP ve PRISM sistemlerinin birleşmesiyle CAMPER olarak adlandırılmaktadır. Oluşturulan mönülerin bileşimini bulmak için USDA-SR7 ve HVH-CWRU-11 veri tabanları ortak kullanılmıştır. PRISM metoduyla diyet yazılması için diyetisyene öğünler için formülize edilmiş seçimler sunulmaktadır(10).

Ülkemizde mönü planlama programları ile bazı çalışmalarla bilgisayar destekli mönülerin hazırlanması amaçlanmıştır. 1974 yılında Ekinciler(3), tezinde Hacettepe Üniversitesi Bilgi İşlem’le birlikte hazırladıkları programla bilgisayarlı mönü planlama düşüncesi günümüze kadar sürmektedir.

1974 yılındaki uygulamada, bazı yemeklerin standartlaştırılarak her bir yemeğe kod verilerek, o kodlu yemeklerin farklı kodlu yemeklerle bir araya gelmemesi mantığında bir program hazırlanmıştır. Programa besinlerin bileşimleri ve ücretleri hazır verilerek rastgele seçimsel veri seçme mantığıyla seçilen seçimlerin birbirleriyle geçimliği üzerine mönü planlaması hedeflenmiştir. Program aracılığıyla hazırlanan mönülerde hedeflerin tutturulabildiği halde, iş yerine özgü maliyetlerin ayarlanmasında sıkıntılar gözlenmiştir(3).

Bu tezlerden sonucunun da ise Oral(16), tarafından 1999 yılında çoklu obje programlamasına bir örnek gösterilerek hazırlanan programda Türk Ordusu’na yönelik mönüler hazırlanması hedeflenmiştir. Programda mönüleri program tarafından oluşturulması hedeflenmiştir. Bilgisayar mönülerin tümünü hesaplayarak uygun olan bir tanesinin seçilmesi mantığıyla hazırlanmıştır. Program denenerek sonuçta istenen kriterlerde uygun mönüler hazırlanmasına karşılık mönülerin tüketici tarafından kabulü konusunda hiçbir deneme yapılmamıştır(16).

Muharebe Laboratuvar Dairesi Başkanlığı tarafından yürütülen projelerden biri de “bilgisayar ortamında mönü” planlamadır. Projede 1 diyetisyen, 2 subay, 7 bilgisayar mühendisi askeri öğrenci çalışmıştır. Çalışma sonucunda geliştirilen programla; yemeklerin içerisine giren besin öğelerinin gruplanmasıyla aynı ana grup besin öğesi içermeyen mönüler oluşturması hedeflenmiştir(17).

Activ design 2000 yılında başlattığı Toplu Beslenme Sistemleri (TBS) projesiyle(18), bilgisayarlı mn planlama teknikleri geliştirmeye başlamıştır, geliştirilen pek çok değişik teknik teorik olarak iyi sonuçlar verse de pratikte uygulanamayacak mönüler oluşmuştur(18).

Denemeler sonucunda geliştirilen tüm tekniklerin insan faktörünün saf dışı edilemeyeceği kanısına varılmış ve insan faktörünün yönlendirilmesiyle oluşturulan mönülerde daha iyi sonuçlar alınmıştır. Proje insanı saf dışı ederek bir mn oluşturmak yerine, insan faktörüyle birlikte hareket eden, kullanıcının yapmak istediklerini algılayabilen programlar oluşturma tekniği kullanılmıştır(18).

Programın amacı, kullanıcının gönderdiği komutları derleyerek, üretici tarafından belirlenmiş olan tanımlı kurallar çerçevesinde sorgulanmasını sağlamaktır. Sorgulama sonucunda çıkan sonuçları mantıksal olarak kullanıcının anlayacağı biçime dönüştürerek kullanıcıya sunmaktır. Bu amaçla kullanıcı mny planlarken mn taslağı içerisine yerleştirilen tüm yemekler program tarafından kontrol edilerek kullanıcıyı yönlendirmektedir(18).

PROGRAMLA MN HAZIRLAMA

Program, mn hazırlamada kolaylık sağlamak amacıyla, mn hazırlamada bir iş akış şemasıyla düzenlenmiştir.

1. Grubun özelliklerini belirleme
2. Mn taslağı oluşturma
3. Mn taslağını yemeklerle donatma

GRUBUN ZELLİğİNİ BELİRLEME

Kullanıcı; programa mny hazırlayacağı grubu seçerek gruba özel gereksinmeler, yemek porsiyonları, yemek adları ve türleri gibi veriler program tarafından gruba uyan değişkenlere atanır ve gerekli kurallar programa uyarlanır.

MN TASLAğI OLUşTURMA

Program mn taslağı oluşturma aşamasında kullanıcıya gruba özgü mn hazırlanmasında kullanılacak olan taslağın;

1. Günlük
2. Haftalık
3. Aylık
4. Yıllık

Seenekleriyle ne kadar süre için planlanacağını belirledikten sonra, programın gün içerisinde planlanacak olan öğün seçenekleri;

1. Kahvaltı
2. Kuşluk (Ara Kahvaltı)
3. Öğlen Yemeği
4. İkindi (Ara Kahvaltı)
5. Akşam Yemeği
6. Gece (Ara Kahvaltı)'dır.

Daha sonra, seçenekleriyle planlanacak olan öğün sayılarıyla birlikte kullanıcının doldurması beklenen mn taslağı formu hazırlanmaktadır.

MN TASLAĞINI İSİMLEşTİRME

Mn seçim alanlarında kullanıcının planladığı mönüler; alt, üst, çapraz olarak kontrol edilerek seçilen seçimin doğruluğu kullanıcıya bildirilmektedir. Eş zamanlı olarak kullanıcıya hazırlanan mnnn bileşimi, stok durumu, maliyet kontrolü yapılarak kullanıcının en iyi seçimi yapması sağlanmaktadır(18).

$$c_d = \sum_b^a tenerji(b)$$

şekil 4: $a_{(b)}$ değişkenine atanan toplam enerji hesaplama formülü.

Program tüm seçeneklerde maksimal değerler elde ederken, bu maksimal değerlere sahip parametreleri bir arada işleyerek optimum bir seçimle tüm parametrelerde maksimal sonuçları elde etmektedir. Bu işlem sonucunda kullanıcıya yemek çeşitlerinin seçiminde yardımcı olmaktadır.

Bu mantıkla seçimleri 0 dan +8 kadar bulunan tüm seçeneklerin tüm parametreleri hesaplanarak dinamik değişkenlere diziler halinde atanır. Hesaplama işlemi sonucunda tüm parametrelerdeki seçimlerin mantıksal karşılaştırmaları yapılarak performansı en yüksek olan seçilmektedir.

HESAPLAMA MANTIĞINA ÖRNEK

Program erkek ve kadınların heterojen olarak dağıldığı bir örneklem grubunda ortalama 1800 kalorilik enerji içeren münülerin hazırlanması hedeflenmiştir. Bu hedef için program a değişkeni olarak a=1, b değişkeni olarak b=5 atanmıştır. Program c değişkeni için 1-5 arasında indeksli değişken oluşturularak hesaplama işlemi sonucunda toplam değer ataması yapılır.

$$c_d = \sum_b^a t_{enerji}(b)$$

$$\sum_5^1 t_{enerji}(b) = \sum_5^1 enerji(1) + \sum_5^1 enerji(2) + \sum_5^1 enerji(3) + \sum_5^1 enerji(4) + \sum_5^1 enerji(5)$$

Şekil 5: Toplamların değişkenlere atanması.

Programın münü maliyeti olarak düşünülen günlük 1.2 YTL değerinde maliyete sahip münüyü seçmesi hedeflenmiştir. Program maliyet açısından, atanan a=1 ve b=5 değişkenlerini kullanarak toplam maliyeti hesaplamak için e değişkenine 1-5 arasında indeksli değişkenler oluşturularak hesaplama işlemi sonucunda toplam değer ataması yapılır.

$$e_d = \sum_b^a t_{maliyet}(b)$$

Şekil 6: Toplam maliyetin değişkenlere atanması.

Programda mönü içerisinde verilmesi hedeflenen protein miktarı 100g/gün olarak hedeflenmiştir. Programa atanan a=1 ve b=5 değişkenlerini kullanarak toplam maliyeti hesaplamak için f değişkenine 1-5 arasında indeksli değişkenler oluşturarak hesaplama işlemi sonucunda toplam değer atanması yapılır.

$$f_d = \sum_b^a tpro(b)$$

$$\sum_5^1 tpro(b) = \sum_5^1 pro(1) + \sum_5^1 pro(2) + \sum_5^1 pro(3) + \sum_5^1 pro(4) + \sum_5^1 pro(5)$$

Şekil7 : Protein miktarının değişkenlere atanması.

Programın değerlendirmesinde en uygun mönüyü elde etmek için programın hesaplanmış olan tüm verilerin kendi içerisinde hedefe uygun olanı ve toplamda hedefe en uygun olanı seçmesi gerekmektedir. Bu işlem için mantıksal döngüler sonucunda karşılaştırmalardan çıkacak en iyi sonucu kullanıcıya sunması hedeflenmiştir.

Tablo 1 : Mönülerin enerji, maliyet, protein karşılaştırılması.

Parametreler	Mönü 1	Mönü 2	Mönü 3	Mönü 4	Mönü 5
--------------	--------	--------	--------	--------	--------

Enerji	c (kkal)	1790	1820	1900	1655	1760
Maliyet	e (YTL)	1.1	0.97	1.4	0.94	0.96
Protein	f (g)	80	100	99	89	105

Program enerjinin maksimal seviyede tutulması için 2-3 mönüyü optimum düzey için 1-2-5 mönü seçilebilir. Mönü maliyetinde ise maliyetin minimize edilmesi beklenir bu nedenle minimalde 2-4-5 mönüler optimumda ise 1. mönü seçilebilir. Protein miktarlarında ise optimum olarak seçilebilecek mönüler ise 2-3 mönülerdir.

Seçilebilirlik düzeylerinde pek çok seçenek bulunurken optimum düzeylerde ise bu seçenekler daha da azalırken hiç biri seçim için yeterli olamamaktadır. Bunun için mönüyü planlarken ana seçenek olarak seçilmesinde gereken bir kriteri olmalıdır. Bu kriter gruba yönelikse enerji ya da protein, kuruma yönelikse maliyet olabilir.

Enerjinin seçildiği var sayarak; eldeki ana seçimle mönülerin performansları belirlenebilir. Mönülerde kaç 4 için ne kadar maliyet çıkmış ya da kaç kaloride ne kadar protein alınabilir performanslarına göre karar verilebilir. Bu noktada yukarda yer alan tablo aşağıdaki gibi düzenlenebilir.

Tablo 2: Mönü performansları.

Parametreler		Mönü 1	Mönü 2	Mönü 3	Mönü 4	Mönü 5
Enerji	c (kkal)	1790	1820	1900	1655	1760
Maliyet	e (YTL)	1.1	0.97	1.4	0.94	0.96
Maliyet Performans		$6.14 \cdot 10^{-4}$	$5.32 \cdot 10^{-4}$	$7.36 \cdot 10^{-4}$	$5.67 \cdot 10^{-4}$	$5.45 \cdot 10^{-4}$
Protein	f (g)	80	100	99	89	105
Protein Performans		$44.6 \cdot 10^{-4}$	$54.9 \cdot 10^{-4}$	$52.1 \cdot 10^{-4}$	$53.7 \cdot 10^{-4}$	$59.6 \cdot 10^{-4}$

Maliyet performanslarında ortalama 5.958, protein performansında ortalama 52.,98 sonucu elde edilmiştir. Maliyette 5,958 değerine en yakın 1 ve 4 mönü, protein performansında 52.98 sonucuna en yakın 3 ve 4 mönüdür. Her iki kriterin içerisinde de olan

4 mn tüm Őartları karşılayabilen optimum mn olarak nitelenebilir. Bilgisayar tarafından hesaplanan mnde enerjide % 8 bir sapma, maliyette % 21 tasarruf, protein gereksinimde % 11 sapmayla hazırlanmıştır.

Programlama mantığında 5 örneğin tümünde hedeflere en uygun olanı performanslarla belirlenerek en yakın değer seğilmiştir. Bu işlemlerde 0 dan +8 kadar hesaplanacak değişkenlerde, performans optimasyonuyla olabilecek en iyi sonuçlar içerisinde seçimler yapılabilmektedir(18).

ARAŞTIRMA YÖNTEMİ VE ARAÇLAR

BİLGİSAYAR DESTEKLİ MÖNÜ PLANLAMA

Bu çalışma, bilgisayar yardımı ile kurumlarda uygulanabilecek mönülerin planlanması, planlanan mönülerin maliyet ve besin değerleri hesaplamalarının yapılabilmesi için uygun bir program geliştirmek amacı ile planlanıp yürütülmüştür.

Program için hazırlık aşamalarında verilerin saklanması için server üzerinde çalışabilen kullanımı basit veri tabanı olan Access veri tabanı kullanılmıştır. Hazırlanan veri tabanı üzerinde açılan ücret alanına besinlerin ücretleri, yemek alanına ise standart yemek tarifeleri eklenmiştir(4).

Hazırlanan veri tabanının içerisindeki bilgileri derleyecek ve kullanıcıya anlamlı çıktılar oluşturabilecek ASP tabanlı bir sistem geliştirilmiştir. Ana sayfa üzerinde kullanıcıların yapmak istedikleri komutları verebilecekleri bir giriş sayfası bulunmaktadır. Programa ilişkin 5 ana yüz ve mönü planlama ara yüzünde 3 adet çerçeveden oluşmaktadır.

Sisteme eklenen tarifelerin dışında bir tarife eklemek istendiğinde kullanılmak üzere “Yemek Ekle” ara yüzü hazırlanmıştır. Bu ara yüz yardımı ile kullanıcılar sisteme istedikleri tarifeleri ekleyebilmektedirler.

Girilen standart tarifelerin kontrol ya da içerisindeki değişiklikler için “Yemek Düzenle” ara yüzü oluşturulmuştur. Bu ara yüz yardımı ile var olan tüm yemeklerin içeriklerinin yeniden düzenlenebilmesi yapılabilmektedir.

Değişen besinlerin ücretleri değiştirildiğinde sistemin tarife maliyetlerini yeniden hesaplayabilecek şekilde geliştirilmiştir. Kullanıcı yeni besin eklediğinde yemeğin fiyatının yeniden hesaplanması mümkün olabilmektedir.

Stok miktarları hakkında bilgi alınabilmesi için “Stok” ara yüzü hazırlanmıştır. Bu ara yüz sayesinde istenen besinin stoklardaki miktarları kolaylıkla kontrol edilebilmektedir. Araştırma süresinin kısılgı nedeniyle diyetisyenlerin kurumlarında var olan stokların girilmesi ve mönülerin stoklardan düşülmesi işlemi yapılamamıştır.

Mönü planlama ara yüzü hazırlanmıştır. Bu ara yüz üç çerçeveye bölünerek kullanıcıya programın kullanılmasında kolaylık sağlanmıştır. Üst çerçevede sekiz kap yemek seçilmesini sağlayan alanlar tanımlanmıştır. Bu alanlara program tarafından standart yemek adları otomatik olarak yüklenmesi sağlanmıştır. Sol çerçevede, üst çerçevede seçilen yemek adlarına göre yemeğin enerji, maliyet ve besin öğeleri otomatik olarak hesaplanarak yazdırılmaktadır. Kullanıcı tarafından planlanan mönü orta çerçevedeki günlük alana yazdırılarak haftalık ya da aylık mönü oluşturulması sağlanmıştır. Orta çerçevede kullanıcı daha önce planladığı diğer mönüleri görerek daha kolay mönü planlayacaktır.

Planlanan mönünün kullanıcının istediği biçimde detaylı ya da detaysız olarak basılarak kullanılabilir bir form durumuna getirilmesi de mümkündür.

PROGRAMIN DEĞERLENDİRİLMESİ

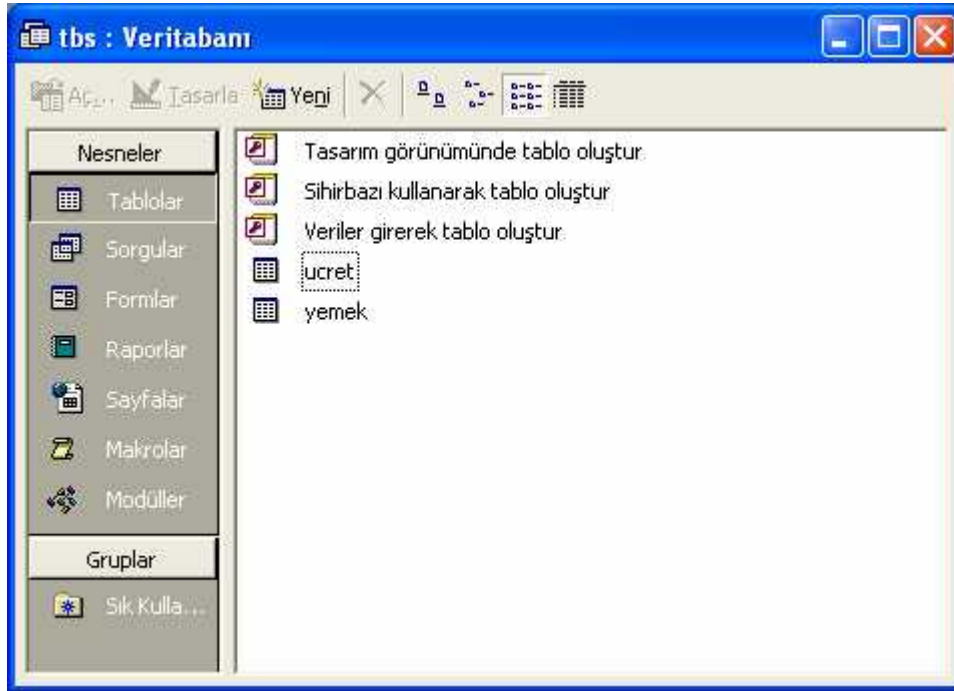
Hazırlanan programın kullanıcılar tarafından değerlendirilmesi ise Ankara ve İstanbul’da hastane ve toplu beslenme yapan kurumlarda çalışan 30 diyetisyenle Ekim 2004 – Mayıs 2005 tarihleri arasında programın kullanılması öğretilerek testler yapılmıştır.

Diyetisyenlerin seçiminde hastane ya da kurumda çalışan, mönü planlayan bilgisayar kullanmayı bilen diyetisyenler olması dikkate alınmıştır.

Seçilen diyetisyenlere ön test uygulandıktan sonra programın çalışma ilkeleri, mönü planlamada kullanılacağı program ara yüzleri, program kullanımı hakkında bilgi verilerek, diyetisyenlerle birlikte sorulan sorular dışında müdahale etmeden mönü planlaması sağlanmıştır. Mönü planlamasının ardından diyetisyene son test uygulanarak programın işlevselliği test edilmiştir.

PROGRAMIN HAZIRLANMASI

Programın çalışması için temel unsurlardan biri olan verilerin bir veri tabanı içerisinde saklanması gerekmektedir. Bu işlem için Access ortamındaki veri tabanı içerisinde saklanması uygun bulunmuştur(19-23). Bu nedenle Access üzerinde tbs.mbd adlı dosya içerisine yemek ve “ucret” adlı iki tablo tanımlanmıştır(19-22).



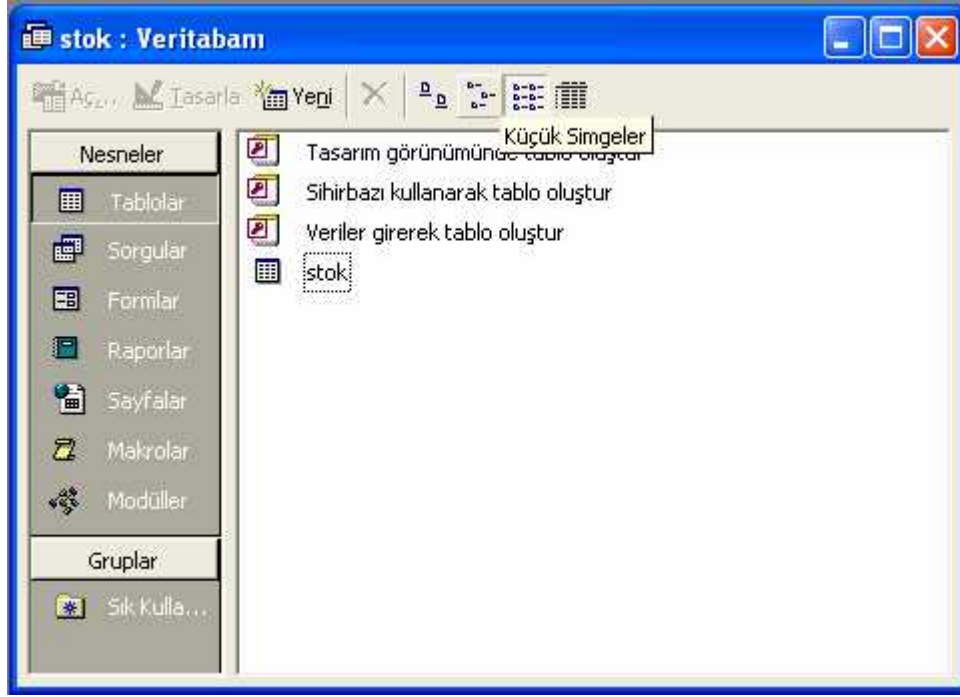
ucret : Tablo				
	id	ad	ucret	Birim
▶	1	akide şekeri		
	2	ananas		

Şekil 8: Oluşturulan Access veri tabanı.

yemek : Tablo						
	id	ad	maliyet	a1	b1	a2
▶	[Otomatik Sayı]					

Şekil 9: Veri tabanı içerisindeki yemek tablosu.

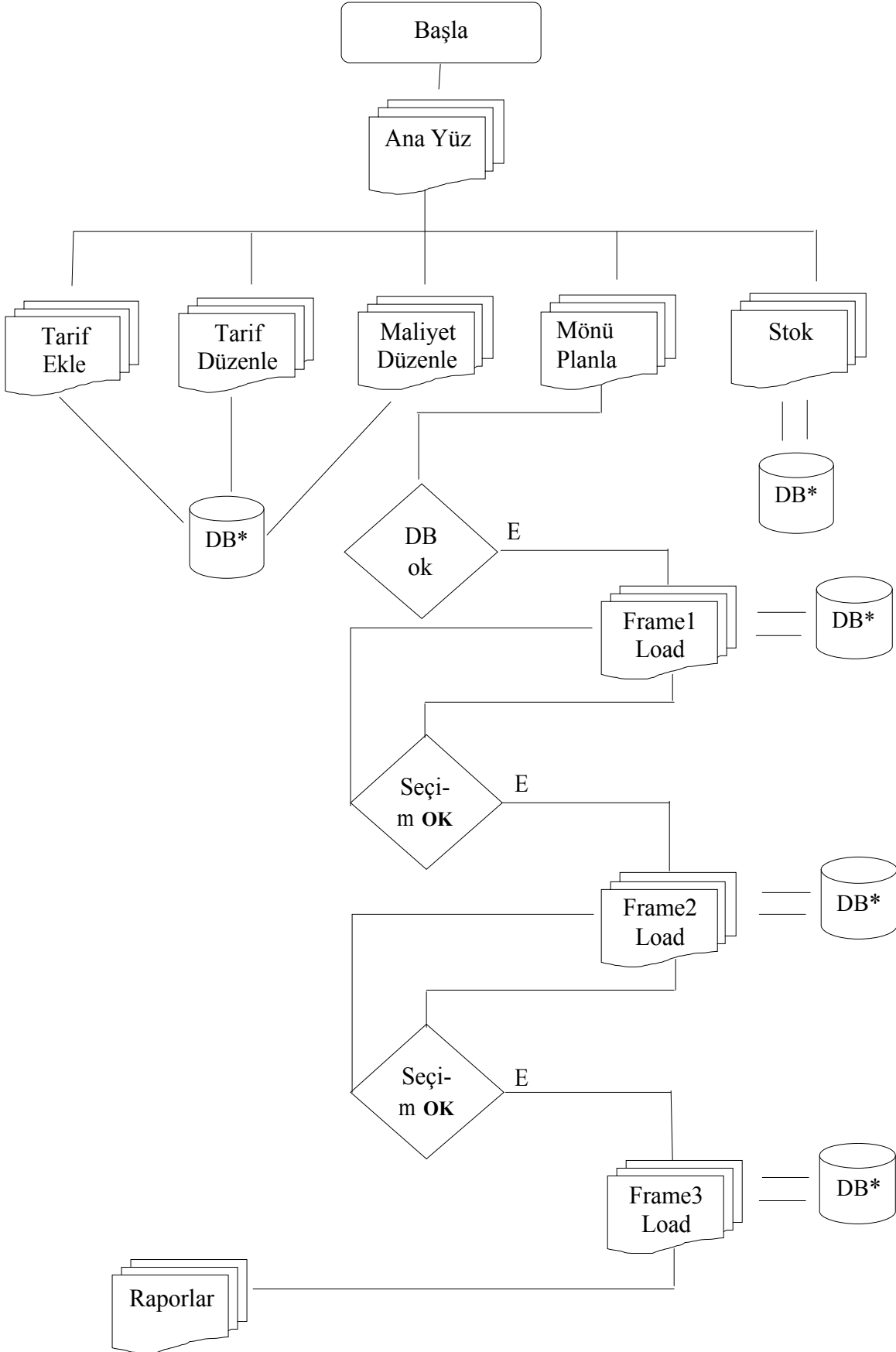
Mönü planlama sonrasında gerekli malzeme listesinin oluşturulması ve malzemelerin stokta var olup olmadığını görmek, gerekli malzeme stoklarını tutarak oluşturulan menden istenildiğinde düşmesi için stok miktarlarını kayıt edilebileceği stok tablosu tanımlanmıştır.



stok : Tablo							
	id	ad	gtarih	fiyat	syeri	miktar	birim
▶	[OtomatikSayı]						

Şekil 10 : Veri tabanı içerisindeki stok tablosu.

Kolay kullanım ve kurulum işlemi gerekmeyen web tabanlı uygulama seçilmiştir. Program yazılımı için ASP sayfaları tercih edilmiştir (21,23-42). Basit bir tasarımla hazırlanan sayfa üzerinde yer alan üst linklerden kullanıcının istediği işlemleri yapması sağlanmış, oluşturulan yapı Şekil 11’de gösterilmiştir.



Şekil 11: Programın işleyiş diyagramı.

* Veritabanı.



Şekil 12: Programın ana sayfası.

Mönü planlama işlemi sırasında oluşturulan standart yemek tarifeleri dışında kullanılmak istenen gramajlar ya da kurumun kendi geliştirdiği tarifeleri sisteme eklemeleri için tbs veri tabanında yer alan yemekler tablosuna bağlı bulunan ASP ile bu alana yeni verilerin girilmesi olanağı tanınmıştır (4,21,26,30,40). Bu işlemle kendi kendine geliştirilebilen bir sistem için temel bir yapı oluşturulmuştur.

Yemek Ekle

Yemek Adı 1.Kap v

	Girdi	Miktar	Birim
1	-		Gram v
2	-		Gram v
3	-		Gram v
4	-		Gram v
5	-		Gram v
6	-		Gram v
7	-		Gram v
8	-		Gram v
9	-		Gram v
10	-		Gram v
11	-		Gram v
12	-		Gram v

Gönder

Şekil 13: Yemek ekleme sayfası.

Yemek ekleme sayfasında yeni tarife girişi için gerekli tüm alanlar bulunmaktadır. Sayfa üzerinde yemeğin adı, mönü planlama aşamasında hangi yemek sınıfı içerisinde gösterileceği, 12 adet besin girdisi, besinlerin miktarı, kullanılan birimi tanımlanabilmektedir. Yemeğin hangi kap yemekler arasında olduğunu tanımlamakla mönü planlama aşamasında yemeklerin gruplanarak kolay mönü planlanmaya katkı sağlaması amaçlanmıştır.

Şekil 14: Yemek ekleme sayfası veri giriş sistemi.

Program ara yüzündeki gerekli alanlarda standart oluşturmak için yemek tarifelerinin tanımlandığı alanlarda kullanıcının seçim yapması istenen alanlarındaki veriler standartlaştırılarak malzeme listesi ve birimleri tanımlanmıştır. Bu yöntem ile yemek tarifelerinin tanımlanması sırasında hata yapılmasının engellemesi amaçlanmıştır.

Bu ara yüz program tasarım aşamasındayken kullanılan standart yemek tarifelerinin girilmesinde de kullanılmıştır.

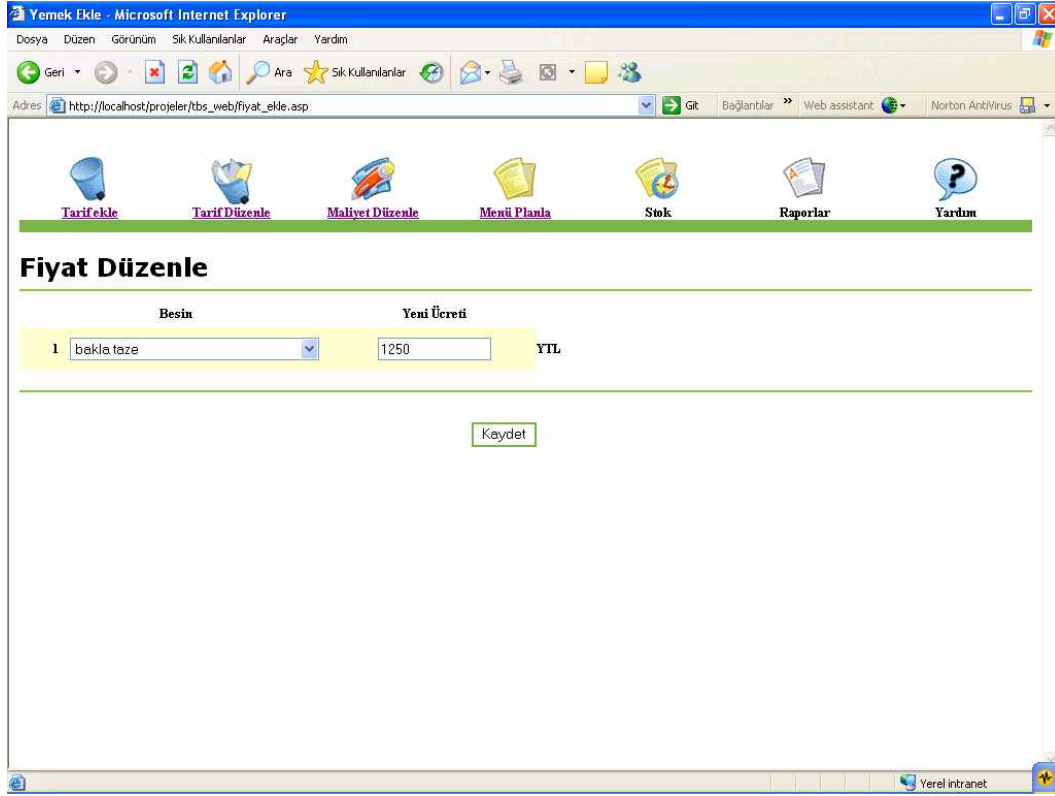
Girdi	Miktar	Birim
1 dana eti az yağlı kemikli	120	Gram
2 piring	60	Gram
3 ayçiçek yağı	10	Gram
4 soğan kuru	5	Gram
5 tuz	1	Gram
6 -		Gram
7 -		Gram
8 -		Gram
9 -		Gram
10 -		Gram
11 -		Gram
12 -		Gram

Gönder

Şekil 15: Yemek düzenleme sayfası.

Kullanıcı var olan tarifelerin içerisindeki besin ya da gramajlarda değişiklik yapmak isterse; yemek düzenle sayfasında sistemde var olan tüm yemeklerin adları listelenir, bu listeden kullanıcının düzenlemek istediği yemeğin adını tıklayarak yemeği düzenleme ara yüzüne taşınması sağlanmaktadır. Bu ara yüz üzerindeki tarife bilgilerinde yapılacak değişikliklerin geçerli olabilmesi için sisteme kayıt edilmesi gerekmektedir.

Tarifeler üzerinde yapılan besin ve gramaj değişiklikleri nedeniyle değişen mönü maliyetinin hesaplanması için maliyet hesaplama ara yüzünde tarifelerin maliyetlerinin yeniden hesaplatılması gerekmektedir.



Şekil 16: Fiyat düzenleme sayfası.

Fiyat düzenleme sayfası, tarifeler içerisinde yer alan besinlerin fiyatlarının değişmesiyle bunların mönülere yansıtılması için kullanılan ara yüzdür. Değişen besinin yeni fiyatı girilerek mönü maliyetlerinin yeniden hesaplanması sağlanabilmektedir.

kullanılabilirken, daha çok enerji verilmek istenen gruplar da bir buçuk porsiyonluk tarifeler kullanarak gruba özgü m?nü planlanabilmektedir.

BULGULAR

Program <http://www.diyetimiz.com/tbs> adresinden açılmaktadır. Açılan ana sayfa üzerinde mn planlamada kullanılan web sayfasında aşağıda görülen ana sayfalar üzerinde işlemler yapılabilmektedir.

- Programın amacı
- Çalışma prensipleri
- Çalışma platformu
- Verilerin kaynağı
- Program ara yüzleri hakkında bilgi
 - Yemek tarifi ekleme
 - Yemek tarifi düzenleme
 - Maliyet düzenleme
 - Yeni besin maliyeti ekleme
 - Var olan besin maliyetini düzenleme
 - Mn maliyetlerini yeniden hesaplama
 - Mn planlama
 - Mn planlama mantığı
 - Yemek seçimi
 - Mn enerji ve besin öğeleri toplamı
 - Mn maliyeti
 - Mnnn kayıt edilmesi
 - Rapor oluşturma

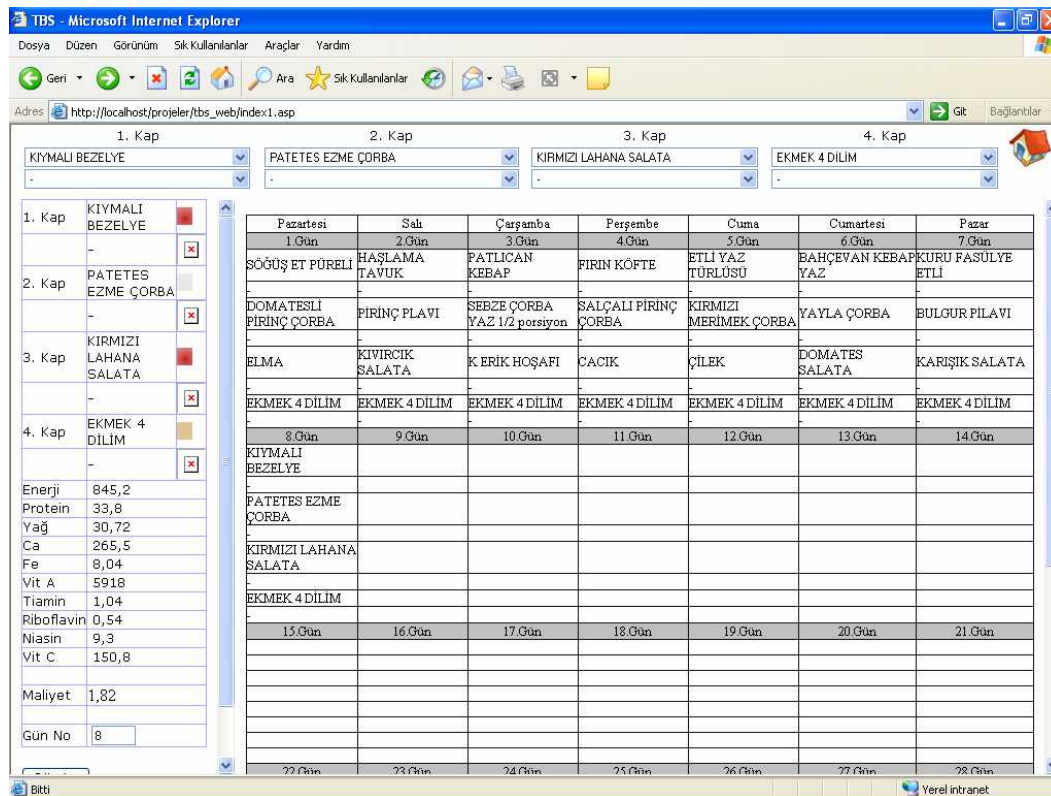
Şekil 19: Program kullanım sırası.

1 numaralı alanda 8 kap yemek seçim kutusu bulunmaktadır, bu kutularda seçilen yemekler 2 numaralı alanda yer alan çerçeve içerisindeki sayfa tarafından enerji, besin öğeleri ve münü maliyeti eş zamanlı olarak hesaplanabilmektedir.

Yemeklerin seçimi bittikten sonra 2 numaralı alanda yer alan gün no alanına girilen gün numarasıyla, 3 numaralı alanda yer alan tablo içerisine kullanıcının belirlediği gün altına yerleştirilmektedir.

Mönü planlama işlemi sonucunda planlanan münü kullanıcının belirlediği biçimde bastırılmak üzere raporlaştırılmıştır. Seçilen biçime göre sadece münü, enerji ve besin öğeleri raporları hazırlanabilmektedir.

Günlük gereksinmesi 2000 kalori olarak var sayılan bir grup için öğlen alması gereken 2/5 kısmı olan 800 kalorilik bir haftalık münü dönüşüm süreci açısından 8 günlük münü, program kullanılarak aşağıdaki gibi hesaplanmıştır.



Şekil 20: Örnek mönü planlama görüntüsü.

Yukarıdaki mönü planlama ara yüzünde üst çerçeveden yemek adları seçilmiştir. Seçilen yemek adlarına göre sistem sol çerçevede yemek renkleri, enerji, maliyet ve vitamin ve mineralleri eş zamanlı olarak hesaplamıştır. Hedef kitlenin özelliklerine göre planlanan mönü sağ tarafta yer alan tablo içerisinde gerekli alana gönderilerek 7 günluğ mönü planlanmıştır. Planlanan mönü detaylı olarak aşağıda Tablo 3’de gösterilmiştir.

Tablo 3: 7 günlük mn rneği.

Gün	Yemek	Enerji	Protein	Maliyet
1	Söğüş ET PÜRELİ	237	17,6	1,9
	DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBA	124	1,5	0,15
	ELMA	101	0,5	0,32
	EKMEK 4 DİLİM	247	7,6	0,13
	TOPLAM	709	22,7	2,5
2	HAŞLAMA TAVUK	259	26,2	0,63
	PİRİNÇ PLAVI	326	4,1	0,22
	KIVIRCIK SALATA	84	0,9	0,11
	EKMEK 4 DİLİM	247	7,6	0,13
	TOPLAM	916	38,8	1,09
3	PATLICAN KEBAP	406	17,2	2,3
	SEBZE ÇORBA YAZ	92	1,1	0,15
	K ERİK HOŞAFI	178	0,5	0,15
	EKMEK 4 DİLİM	247	7,6	0,13
	TOPLAM	923	26,4	2,73
4	FIRIN KÖFTE	309	15,4	1,2
	SALÇALI PİRİNÇ ÇORBA	114	1,2	0,08
	CACIK	131	4,5	0,38
	EKMEK 4 DİLİM	247	7,6	0,13
	TOPLAM	801	28,7	1,79
5	ETLİ YAZ TÜRLÜSÜ	221	10,1	1,04
	KIRMIZI MERİMEK ÇORBA	183	7,9	0,11
	ÇİLEK	57	1	0,15
	EKMEK 4 DİLİM	247	7,6	0,13
	TOPLAM	708	26,5	1,43
6	BAHÇEVAN KEBAP YAZ	339	17,7	2,08
	YAYLA ÇORBA	115	3,3	0,11
	DOMATES SALATA	127	1,1	0,30
	EKMEK 4 DİLİM	247	7,6	0,13
	TOPLAM	828	29,7	2,62
7	KURU FASÜLYE ETLİ	336	19,1	0,81
	BULGUR PİLAVI	291	6,5	0,12
	KARIŞIK SALATA	123	1,3	0,29
	EKMEK 4 DİLİM	247	7,6	0,13
	TOPLAM	997	34,5	1,35
	ORTALAMA	840	29,6	1,93

DİYETİSYENLERİN GöRüşLERİ

Hastane ve kurumlarda çalışan 30 diyetisyene program kullanılarak, program öncesi ve sonrasında testlerle program hakkında bilgi almak amaçlanmıştır. Program öncesi yapılan testte mөнүнün planlanma sıklığı, planlanırken harcanan süre, yardımcı olan bireyler, mөнü planlamasında hangi enerji, besin öğeleri ve maliyet hesaplanmasının yapıp yapılmadığı, yapılıyorsa nasıl yapıldığını ölçülmüştür. Program kullanımı sonrasında programın mөнü planlamayı kolaylaştırıp kolaylaştırmadığı, mөнü planlayana ne gibi katkılar sağladığı, program hakkındaki düşünceleri alınmıştır. Tablo 4’de diyetisyenlerin mөнü planlama sıklıkları gösterilmiştir.

Tablo 4: Diyetisyenlerin mөнü planlama sıklığına göre dağılımı

Mөнü Sıklığı	Sayı	%
Her gün	0	0
Haftada bir	5	16.7
Ayda bir	15	50.0
Yılda bir	3	10.0
Üç ayda bir	2	6.6
Altı ayda bir	5	16.6
TOPLAM	30	100

Tablo 4’de görüleceği gibi diyetisyenlerin %16.7’lik kısmı mөнüleri aylık olarak, %16,6’lık bir grup ise haftalık planlamaktadırlar. Her hafta mөнü planlayan diyetisyenler mөнü planlama işlemi için en az yarım gün zaman harcanmaktadırlar.

Tablo 5’de diyetisyenlerin mөнü planlarken harcadıkları süre gösterilmiştir.

Tablo 5: Mөнü planlama süresi

Mөнü planlama süresi	Sayı	%
1-2 saat	0	0
2-4 saat	4	13.3

5-6 saat	8	26.7
Daha fazla	18	60.0
Toplam	30	100

Tablo 5’de görüldüğü gibi diyetisyenlerin %60’ı bir günden fazla sürede mönü planlamaktadırlar.

Tablo 6’da diyetisyenlerin mönü planlarken bir başka kişiden yardım alıp almadıklarını göstermektedir.

Tablo 6: Mönü planlarken yardım alıyor mu?

Yardım	Sayı	%
Evet	2	6.6
Hayır	28	93.4
Toplam	30	100

Diyetisyenlerin % 93,4’ü kendi başlarına mönü planlarken % 6,6’lık diyetisyen mönü planlarken yardım almaktadır.

Tablo 7’de diyetisyenlerin planladıkları mönülerde mönülerin enerjilerini hesaplayıp hesaplamadıkları gösterilmiştir.

Tablo 7: Mönü enerjisi hesaplanıyor mu?

Enerji hesaplama	Sayı	%
Evet	3	10
Hayır	27	90
Toplam	30	100

Tablo 7’de diyetisyenlerin %90’ı m n lerin enerjisini hesaplamazken, %10’u hesaplamaktadır.

Tablo 8’de diyetisyenlerin m n lerin enerjilerini hesaplama yöntemi gösterilmiştir.

Tablo 8: Enerji hesaplama yöntemi

Yöntem	Sayı	%
Elde	30	100
Bilgisayar	0	0
Toplam	30	100

Tablo 8’de diyetisyenlerin %100’  enerjileri var olan hesaplanmış tarifelerdeki değerleri kullanmaktadırlar.

Tablo 9’da diyetisyenlerin hesaplanan m n lerin besin öğesi değerleri hesaplaması gösterilmiştir.

Tablo 9: Besin  ğesi değerleri hesaplaması

Besin �ğesi hesaplama	Sayı	%
Evet	0	0
Hayır	30 ± 21,2	100
Toplam	30	100

Tablo 9’da görüldüğü gibi diyetisyenlerin tümü besin ögesi değerlerini tarifelerdeki değerleri kullanmaktadırlar.

Diyetisyenlerin % 93,3 mönüleri kendi başlarına ikinci bir kişiden yardım almayarak planlamaktalar. Diyetisyenlerin % 90’lık kısmı enerji ve besin öğelerini hesaplamamakta önceden hesaplanmış tarifelerden almaktadırlar.

Tablo 10’da diyetisyenlerin mönü maliyetlerinin hesaplama yöntemleri gösterilmiştir.

Tablo 10: Mönü maliyeti hesaplama ve kullanılan yöntem

Maliyet hesaplama	Sayı	%
Evet (elde)	30 ± 21,2	100
Hayır	0	0
Toplam	30	100

Tablo 10’da görülebileceği gibi diyetisyenlerin tümü planladıkları mönülerin maliyet hesaplamalarını elde yapmaktadırlar.

Diyetisyenlerin tümü oluşturdukları mönülerin maliyetlerini hesaplamaktadırlar, ancak bu hesaplama elde yapılmaktadır. Bu süreç mönü planlamada en çok zaman alan kısımdır.

YEMEK TARİFLERİ

Diyetisyenler mönü planlarken çalıştıkları iş yerine özgü kendilerinin ya da başkaları tarafından hazırlanmış kurumsallaşmış yemek tarifelerini kullanmaktadırlar.

Tablo 11’de diyetisyenlerin programla kullanımı sonucunda işlerinin kolaylaşıp kolaylaşmadığı gösterilmiştir.

Tablo 11: Program işlerini kolaylaştırdı mı?

İş kolaylaştırma	Sayı	%
Evet	23	76,6
Hayır	0	0
Biraz	7	23,4
Toplam	30	100

Programı kullanan diyetisyenlerin % 76,6'sı programın mönüye ilişkin işlerini kolaylaştıracağını düşünürken, % 23,4'lük kısmı ise programın işlerine az bir katkı sağladığını düşünmektedirler. Maliyet hesaplamasında diyetisyenlerin % 93,3'lük kısmı programın maliyet hesaplama konusunda yardımcı olabileceğini, % 16,6'luk kısmı daha iyi mönü planladıklarını belirtmişlerdir. Programı tek kelimeyle nitelendirdiklerinde % 80'lik kısmı iyi, % 6,6'luk kısmı çok iyi, % 6,6'luk kısmı karışık, % 6,6'luk kısmı ise diğer seçeneklerinde program hakkında tariflerin eksik olduğu yorumunda bulunmuşlardır.

TARTIŞMA

Mönü planlama diyetisyenlerin yaptıkları önemli işlerin başında gelmektedir, iyi bir mönü planlamak için harcanan zaman oldukça fazladır. Özellikle enerji, besin ögesi ve maliyet hesaplama işlemi için günlerce uğraşmaktadır. Bilgisayar destekli mönü planlama diyetisyenin üzerindeki yükü hafifleteceği gibi, kurum beslenme servis yöneticileri için de denetim kolaylığı getirmektedir(1,6).

Mönü planlayan diyetisyenler planladıkları mönülerde kendilerinden önceki kişilerin hazırladıkları, ya da kendilerinin kurumları için hazırladıkları standart tarifeleri kullanmaktadırlar. Bu konuda Merdol(6) tarafından yazılmış olan kitap ana kaynaklar arasındadır. Hazırlanan bu tarifelerdeki enerji ve besin ögesi miktarları da belirtilmiştir. Hazır tarifelerdeki değerleri kullanmak istemeyen diyetisyenler ise planladıkları mönülerdeki değerler tek tek elle toplanmaktadır.

Geliştirilen bilgisayar programlarıyla hesaplamalarda diyetisyene yardımcı olmaktadır. Bu konuda 1960'lı yıllardan günümüze kadar çözüm için bir çok hipotez kurulmuştur. Bu çözümlerin kurucusu olan Balintfy(10) insansız modeller geliştirme yolunu seçmiştir. Bu yöntemle üretilen mönüler istenen şartlara uysalar da tüketim ve oluşan artıklar nedeniyle sunduğu çözümler yetersizdir.

Petot tarafından geliştirilen bilgisayar odaklı mönü planlama sistemi CAMP ve insan odaklı mönü planlama sistemi olan PRISM'in birleşmesiyle oluşan CAMPER sistemi en iyi sonuç veren sistemdir. Sistemde mönü planlama işi bilgisayar ve kullanıcının ortak çalışması sonucunda oluşturulmaktadır. Bu sistemle oluşturulan mönüler, diğer sistemlerin oluşturulan mönülere oranla daha iyi sonuçlar elde edilmektedir.

Türkiye'de yapılan tezlerin çoğu Türk Ordusundaki yapı dikkate alınarak yapılmıştır. Bu konuda Oral(14) ve saylan(15) tarafından yapılmış çalışmalarda bilgisayarla mönülerin planlanması hedeflenmiştir. Oral hazırladığı programla hedef grubun özelliklerine göre mönü planlayabilen bir program modeli geliştirmiştir. Yapılan program tarafından grubun özelliklerine göre mönüler oluşturulurken hazırlanan mönüler grup tarafından denenip memnuniyet anketi yapılamamıştır(16).

Saylan hazırladığı programda ise yemeklerin tercih sırasına göre harflerle kodlanmıştır. Yemeğin içerisine giren ana madde kodlanarak diğer yemeklerin içerisindeki ana maddelerle çakışması engellenmiştir(15). Bu tür tanımlamalı yöntemlerle kullanıcının hata yapmasını engellenirken karar veren mekanizma olan kullanıcının planlayabileceği mönülerindeki seçimlerinde kısıtlanması sağlanmaktadır. Kullanıcının seçimlerini kısıtlanması bilgisayar tarafından anlamlı bulunmayan seçimlerin tüketiciler tarafından damak tadına uygun olabilmektedir. Menü planlanırken program tarafından hata olarak görülen seçimler program tarafından seçimlere müdahale etmek yerine uyarıda bulunarak kullanıcıya daha esnek bir çalışma platformu sunmalıdır.

Geliştirilen bu bilgisayar programı sonucunda; programı kullanan diyetisyenlerin %76.6'sı programa karşı olumsuz eleştirileri bulunmamaktadır. Bu da programın diyetisyenler tarafından benimsendiği ve kullanılabilir olduğunu göstermektedir. Diyetisyenlerin verdikleri cevaplarda ağırlıklı olarak maliyet hesaplamasının yanında enerji ve besin öğelerinin hesaplanmasıyla kolaylık sağlandığını belirtmiştir.

Geliştirilen bu bilgisayar programı yardımı ile mönülerin besin değerleri hesaplaması ve maliyet kontrolü kolaylaştırılmış ve denetim altına alınmıştır. Diyetisyenlerin çok az kısmı program kullanarak daha etkin mönüler oluşturduğunu belirtmişlerdir. Bunun nedeni diyetisyenlerin programı yeterince kullanıp deneyim elde etmemelerinden ve etkin bilgisayar kullanım becerilerinin düşük olmasından kaynaklanmaktadır. Her alanda kolaylıklar sağlayan ve bir bilgi seli olan internetin diyetisyenler tarafından daha etkili kullanılması gerekmektedir.

İnternet kullanan yetişkin Amerikanların %55'i sağlık yada medikal bilgiler aramaktayken; bunun %13'ü beslenme ve spor üzerine arama yapmaktadırlar.(46) Fox(46) İngiltere'de yapılan bir araştırma sonucunda diyetisyenlerin interneti ne kadar kullandıkları araştırılmıştır. Araştırma sonucunda 200 diyetisyenin %39'u haftada birden fazla kullandığı, sadece %6'lık kısmı ise her gün internet kullandığı saptanmıştır. Ülkemizdeki internet kullanımı ve internet sitesi sahibi diyetisyenlerin sayısı azdır(48-51). Diyet sitesi sahibi diyetisyenlerin çoğu reklam amaçlı açılan sitelerinde bilimsel bilgiler ve diyetler hakkında bilgi vermemektedirler(49-51).

Diyetisyenlerin bilgisayar kullanım becerilerinin düşük olması ve daha önce bu tür bir programla mönü planlamadıkları, programı kullanım süreleri az olduğu için program

hakkında etkin bir eleştiri ve katkıda bulunamamışlardır. Daha etkin bir program oluşturmak için toplu beslenme yapılan bir kurum model olarak seçilerek tüm iş akışlarının program üzerinden yapılarak denenmesi ve eksiklerinin bulunarak giderilmesi gerekir.

Bilgisayarlı mn hazırlanmasında diyetisyenin rolü her zaman tartışılmaz bir noktadır. Bu alanda yapılacak olan programların diyetisyenin yükünü hafifletecek, diyetisyenlere yol gösterecek ve kişisel hataları en aza indirgeyecek mantıksal sorgulamalar yapabilecek ve bunları eş zamanlı olarak diyetisyene sunabilecek sistemler olması gerekmektedir.

SONUÇ VE ÖNERİLER

1964 yılından bu yana geliştirilen pek çok teknikle mn planlama işleminde insan faktörünün devre dışı bırakılması pek çok defa denense de başarısız olmuştur(8-10) Son zamanlarda DietPal, CAMP, PRISM, CAMPER gibi projelerden çıkan programların tümü insan faktörüne dayalı bir programlama tekniğinde birleşmiştir.

Hazırlanan bu programla diyetisyene mn planlarken yardımcı olabilecek bir sistem tasarlanmıştır. Diyetisyenlerin %60'ı bir günden fazla zaman harcayarak mn planlarken tümü maliyet hesaplamasını elle yapmaktadırlar. Bu hesaplama işlemi oldukça zaman alan, zor ve kolay hata yapılabilen bir yöntemdir. Maliyet hesaplamasında bilgisayar tarafından yapılacak olan hesaplamalarla mn planlama esnasından eş zamanlı olarak maliyet hesaplaması diyetisyenin işini kolaylaştıracak, hata yapmasını engelleyecektir.

Program; stok, etkin maliyet kontrolü, daha çok standart yemek tarifler ve yapılacak eklemelerle diyetisyenlerin tüm ihtiyaçlarını kolaylıkla karşılayacaktır. Program alışma tabanı olan Internet üzerinden veri akışına imkan sağladığı için kontrol mekanizmaları tarafından rahatlıkla denetlenebilir.

Diyetisyenlerin bu tür programları kullanmaları için bilgisayar ve Internet kullanmayı öğrenmeleri şarttır. Bilgisayarlı mn planlama adı altında hizmet içi eğitim düzenlenmesi, öğrencilerin mezun olmadan bu konuda da bilgilendirilmesi gerekmektedir. Bu çalışmada elde edilen veriler doğrultusunda diyetisyenlerin görev yaptıkları hastane veya kurumlarda mn planlama ve maliyet kontrol ve analizlerinin hatasız olarak yapılması için bu tür çalışmaların mutlaka bilgisayarla destekli yapılması önerilmektedir.

KAYNAKLAR

1. Kutlay, M., T, Birer S. Kurum Beslenmesi, 5. Baskı, Milli Eğitim Yayınları, 73-78, Ankara, 1997.
2. Beyhan, Y., Ciğerim N. Toplu Beslenme Sistemlerinde Menü Yönetimi ve Denetimi, Kök Yayıncılık, Ankara, 1995.
3. Ekinciler, T. Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Yemek Standartlaştırma ve Bilgisayarla Menü Planlama Yöntemi Geliştirme, Hacettepe Üniversitesi, Bilim Uzmanlık Tezi, Ankara, 1974.
4. Beslenme Rehberi, <http://www.bdb.hacettepe.edu.tr/tobrehberi.pdf>, [Haziran 2005].
5. Magris, M., Mc Creery, C., Brington, R. Menu Planing. Instrodution to Catering. Oxford, 1993.
6. Kutlay, M. Standart Yemek Tarifeleri, 2. Baskı, Hatiboğlu Yayınevi, Ankara, 1994.
7. Dağ, A. Toplu Beslenme Yapılan Kurum Menülerinde Yer Alan Yemeklerin Tarifelerinin Standartlaştırılması Besin Değerinin Hesaplanması ve Maliyet Analizlerinin Yapılması, Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimler Enstitüsü, Beslenme ve Diyetetik Programı, Doktora Tezi Ankara, 2004.
8. Noah, SA. Abdullah, SN. Shahar, S. et al.: Diet-Pal: a web based dietary menu-generating and management system, J Med Internet Res, 2004, 30; 6(1) .
9. Leung, P. Waintprapha, K. Quinn, LA. A recipe-based, diet-planing modelling, Br J nutr, 1995, 74(2): 151-62.
10. Petot, G. Marling, C. Serling, L. An artifical intelligence system for computer-assisted menu planing, J ADA, 1998; 98:1009-1011.
11. Khan, AS. Hoffmann, A. N. Building a case-based diet recommendation system without a knowledge engineer, Artif Intel Med, 2003, 27(2): 155-79.
12. Shook, R. Best practices net big food service saving, 1998, 5(10): 152-3
13. Khan, AS. Hoffman A. An advanced artificial intelligence tool for menu design, Nutr Health, 2003, 17(1): 43-53.
14. Sklan, D. Dariel, I. Diet planing for humans using mixed-integer linear programming, Br J Nutr, 1993, 70(1): 27-35.
15. Wheeler, ML.Wheeler, LA. Computer-planned menus for patients with diabetes mellitus, Diabetes Care, 1980, 3(6): 663-7.
16. Oral, H. Multiobjektif sistemle m  n   planlaması, T  rk ordusunda denenmesi, İstanbul, 1999.

17. Saylan, İ. Sönmez, A. Toplu Beslenme Yapılan Kurumlarda Yönetim ve Organizasyon, Bilimsel Tıp Yayınevi, Ankara,1998.
18. Beslenme, <http://www.diyetimiz.com/tbs>, [Kasım 2004].
19. Microsoft Access Database Examples, http://www.blueclaw-db.com/microsoft_access_case_studies, [Kasım 2004].
20. Bedava Veri Tabanları, <http://e-dergi.emo.org.tr/index.php?yazi=7&y=2002&s=1>, [Kasım 2004].
21. Yanık M, Virsual Basic, Beta Basım, İstanbul, 1999.
22. Yanık M, Virsual Basic ile Veri Tabanı Programcılığı For Windows, Beta Yayım, İstanbul, 1998.
23. Karahoca A, ASP ile Web Programcılığına Giriş, Beta Yayım, İstanbul, 2000.
24. Türkçe ASP kaynağı, <http://www.aspindr.com>, [Kasım 2004].
25. ASP nedir?, <http://www.aspnedir.com>, [Kasım 2004].
26. ASP Nedir?, <http://www.lavinya.net/phpBB2/about688.html>, [Kasım 2004].
27. ASP, <http://stu.inonu.edu.tr/~ncirakoglu/asp.htm>, [Kasım 2004].
28. ASP Nedir? http://www.bilgiegitim.com/ders_notlari/web_programlama/ASPDersNotlari.doc, [Kasım 2004].
29. ASP Web Programlama Dili, <http://serdar.ktg.com.tr/ASPDersi.htm>, [Kasım 2004].
30. Bir öykü, <http://activez.cu.edu.tr/content/cyberspace/asplus/introasp1.aspx>, [Kasım 2004]
31. ASP NET, <http://msmvps.com/kadirs/archive/2005/01/19/33133.aspx>, [Kasım 2004].
32. Hazır Kod, <http://www.hazirkod.com/hazirkod.asp?KID=3>, [Kasım 2004].
33. ASP, http://www.godoro.com/Divisions/Ehil/Mahzen/Programming/TheASPBook/txt/html/tree_tree.htm, [Kasım 2004].
34. ASP programing, <http://www.asp.net/Default.aspx?tabindex=0&tabid=1>, [Kasım 2004].
35. Visual Web Developer 2005 Express Edition, <http://www.aspfree.com>, [Kasım 2004].
36. http://searchwin2000.techtarget.com/sDefinition/0,,sid1_gci213787,00.html [Kasım 2004]
37. ASP, <http://www.aspin.com>, [Kasım 2004].
38. ASP, <http://www.asptoday.com>, [Kasım 2004].
39. What is ASP, <http://www.asp101.com>, [Kasım 2004].
40. ASP, <http://www.activeserverpages.com>, [Kasım 2004].
41. ASP, <http://www.aspronline.com>, [Kasım 2004].

42. ASP Object, http://www.aspobjects.com/ASP_Components/File_Management/Upload_Download, [Kasım 2004].
43. ASP, <http://www.manastungare.com/publications/asp/tutorial/chapter1.php>, [Kasım 2004].
44. ASPexample, <http://itc.umcrookston.edu/scripts-bin/asp-bin/asp-examples>, [Kasım 2004].
45. Cyber Dialogue reports that Doctors are missing Internet Health Opportunity, <http://www.cyberdialogue.com/news/releases/1999/10-12-cch-doctors.html> [Haziran 2005]
46. Fox, S., Rainie, L., Horrigan, J., Lenhart, A., Spooner, T., Burke, M., Levis, O. & Carter, C. The Online Health care revolution: how the web helps Americans take better care of themselves. Pew Internet and American Life Project: Online.
47. Diyet Uzmanı - Türkiye'nin 1 numaralı diyet sitesi, <http://www.diyetuzmani.com>, [Haziran 2005].
48. Ücretsiz Diyet, <http://www.diyetimiz.com>, [Haziran 2005].
49. Diyet Info - Beslenme, diyet, zayıflama; Diyet hakkında her türlü bilgi, <http://www.diyetinfo.com>, [Haziran 2005].
50. Taylan Kümeli Resmi Web Sitesi - Sağlıklı Beslenme, <http://www.taylankumeli.com>, [Haziran 2005].
51. Ş'light, <http://www.diyetiniz.com>, [Haziran 2005].

Ekler

KAPUSKA KIYMALI									
Enerji	190	Protein	10,3	Yağ	11,7	Ca	71,3	Fe	2,2
Vit A	293	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	2,3	Vit C	65,8
		Besin					Miktar (kg)		
		lahana beyaz					0,22		
		soğan kuru					0,012		
		margarin mutfak					0,005		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,055		
		salça					0,003		
		tuz					0,0018		
		biber kırmızı					0,00025		

KAPUSKA KIYMALI 1/2 porsiyon									
Enerji	95	Protein	5,1	Yağ	5,85	Ca	35,65	Fe	1,1
Vit A	146,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	1,15	Vit C	32,9
		Besin					Miktar (kg)		
		lahana beyaz					0,11		
		soğan kuru					0,006		
		margarin mutfak					0,0025		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,0275		
		salça					0,0015		
		tuz					0,0009		
		biber kırmızı					0,000125		

KAPUSKA KIYMALI 3/2 Porsiyon									
Enerji	285	Protein	15,4	Yağ	17,55	Ca	106,95	Fe	3,3
Vit A	439,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	3,45	Vit C	98,7
		Besin					Miktar (kg)		
		lahana beyaz					0,33		
		soğan kuru					0,018		
		margarin mutfak					0,0075		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,0825		
		salça					0,0045		
		tuz					0,0027		
		biber kırmızı					0,000375		

KARNABAHAH ETLİ									
Enerji	187	Protein	11,3	Yağ	11,7	Ca	63,8	Fe	2,7
Vit A	233	Tiamin	0,2	Rib.	0,2	Niasin	2,7	Vit C	121,3
		Besin					Miktar (kg)		
		karnabahar					0,27		
		soğan kuru					0,012		
		margarin mutfak					0,005		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,055		
		salça					0,003		
		tuz					0,0016		

KARNABAHAH ETLİ 1/2 porsiyon									
Enerji	93,5	Protein	5,6	Yağ	5,85	Ca	31,9	Fe	1,35
Vit A	116,5	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	1,35	Vit C	60,65
		Besin					Miktar (kg)		

	karnabahar	0,135
	soğan kuru	0,006
	margarin mutfak	0,0025
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0275
	salça	0,0015
	tuz	0,0008

KARNABAHAH ETLİ 3/2 Porsiyon									
Enerji	280,5	Protein	15,9	Yağ	17,55	Ca	95,7	Fe	4,05
Vit A	349,5	Tiamin	0,3	Rib.	0,3	Niasin	4,05	Vit C	181,95
	Besin	Miktar (kg)							
	karnabahar	0,405							
	soğan kuru	0,018							
	margarin mutfak	0,0075							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0825							
	salça	0,0045							
	tuz	0,0024							

YOĞURT									
Enerji	148	Protein	6,8	Yağ	6,5	Ca	300	Fe	0,3
Vit A	300	Tiamin	0,2	Rib.	0,5	Niasin	0,3	Vit C	3
	Besin	Miktar (kg)							
	yoğurt yağlı	0,250							

YOĞURT 1/2 porsiyon									
Enerji	74	Protein	3,4	Yağ	3,25	Ca	150	Fe	0,15
Vit A	150	Tiamin	0,1	Rib.	0,25	Niasin	0,15	Vit C	1,5
	Besin	Miktar (kg)							
	yoğurt yağlı	0,125							

YOĞURT 3/2 Porsiyon									
Enerji	222	Protein	10,65	Yağ	9,75	Ca	450	Fe	0,45
Vit A	450	Tiamin	0,3	Rib.	0,75	Niasin	0,45	Vit C	4,5
	Besin	Miktar (kg)							
	yoğurt yağlı	0,375							

YOĞURTLU KARNABAHAH KIZ									
Enerji	248	Protein	9	Yağ	14,8	Ca	201	Fe	1,6
Vit A	302	Tiamin	0,3	Rib.	0,4	Niasin	0,9	Vit C	81,3
	Besin	Miktar (kg)							
	karnabahar	0,18							
	yoğurt yağlı	0,13							
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,01							
	yumurta tam	0,011							
	tuz	0,001							
	ayçiçek yağı	0,01							

YOĞURTLU KARNABAHAH KIZ 1/2 porsiyon									
Enerji	124	Protein	4,5	Yağ	7,4	Ca	100,5	Fe	0,8

Vit A	151	Tiamin	0,15	Rib.	0,2	Niasin	0,45	Vit C	40,65
		Besin						Miktar (kg)	
		karnabahar						0,09	
		yoğurt yağlı						0,065	
		buğday unu ekmeklik 80 randıman						0,005	
		yumurta tam						0,0055	
		tuz						0,0005	
		ayçiçek yağı						0,005	

YOĞURTLU KARNABAHAR KIZ 3/2 Porsiyon									
Enerji	372	Protein	13,5	Yağ	22,2	Ca	301,5	Fe	2,4
Vit A	453	Tiamin	0,45	Rib.	0,6	Niasin	1,35	Vit C	121,95
		Besin						Miktar (kg)	
		karnabahar						0,27	
		yoğurt yağlı						0,195	
		buğday unu ekmeklik 80 randıman						0,015	
		yumurta tam						0,0165	
		tuz						0,0015	
		ayçiçek yağı						0,015	

PİRİNÇ PLAVI									
Enerji	326	Protein	4,1	Yağ	12,6	Ca	6,6	Fe	0,5
Vit A	300	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	1	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,06	
		margarin mutfak						0,015	
		tuz						0,0015	

PİRİNÇ PLAVI 1/2 porsiyon									
Enerji	163	Protein	2	Yağ	6,3	Ca	3,3	Fe	0,25
Vit A	150	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	0,5	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,03	
		margarin mutfak						0,0075	
		tuz						0,00075	

PİRİNÇ PLAVI 3/2 Porsiyon									
Enerji	489	Protein	6,1	Yağ	18,9	Ca	9,9	Fe	0,75
Vit A	450	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	1,5	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,09	
		margarin mutfak						0,0225	
		tuz						0,00225	

ŞEHİRİYELİ PİLAV									
Enerji	336	Protein	4,7	Yağ	12,6	Ca	7,5	Fe	0,6
Vit A	300	Tiamin	0,1	Rib.	0	Niasin	0,1	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,0525	
		margarin mutfak						0,015	
		şehriye						0,01	
		tuz						0,0015	

ŞEHİRİYELİ PİLAV 1/2 porsiyon									
Enerji	168	Protein	2,3	Yağ	6,3	Ca	3,75	Fe	0,3
Vit A	150	Tiamin	0,05	Rib.	0	Niasin	0,05	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,02625		
		margarin mutfak					0,0075		
		şehriye					0,005		
		tuz					0,00075		

ŞEHİRİYELİ PİLAV 3/2 Porsiyon									
Enerji	504	Protein	7	Yağ	18,9	Ca	11,25	Fe	0,9
Vit A	450	Tiamin	0,15	Rib.	0	Niasin	0,15	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,07875		
		margarin mutfak					0,0225		
		şehriye					0,015		
		tuz					0,00225		

YAYLA ÇORBA									
Enerji	115	Protein	3,3	Yağ	5,8	Ca	42,9	Fe	0,5
Vit A	208	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,3	Vit C	0,3
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,004		
		tuz					0,0015		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,01		
		yoğurt yağlı					0,03		
		yumurta sarısı					0,0085		
		margarin mutfak					0,0075		
		nane taze					0,00015		

YAYLA ÇORBA 1/2 porsiyon									
Enerji	57,5	Protein	1,6	Yağ	2,9	Ca	21,45	Fe	0,25
Vit A	104	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,15	Vit C	0,15
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,002		
		tuz					0,00075		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,005		
		yoğurt yağlı					0,015		
		yumurta sarısı					0,00425		
		margarin mutfak					0,00375		
		nane taze					0,000075		

YAYLA ÇORBA 3/2 Porsiyon									
Enerji	172,5	Protein	4,9	Yağ	8,7	Ca	64,35	Fe	0,75
Vit A	312	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	0,45	Vit C	0,45
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,006		
		tuz					0,00225		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,015		
		yoğurt yağlı					0,045		
		yumurta sarısı					0,01275		

	nane taze	0,000225
--	-----------	----------

PATETES EZME ÇORBA									
Enerji	184	Protein	3,8	Yağ	9,8	Ca	79,3	Fe	0,9
Vit A	3287	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	1,2	Vit C	11,6
		Besin							Miktar (kg)
		havuç							0,04
		patates							0,066
		margarin mutfak							0,01
		buğday unu ekmeçlik 80 randıman							0,005
		süt inek yağlı							0,05
		tuz							0,0018

PATETES EZME ÇORBA 1/2 porsiyon									
Enerji	92	Protein	1,9	Yağ	4,9	Ca	39,65	Fe	0,45
Vit A	1643,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,6	Vit C	5,8
		Besin							Miktar (kg)
		havuç							0,02
		patates							0,033
		margarin mutfak							0,005
		buğday unu ekmeçlik 80 randıman							0,0025
		süt inek yağlı							0,025
		tuz							0,0009

PATETES EZME ÇORBA 3/2 Porsiyon									
Enerji	276	Protein	11,8	Yağ	14,7	Ca	118,95	Fe	1,35
Vit A	4930,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	1,8	Vit C	17,4
		Besin							Miktar (kg)
		havuç							0,06
		patates							0,099
		margarin mutfak							0,015
		buğday unu ekmeçlik 80 randıman							0,0075
		süt inek yağlı							0,075
		tuz							0,0027

DÜĞÜN ÇORBA									
Enerji	122	Protein	5,9	Yağ	5,8	Ca	12	Fe	1,1
Vit A	153	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,7	Vit C	0,8
		Besin							Miktar (kg)
		dana eti orta yağlı kemiksiz							0,03
		limon							0,006
		tuz							0,0018
		buğday unu ekmeçlik 80 randıman							0,015
		yumurta sarısı							0,0045

DÜĞÜN ÇORBA 1/2 porsiyon									
Enerji	61	Protein	2,9	Yağ	2,9	Ca	6	Fe	0,55
Vit A	76,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,35	Vit C	0,4
		Besin							Miktar (kg)
		dana eti orta yağlı kemiksiz							0,015
		limon							0,003

Enerji	65,5	Protein	2,2	Yağ	4,2	Ca	83,05	Fe	0,25
Vit A	117	Tiamin	0,05	Rib.	0,15	Niasin	0,1	Vit C	0,1
		Besin					Miktar (kg)		
		salatalık soyulmamış					0,0325		
		yoğurt yağlı					0,065		
		tuz					0,00075		
		zeytin yağı					0,0025		

CACIK 3/2 Porsiyon									
Enerji	196,5	Protein	6,7	Yağ	12,6	Ca	249,15	Fe	0,75
Vit A	351	Tiamin	0,15	Rib.	0,45	Niasin	0,3	Vit C	0,3
		Besin					Miktar (kg)		
		salatalık soyulmamış					0,0975		
		yoğurt yağlı					0,195		
		tuz					0,00225		
		zeytin yağı					0,0075		

SÜTLAÇ									
Enerji	347	Protein	8,4	Yağ	6,7	Ca	285	Fe	0,3
Vit A	330	Tiamin	0,1	Rib.	0,5	Niasin	0,4	Vit C	2,2
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,01		
		süt inek yağlı					0,22		
		mısır nişastası					0,005		
		tuz					0,0002		
		şeker					0,04		

SÜTLAÇ 1/2 porsiyon									
Enerji	173,5	Protein	4,2	Yağ	3,35	Ca	142,5	Fe	0,15
Vit A	165	Tiamin	0,05	Rib.	0,25	Niasin	0,2	Vit C	1,1
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,005		
		süt inek yağlı					0,11		
		mısır nişastası					0,0025		
		tuz					0,0001		
		şeker					0,02		

SÜTLAÇ 3/2 Porsiyon									
Enerji	520,5	Protein	12,6	Yağ	10,05	Ca	427,5	Fe	0,45
Vit A	495	Tiamin	0,15	Rib.	0,75	Niasin	0,6	Vit C	3,3
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,015		
		süt inek yağlı					0,33		
		mısır nişastası					0,0075		
		tuz					0,0003		
		şeker					0,06		

ELMA KOMPOSTO									
Enerji	193	Protein	0,2	Yağ	0,2	Ca	3,9	Fe	0,3
Vit A	20	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,1	Vit C	3,9
		Besin					Miktar (kg)		
		elma					0,1		
		şeker					0,04		

Vit A	600	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		maragarin kahvaltılık tuzlu						0,03	

KAH. MARGARİN 1/2 porsiyon									
Enerji	110,5	Protein	0,1	Yağ	12	Ca	0	Fe	0
Vit A	300	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		maragarin kahvaltılık tuzlu						0,015	

KAH. MARGARİN 3/2 Porsiyon									
Enerji	331,5	Protein	0,3	Yağ	36	Ca	0	Fe	0
Vit A	900	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		maragarin kahvaltılık tuzlu						0,045	

ORMAN KEBAP 1 porsiyon									
Enerji	401	Protein	35.6	Yağ	22.4	Ca	59.6	Fe	5.8
Vit A	-	Tiamin	9.3	Rib.	0.3	Niasin	5.2	Vit C	9.3
		Besin						Miktar (kg)	
		dana eti az yağlı kemikli						1,25	
		havuç						32	
		patates						0,06	
		sarımsak baş						0,45	
		soğan kuru						3,08	
		margarin mutfak						0,01	
		tuz						1,5	

ORMAN KEBAP 1/2 porsiyon									
Enerji	200,5	Protein	17.2	Yağ	112	Ca	298	Fe	29
Vit A	-	Tiamin	46,5	Rib.	1,5	Niasin	26	Vit C	46,5
		Besin						Miktar (kg)	
		dana eti az yağlı kemikli						0,625	
		havuç						16	
		patates						0,03	
		sarımsak baş						0,225	
		soğan kuru						1,54	
		margarin mutfak						0,005	
		tuz						0,75	

ORMAN KEBAP 3/2 Porsiyon									
Enerji	601,5	Protein	56.9	Yağ	336	Ca	894	Fe	87
Vit A	-	Tiamin	139,5	Rib.	4,5	Niasin	78	Vit C	139,5
		Besin						Miktar (kg)	
		dana eti az yağlı kemikli						1,875	
		havuç						48	
		patates						0,09	
		sarımsak baş						0,675	
		soğan kuru						4,62	
		margarin mutfak						0,015	
		tuz						2,25	

Enerji	544,5	Protein	41,85	Yağ	41,25	Ca	75,6	Fe	3,9
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,45	Niasin	6,9	Vit C	2,85
		Besin					Miktar (kg)		
		koyun eti az yağlı kemikli					0,375		
		tuz					0,00375		
		soğan kuru					0,0396		
		yoğurt yağlı					0,01125		
		salça					0,00225		
		tahin							

ANKARA TAVA 1 porsiyon									
Enerji	385	Protein	42	Yağ	20,2	Ca	54,7	Fe	4
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,3	Niasin	6,4	Vit C	21,4
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,03		
		tuz					0,002		
		koyun eti orta yağlı kemikli					0,25		
		margarin mutfak					0,01		
		soğan kuru					0,0176		
		biber taze					0,018		
		domates kırmızı					0,0396		

ANKARA TAVA 1/2 porsiyon									
Enerji	192,5	Protein	21	Yağ	10,1	Ca	27,35	Fe	2
Vit A	-	Tiamin	0,05	Rib.	0,15	Niasin	3,2	Vit C	10,7
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,015		
		tuz					0,001		
		koyun eti orta yağlı kemikli					0,125		
		margarin mutfak					0,005		
		soğan kuru					0,0088		
		biber taze					0,009		
		domates kırmızı					0,0198		

ANKARA TAVA 3/2 Porsiyon									
Enerji	577,5	Protein	63	Yağ	30,3	Ca	82,05	Fe	6
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,45	Niasin	9,6	Vit C	32,1
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,045		
		tuz					0,003		
		koyun eti orta yağlı kemikli					0,375		
		margarin mutfak					0,015		
		soğan kuru					0,0264		
		biber taze					0,027		
		domates kırmızı					0,0594		

DANA HAŞLAMA 1 porsiyon									
Enerji	369	Protein	36,6	Yağ	17,9	Ca	32,4	Fe	4,6
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,3	Niasin	5,4	Vit C	8,8
		Besin					Miktar (kg)		
		dana eti az yağlı kemiksiz					0,125		
		margarin mutfak					0,01		

tuz	0,0005
salça	0,0025
patlıcan taze	0,056
margarin mutfak	0,005
buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,015
süt inek yağlı	0,025
kaşar peyniri	0,00625

HÜNKAR BEĞENDİ 3/2 Porsiyon									
Enerji	736,5	Protein	66,3	Yağ	32,1	Ca	359,55	Fe	6,45
Vit A	-	Tiamin	0,3	Rib.	0,75	Niasin	9,15	Vit C	16,8
		Besin						Miktar (kg)	
		soğan kuru						0,0396	
		koyun eti az yağlı kemiksiz						0,1875	
		domates kırmızı						0,04455	
		tuz						0,0015	
		salça						0,0075	
		patlıcan taze						0,168	
		margarin mutfak						0,015	
		buğday unu ekmeklik 80 randıman						0,045	
		süt inek yağlı						0,075	
		kaşar peyniri						0,01875	

MANTARLI ET SOTE 1 porsiyon									
Enerji	349	Protein	36,1	Yağ	19,5	Ca	34,7	Fe	4,9
Vit A	-	Tiamin	0,2	Rib.	0,5	Niasin	6,8	Vit C	24
		Besin						Miktar (kg)	
		dana eti az yağlı kemiksiz						0,125	
		biber taze						0,018	
		domates kırmızı						0,0297	
		mantar						0,04	
		soğan kuru						0,022	
		sarımsak baş						0,00045	
		ayçiçek yağı						0,005	
		buğday unu ekmeklik 80 randıman						0,004	
		salça						0,0075	
		tuz						0,0015	

MANTARLI ET SOTE 1/2 porsiyon									
Enerji	174,5	Protein	18,05	Yağ	9,75	Ca	17,35	Fe	2,45
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,25	Niasin	3,4	Vit C	12
		Besin						Miktar (kg)	
		dana eti az yağlı kemiksiz						0,0625	
		biber taze						0,009	
		domates kırmızı						0,01485	
		mantar						0,02	
		soğan kuru						0,011	
		sarımsak baş						0,000225	
		ayçiçek yağı						0,0025	
		buğday unu ekmeçlik 80 randıman						0,002	
		salça						0,00375	

	tuz	0,00075
--	-----	---------

MANTARLI ET SOTE 3/2 Porsiyon									
Enerji	523,5	Protein	54,15	Yağ	29,25	Ca	52,05	Fe	7,35
Vit A	-	Tiamin	0,3	Rib.	0,75	Niasin	10,2	Vit C	36
		Besin				Miktar (kg)			
		dana eti az yağlı kemiksiz				0,1875			
		biber taze				0,027			
		domates kırmızı				0,04455			
		mantar				0,06			
		soğan kuru				0,033			
		sarımsak baş				0,000675			
		ayçiçek yağı				0,0075			
		buğday unu ekmeklik 80 randıman				0,006			
		salça				0,01125			
		tuz				0,00225			

PİLİÇ TOPKAPI 1 porsiyon									
Enerji	306	Protein	40,7	Yağ	11,6	Ca	42,2	Fe	2,3
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	12,4	Vit C	0,8
		Besin				Miktar (kg)			
		pirinç				0,035			
		soğan kuru				0,0176			
		margarin mutfak				0,01			
		çam fıstığı				0,005			
		tuz				0,0015			
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz				0,15			

PİLİÇ TOPKAPI 1/2 porsiyon									
Enerji	153	Protein	20,35	Yağ	5,8	Ca	21,1	Fe	1,15
Vit A	-	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	6,2	Vit C	0,4
		Besin				Miktar (kg)			
		pirinç				0,0175			
		soğan kuru				0,0088			
		margarin mutfak				0,005			
		çam fıstığı				0,0025			
		tuz				0,00075			
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz				0,075			

PİLİÇ TOPKAPI 3/2 Porsiyon									
Enerji	459	Protein	61,05	Yağ	17,4	Ca	63,3	Fe	3,45
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	18,6	Vit C	1,2
		Besin				Miktar (kg)			
		pirinç				0,0525			
		soğan kuru				0,0264			
		margarin mutfak				0,015			
		çam fıstığı				0,0075			
		tuz				0,00225			
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz				0,225			

ISPAKLI TAVUK SARMA 1 porsiyon									
Enerji	308	Protein	46,4	Yağ	12,2	Ca	294	Fe	3,6

Vit A	-	Tiamin	0,2	Rib.	0,4	Niasin	13,4	Vit C	36,5
		Besin						Miktar (kg)	
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz						0,15	
		ıspanak						0,06	
		soğan kuru						0,0132	
		mantar						0,02	
		margarin mutfak						0,01	
		tuz						0,001	
		kaşar peyniri						0,02	
		domates kırmızı						0,01485	
		biber taze						0,0135	

ISPAKLI TAVUK SARMA 1/2 porsiyon									
Enerji	154	Protein	23,2	Yağ	6,1	Ca	147	Fe	1,8
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	6,7	Vit C	18,25
		Besin						Miktar (kg)	
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz						0,075	
		ıspanak						0,03	
		soğan kuru						0,0066	
		mantar						0,01	
		margarin mutfak						0,005	
		tuz						0,0005	
		kaşar peyniri						0,01	
		domates kırmızı						0,007425	
		biber taze						0,00675	

ISPAKLI TAVUK SARMA 3/2 Porsiyon									
Enerji	462	Protein	69,6	Yağ	18,3	Ca	441	Fe	5,4
Vit A	-	Tiamin	0,3	Rib.	0,6	Niasin	20,1	Vit C	54,75
		Besin						Miktar (kg)	
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz						0,225	
		ıspanak						0,09	
		soğan kuru						0,0198	
		mantar						0,03	
		margarin mutfak						0,015	
		tuz						0,0015	
		kaşar peyniri						0,03	
		domates kırmızı						0,022275	
		biber taze						0,02025	

ÇİN USULÜ TAVUK 1 porsiyon									
Enerji	302	Protein	34	Yağ	12,6	Ca	75	Fe	2,3
Vit A	-	Tiamin	0,2	Rib.	0,2	Niasin	10,6	Vit C	6,1
		Besin						Miktar (kg)	
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz						0,125	
		havuç						0,04	
		kabak yaz						0,056	
		ayçiçek yağı						0,01	
		mısır nişastası						0,0075	
		sarımsak baş						0,00045	
		tuz						0,001	

Enerji	343,5	Protein	51,15	Yağ	13,5	Ca	56,7	Fe	2,25
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,45	Niasin	18,75	Vit C	23,7
		Besin					Miktar (kg)		
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz					0,1875		
		mantar					0,075		
		biber taze					0,0135		
		domates kırmızı					0,0594		
		soğan kuru					0,0264		
		sarımsak baş					0,000675		
		margarin mutfak					0,015		
		tuz					0,00225		

PİLİÇ ROTİ 1 porsiyon									
Enerji	359	Protein	43,3	Yağ	18,7	Ca	42,3	Fe	3,3
Vit A	-	Tiamin	0,2	Rib.	0,4	Niasin	10,7	Vit C	12,8
		Besin					Miktar (kg)		
		tavuk siyah et (derili) kemikli					0,25		
		biber taze					0,009		
		domates kırmızı					0,0297		
		sarımsak baş					0,00045		
		soğan kuru					0,0132		
		margarin mutfak					0,002		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,003		
		salça					0,005		
		tuz					0,0015		

PİLİÇ ROTİ 1/2 porsiyon									
Enerji	179,5	Protein	21,65	Yağ	9,35	Ca	21,15	Fe	1,65
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	5,35	Vit C	6,4
		Besin					Miktar (kg)		
		tavuk siyah et (derili) kemikli					0,125		
		biber taze					0,0045		
		domates kırmızı					0,01485		
		sarımsak baş					0,000225		
		soğan kuru					0,0066		
		margarin mutfak					0,001		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,0015		
		salça					0,0025		
		tuz					0,00075		

PİLİÇ ROTİ 3/2 Porsiyon									
Enerji	538,5	Protein	64,95	Yağ	28,05	Ca	63,45	Fe	4,95
Vit A	-	Tiamin	0,3	Rib.	0,6	Niasin	16,05	Vit C	19,2
		Besin					Miktar (kg)		
		tavuk siyah et (derili) kemikli					0,375		
		biber taze					0,0135		
		domates kırmızı					0,04455		
		sarımsak baş					0,000675		
		soğan kuru					0,0198		
		margarin mutfak					0,003		

	salça	0,0075
	tuz	0,00225

KABAK MUSAKKA 1 porsiyon									
Enerji	257	Protein	17,8	Yağ	17	Ca	77,5	Fe	4,4
Vit A	-	Tiamin	0,2	Rib.	0,3	Niasin	3,3	Vit C	22,8
		Besin							Miktar (kg)
		kabak yaz							0,188
		ayçiçek yağı							0,01
		sarımsak baş							0,00045
		soğan kuru							0,0088
		domates kırmızı							0,0198
		dana eti az yağlı kemiksiz							0,05
		salça							0,005
		buğday unu ekmeklik 80 randıman							0,003
		biber kırmızı							0,0005
		tuz							0,001

KABAK MUSAKKA 1/2 porsiyon									
Enerji	128,5	Protein	8,9	Yağ	8,5	Ca	38,75	Fe	2,2
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,15	Niasin	1,65	Vit C	11,4
		Besin							Miktar (kg)
		kabak yaz							0,094
		ayçiçek yağı							0,005
		sarımsak baş							0,000225
		soğan kuru							0,0044
		domates kırmızı							0,0099
		dana eti az yağlı kemiksiz							0,025
		salça							0,0025
		buğday unu ekmeklik 80 randıman							0,0015
		biber kırmızı							0,00025
		tuz							0,0005

KABAK MUSAKKA 3/2 Porsiyon									
Enerji	385,5	Protein	26,7	Yağ	25,5	Ca	116,25	Fe	6,6
Vit A	-	Tiamin	0,3	Rib.	0,45	Niasin	4,95	Vit C	34,2
		Besin							Miktar (kg)
		kabak yaz							0,282
		ayçiçek yağı							0,015
		sarımsak baş							0,000675
		soğan kuru							0,0132
		domates kırmızı							0,0297
		dana eti az yağlı kemiksiz							0,075
		salça							0,0075
		buğday unu ekmeklik 80 randıman							0,0045
		biber kırmızı							0,00075
		tuz							0,0015

SÖĞÜŞ ET PÜRELİ									
Enerji	339	Protein	19,6	Yağ	21,7	Ca	64,4	Fe	3
Vit A	175	Tiamin	0,1	Rib.	0,3	Niasin	5	Vit C	12,4

	Besin	Miktar (kg)
	soğan kuru	0,012
	limon	0,0012
	maydanoz	0,00075
	tuz	0,0012
	patates	0,09
	margarin mutfak	0,005
	süt inek yağlı	0,04
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,125

SÖĞÜŞ ET PÜRELİ 1/2 porsiyon									
Enerji	169,5	Protein	9,8	Yağ	10,85	Ca	32,2	Fe	1,5
Vit A	87,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,15	Niasin	2,5	Vit C	6,2
	Besin	Miktar (kg)							
	soğan kuru	0,006							
	limon	0,0006							
	maydanoz	0,000375							
	tuz	0,0006							
	patates	0,045							
	margarin mutfak	0,0025							
	süt inek yağlı	0,02							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0625							

SÖĞÜŞ ET PÜRELİ 3/2 Porsiyon									
Enerji	508,5	Protein	29,4	Yağ	32,55	Ca	96,6	Fe	4,5
Vit A	262,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,45	Niasin	7,5	Vit C	18,6
	Besin	Miktar (kg)							
	soğan kuru	0,018							
	limon	0,0018							
	maydanoz	0,001125							
	tuz	0,0018							
	patates	0,135							
	margarin mutfak	0,0075							
	süt inek yağlı	0,06							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,1875							

HAŞLAMA TAVUK									
Enerji	259	Protein	26,2	Yağ	10,5	Ca	31,5	Fe	2,6
Vit A	120	Tiamin	0,2	Rib.	0,2	Niasin	12,9	Vit C	14,6
	Besin	Miktar (kg)							
	soğan kuru	0,012							
	limon	0,0012							
	maydanoz	0,00075							
	tuz	0,00275							
	tavuk bütün (et, deri) kemikli	0,2							
	patates	0,12							
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,001							
	limon	0,006							

HAŞLAMA TAVUK 1/2 porsiyon									
Enerji	129,5	Protein	13,1	Yağ	5,25	Ca	15,75	Fe	1,3
Vit A	60	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	6,45	Vit C	7,3

	tuz	0,303
--	-----	-------

KAYISI									
Enerji	72	Protein	0,8	Yağ	0,7	Ca	34	Fe	1,2
Vit A	2250	Tiamin	0	Rib.	0,1	Niasin	0,6	Vit C	11
Besin							Miktar (kg)		
kayısı taze							0,150		

KAYISI 1/2 porsiyon									
Enerji	36	Protein	0,4	Yağ	0,35	Ca	17	Fe	0,6
Vit A	1125	Tiamin	0	Rib.	0,05	Niasin	0,3	Vit C	5,5
Besin							Miktar (kg)		
kayısı taze							0,075		

KAYISI 3/2 Porsiyon									
Enerji	108	Protein	1,35	Yağ	1,05	Ca	51	Fe	1,8
Vit A	3375	Tiamin	0	Rib.	0,15	Niasin	0,9	Vit C	16,5
Besin							Miktar (kg)		
kayısı taze							0,255		

MUZ									
Enerji	100	Protein	1,2	Yağ	0,2	Ca	10	Fe	0,8
Vit A	132	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,6	Vit C	9
Besin							Miktar (kg)		
muz							0,150		

MUZ 1/2 porsiyon									
Enerji	50	Protein	0,6	Yağ	0,1	Ca	5	Fe	0,4
Vit A	66	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,3	Vit C	4,5
Besin							Miktar (kg)		
muz							0,075		

MUZ 3/2 Porsiyon									
Enerji	150	Protein	1,8	Yağ	0,3	Ca	15	Fe	1,2
Vit A	198	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,9	Vit C	13,5
Besin							Miktar (kg)		
muz							0,255		

KAVUN									
Enerji	77	Protein	1,4	Yağ	0,3	Ca	41	Fe	3,3
Vit A	2888	Tiamin	0,12	Rib.	0,1	Niasin	1,7	Vit C	80
Besin							Miktar (kg)		
kavun							0,5		

KAVUN 1/2 porsiyon									
Enerji	38,5	Protein	0,7	Yağ	0,15	Ca	20,5	Fe	1,65
Vit A	1444	Tiamin	0,06	Rib.	0,05	Niasin	0,85	Vit C	40
Besin							Miktar (kg)		
kavun							0,250		

KAVUN 3/2 Porsiyon									
Enerji	115,5	Protein	2,1	Yağ	0,45	Ca	61,5	Fe	4,95
Vit A	4332	Tiamin	0,18	Rib.	0,15	Niasin	2,55	Vit C	120

	Besin	Miktar (kg)
	kavun	0,750

PORTAKAL									
Enerji	69	Protein	1	Yağ	0,3	Ca	48	Fe	0,4
Vit A	168	Tiamin	0,12	Rib.	0,04	Niasin	0,3	Vit C	83
	Besin	Miktar (kg)							
	portakal	0,2							

PORTAKAL 1/2 porsiyon									
Enerji	34,5	Protein	0,5	Yağ	0,15	Ca	24	Fe	0,2
Vit A	84	Tiamin	0,06	Rib.	0,02	Niasin	0,15	Vit C	41,5
	Besin	Miktar (kg)							
	portakal	0,1							

PORTAKAL 3/2 Porsiyon									
Enerji	103,5	Protein	1,65	Yağ	0,45	Ca	72	Fe	0,6
Vit A	252	Tiamin	0,18	Rib.	0,06	Niasin	0,45	Vit C	124,5
	Besin	Miktar (kg)							
	portakal	0,3							

MANDALİNA									
Enerji	70	Protein	1,8	Yağ	0,3	Ca	42	Fe	0,6
Vit A	168	Tiamin	0,1	Rib.	0	Niasin	0,4	Vit C	46
	Besin	Miktar (kg)							
	mandalina	0,2							

MANDALİNA 1/2 porsiyon									
Enerji	35	Protein	0,9	Yağ	0,15	Ca	21	Fe	0,3
Vit A	84	Tiamin	0,05	Rib.	0	Niasin	0,2	Vit C	23
	Besin	Miktar (kg)							
	mandalina	0,1							

MANDALİNA 3/2 Porsiyon									
Enerji	105	Protein	2,7	Yağ	0,45	Ca	63	Fe	0,9
Vit A	252	Tiamin	0,15	Rib.	0	Niasin	0,6	Vit C	69
	Besin	Miktar (kg)							
	mandalina	0,3							

MALTA ERİĞİ									
Enerji	38	Protein	0,2	Yağ	0,5	Ca	14	Fe	0,62
Vit A	312	Tiamin	0,2	Rib.	0,1	Niasin	0,2	Vit C	84,2
	Besin	Miktar (kg)							
	malta eriği	0,150							

MALTA ERİĞİ 1/2 porsiyon									
Enerji	19	Protein	0,1	Yağ	0,25	Ca	7	Fe	0,31
Vit A	156	Tiamin	0,1	Rib.	0,05	Niasin	0,1	Vit C	42,1
	Besin	Miktar (kg)							
	malta eriği	0,075							

MALTA ERİĞİ 3/2 Porsiyon									
Enerji	57	Protein	0,3	Yağ	0,75	Ca	21	Fe	0,93

Vit A	468	Tiamin	0,3	Rib.	0,15	Niasin	0,3	Vit C	126,3
		Besin						Miktar (kg)	
		malta eriği						0,255	

BUHARA PİLAVI									
Enerji	332	Protein	8	Yağ	14,5	Ca	12,5	Fe	1,2
Vit A	1700	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	1,6	Vit C	0,8
		Besin						Miktar (kg)	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,0275	
		tuz						0,0015	
		havuç						0,005	
		soğan kuru						0,0032	
		maydanoz						0,00075	
		limon						0,0012	
		pirinç						0,05	
		margarin mutfak						0,01	
		şam fıstığı (antep fıstığı)						0,003	

BUHARA PİLAVI 1/2 porsiyon									
Enerji	166	Protein	4	Yağ	7,25	Ca	6,25	Fe	0,6
Vit A	850	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,8	Vit C	0,4
		Besin						Miktar (kg)	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,01375	
		tuz						0,00075	
		havuç						0,0025	
		soğan kuru						0,0016	
		maydanoz						0,000375	
		limon						0,0006	
		pirinç						0,025	
		margarin mutfak						0,005	
		şam fıstığı (antep fıstığı)						0,0015	

BUHARA PİLAVI 3/2 Porsiyon									
Enerji	498	Protein	12	Yağ	21,75	Ca	18,75	Fe	1,8
Vit A	2550	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	2,4	Vit C	1,2
		Besin						Miktar (kg)	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,04125	
		tuz						0,00225	
		havuç						0,0075	
		soğan kuru						0,0048	
		maydanoz						0,001125	
		limon						0,0018	
		pirinç						0,075	
		margarin mutfak						0,015	
		şam fıstığı (antep fıstığı)						0,0045	

BULGUR PİLAVI									
Enerji	291	Protein	6,5	Yağ	12,9	Ca	25	Fe	1,9
Vit A	305	Tiamin	0,2	Rib.	0,2	Niasin	2,2	Vit C	10,5
		Besin						Miktar (kg)	
		soğan kuru						0,0175	
		margarin mutfak						0,01	

	tuz	0,0015
	bulgur	0,05

BULGUR PİLAVI 1/2 porsiyon									
Enerji	145,5	Protein	3,2	Yağ	6,45	Ca	12,5	Fe	0,95
Vit A	152,5	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	1,1	Vit C	5,25
		Besin				Miktar (kg)			
		soğan kuru				0,00875			
		margarin mutfak				0,005			
		tuz				0,00075			
		bulgur				0,025			

BULGUR PİLAVI 3/2 Porsiyon									
Enerji	436,5	Protein	9,7	Yağ	19,35	Ca	37,5	Fe	2,85
Vit A	457,5	Tiamin	0,3	Rib.	0,3	Niasin	3,3	Vit C	15,75
		Besin				Miktar (kg)			
		soğan kuru				0,02625			
		margarin mutfak				0,015			
		tuz				0,00225			
		bulgur				0,075			

SOSLU MAKARNA									
Enerji	337	Protein	7,1	Yağ	12,1	Ca	11,2	Fe	0,7
Vit A	336	Tiamin	0,1	Rib.	0	Niasin	0,8	Vit C	0,3
		Besin				Miktar (kg)			
		margarin mutfak				0,01			
		tuz				0,0018			
		makarna				0,06			
		havuç				0,001			
		soğan kuru				0,0035			
		maydanoz				0,00075			
		buğday unu ekmeklik 80 randıman				0,003			
		salça				0,003			

SOSLU MAKARNA 1/2 porsiyon									
Enerji	168,5	Protein	3,5	Yağ	6,05	Ca	5,6	Fe	0,35
Vit A	168	Tiamin	0,05	Rib.	0	Niasin	0,4	Vit C	0,15
		Besin				Miktar (kg)			
		margarin mutfak				0,005			
		tuz				0,0009			
		makarna				0,03			
		havuç				0,0005			
		soğan kuru				0,00175			
		maydanoz				0,000375			
		buğday unu ekmeklik 80 randıman				0,0015			
		salça				0,0015			

SOSLU MAKARNA 3/2 Porsiyon									
Enerji	505,5	Protein	10,6	Yağ	18,15	Ca	16,8	Fe	1,05
Vit A	504	Tiamin	0,15	Rib.	0	Niasin	1,2	Vit C	0,45
		Besin				Miktar (kg)			
		margarin mutfak				0,015			

	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,033
	maydanoz	0,0015

SERPME BÖREK 1/2 porsiyon									
Enerji	234,5	Protein	5,7	Yağ	15,1	Ca	11,45	Fe	1,05
Vit A	377,5	Tiamin	0,1	Rib.	0,05	Niasin	1	Vit C	1,5
	Besin	Miktar (kg)							
	limon	0,0009							
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,025							
	yumurta tam	0,00275							
	tuz	0,00075							
	margarin mutfak	0,01625							
	soğan kuru	0,006							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0165							
	maydanoz	0,00075							

SERPME BÖREK 3/2 Porsiyon									
Enerji	703,5	Protein	17,2	Yağ	45,3	Ca	34,35	Fe	3,15
Vit A	1132,5	Tiamin	0,3	Rib.	0,15	Niasin	3	Vit C	4,5
	Besin	Miktar (kg)							
	limon	0,0027							
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,075							
	yumurta tam	0,00825							
	tuz	0,00225							
	margarin mutfak	0,04875							
	soğan kuru	0,018							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0495							
	maydanoz	0,00225							

T KAYISI KOMPOSTO									
Enerji	200	Protein	0,6	Yağ	0,5	Ca	22,5	Fe	0,8
Vit A	1500	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,4	Vit C	7,5
	Besin	Miktar (kg)							
	kayısı taze	0,1							
	şeker	0,04							

T KAYISI KOMPOSTO 1/2 porsiyon									
Enerji	100	Protein	0,3	Yağ	0,25	Ca	11,25	Fe	0,4
Vit A	750	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,2	Vit C	3,75
	Besin	Miktar (kg)							
	kayısı taze	0,05							
	şeker	0,02							

T KAYISI KOMPOSTO 3/2 Porsiyon									
Enerji	300	Protein	0,9	Yağ	0,75	Ca	33,75	Fe	1,2
Vit A	2250	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,6	Vit C	11,25
	Besin	Miktar (kg)							
	kayısı taze	0,15							
	şeker	0,06							

K ERİK HOŞAFI									
Enerji	178	Protein	0,5	Yağ	0,2	Ca	20	Fe	0,8

Enerji	211,5	Protein	7,35	Yağ	15,45	Ca	45,45	Fe	1,65
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	0,75	Vit C	4,05
		Besin					Miktar (kg)		
		bakla (iç)					0,06		
		havuç					0,012		
		patates					0,016875		
		soğan kuru					0,0132		
		zeytin yağı					0,015		
		tuz					0,00225		

HAVUÇ TARATOR 1 porsiyon									
Enerji	269	Protein	6	Yağ	21,8	Ca	128,5	Fe	1,2
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	0,6	Vit C	6,1
		Besin					Miktar (kg)		
		havuç					0,08		
		ayçiçek çekirdeği					0,0075		
		ceviz kabuksuz					0,02		
		sarımsak baş					0,00045		
		yoğurt yağlı					0,06		
		tuz					0,001		
		maydanoz					0,00192		

HAVUÇ TARATOR 1/2 porsiyon									
Enerji	134,5	Protein	3	Yağ	10,9	Ca	64,25	Fe	0,6
Vit A	-	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	0,3	Vit C	3,05
		Besin					Miktar (kg)		
		havuç					0,04		
		ayçiçek çekirdeği					0,00375		
		ceviz kabuksuz					0,01		
		sarımsak baş					0,000225		
		yoğurt yağlı					0,03		
		tuz					0,0005		
		maydanoz					0,00096		

HAVUÇ TARATOR 3/2 Porsiyon									
Enerji	403,5	Protein	9	Yağ	32,7	Ca	192,75	Fe	1,8
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	0,9	Vit C	9,15
		Besin					Miktar (kg)		
		havuç					0,12		
		ayçiçek çekirdeği					0,01125		
		ceviz kabuksuz					0,03		
		sarımsak baş					0,000675		
		yoğurt yağlı					0,09		
		tuz					0,0015		
		maydanoz					0,00288		

ŞAKŞUKA 1 porsiyon									
Enerji	171	Protein	2,1	Yağ	14,3	Ca	28,5	Fe	0,8
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,7	Vit C	26,4
		Besin					Miktar (kg)		
		patlıcan taze					0,032		
		tuz					0,002		

SPAGETTİ NAPOLİEN 1/2 porsiyon									
Enerji	195,5	Protein	4,25	Yağ	9,9	Ca	17,3	Fe	0,7
Vit A	-	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,85	Vit C	14,35
		Besin					Miktar (kg)		
		tuz					0,00025		
		ayçiçek yağı					0,009		
		makarna					0,03		
		soğan kuru					0,0044		
		biber taze					0,01		
		sarımsak baş					0,000225		
		domates kırmızı					0,0099		
		sarımsak baş					0,00375		

SPAGETTİ NAPOLİEN 3/2 Porsiyon									
Enerji	586,5	Protein	12,75	Yağ	29,7	Ca	51,9	Fe	2,1
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	2,55	Vit C	43,05
		Besin					Miktar (kg)		
		tuz					0,00075		
		ayçiçek yağı					0,027		
		makarna					0,09		
		soğan kuru					0,0132		
		biber taze					0,03		
		sarımsak baş					0,000675		
		domates kırmızı					0,0297		
		sarımsak baş					0,01125		

KREMALI TAVUK ÇORBA 1 porsiyon									
Enerji	181	Protein	6,3	Yağ	14,7	Ca	21,6	Fe	0,3
Vit A	-	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	1,7	Vit C	0,2
		Besin					Miktar (kg)		
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz					0,02		
		ayçiçek yağı					0,01		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,0075		
		sarımsak baş					0,00045		
		tuz					0,001		

KREMALI TAVUK ÇORBA 1/2 porsiyon									
Enerji	90,5	Protein	3,15	Yağ	7,35	Ca	10,8	Fe	0,15
Vit A	-	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,85	Vit C	0,1
		Besin					Miktar (kg)		
		tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz					0,01		
		ayçiçek yağı					0,005		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,00375		
		sarımsak baş					0,000225		
		tuz					0,0005		

KREMALI TAVUK ÇORBA 3/2 Porsiyon									
Enerji	271,5	Protein	9,45	Yağ	22,05	Ca	32,4	Fe	0,45
Vit A	-	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	2,55	Vit C	0,3
		Besin					Miktar (kg)		

	ayçiçek yağı	0,015
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,01125
	sarımsak baş	0,000675
	tuz	0,0015

PATLICAN KEBAP									
Enerji	406	Protein	17,2	Yağ	31	Ca	46,2	Fe	3,5
Vit A	345	Tiamin	0,2	Rib.	0,3	Niasin	2,7	Vit C	15,5
		Besin						Miktar (kg)	
		patlıcan taze						0,15	
		ayçiçek yağı						0,0075	
		soğan kuru						0,012	
		margarin mutfak						0,005	
		tuz						0,001	
		salça						0,001	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,15	
		domates kırmızı						0,033	

PATLICAN KEBAP 1/2 porsiyon									
Enerji	203	Protein	8,6	Yağ	15,5	Ca	23,1	Fe	1,75
Vit A	172,5	Tiamin	0,1	Rib.	0,15	Niasin	1,35	Vit C	7,75
		Besin						Miktar (kg)	
		patlican taze						0,075	
		ayçiçek yağı						0,00375	
		soğan kuru						0,006	
		margarin mutfak						0,0025	
		tuz						0,0005	
		salça						0,0005	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,075	
		domates kırmızı						0,0165	

PATLICAN KEBAP 3/2 Porsiyon									
Enerji	609	Protein	25,8	Yağ	46,5	Ca	69,3	Fe	5,25
Vit A	517,5	Tiamin	0,3	Rib.	0,45	Niasin	4,05	Vit C	23,25
		Besin						Miktar (kg)	
		patlıcan taze						0,225	
		ayçiçek yağı						0,01125	
		soğan kuru						0,018	
		margarin mutfak						0,0075	
		tuz						0,0015	
		salça						0,0015	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,225	
		domates kırmızı						0,0495	

BAHÇEVAN KEBAP YAZ									
Enerji	339	Protein	17,7	Yağ	23,3	Ca	47,2	Fe	3,4
Vit A	905	Tiamin	0,2	Rib.	0,3	Niasin	2,9	Vit C	37,4
		Besin						Miktar (kg)	
		soğan kuru						0,0175	
		bezelye iç						0,02	
		fasulye taze						0,045	
		kabak yaz						0,05	

İZMİR KÖFTE 1/2 porsiyon									
Enerji	171,5	Protein	7,3	Yağ	10,3	Ca	11,55	Fe	1,3
Vit A	115,5	Tiamin	0,1	Rib.	0,05	Niasin	2,05	Vit C	7,05
		Besin					Miktar (kg)		
		ekmek buğday					0,0075		
		soğan kuru					0,006		
		maydanoz					0,000375		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,04		
		yumurta tam					0,001375		
		tuz					0,004		
		patates					0,06		
		margarin mutfak					0,0025		
		salça					0,001		
		tuz					0,00015		

İZMİR KÖFTE 3/2 Porsiyon									
Enerji	514,5	Protein	21,9	Yağ	30,9	Ca	34,65	Fe	3,9
Vit A	346,5	Tiamin	0,3	Rib.	0,15	Niasin	6,15	Vit C	21,15
		Besin					Miktar (kg)		
		ekmek buğday					0,0225		
		soğan kuru					0,018		
		maydanoz					0,001125		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,12		
		yumurta tam					0,004125		
		tuz					0,012		
		patates					0,18		
		margarin mutfak					0,0075		
		salça					0,003		
		tuz					0,00045		

KURU FASÜLYE ETLİ									
Enerji	336	Protein	19,1	Yağ	14,2	Ca	51,4	Fe	5
Vit A	216	Tiamin	0,3	Rib.	0,2	Niasin	2,9	Vit C	3,3
		Besin					Miktar (kg)		
		kuru fasulye beyaz					0,05		
		soğan kuru					0,0175		
		margarin mutfak					0,0075		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,05		
		salça					0,003		
		tuz					0,0018		

KURU FASÜLYE ETLİ 1/2 porsiyon									
Enerji	168	Protein	9,5	Yağ	7,1	Ca	25,7	Fe	2,5
Vit A	108	Tiamin	0,15	Rib.	0,1	Niasin	1,45	Vit C	1,65
		Besin					Miktar (kg)		
		kuru fasulye beyaz					0,025		
		soğan kuru					0,00875		
		margarin mutfak					0,00375		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,025		
		salça					0,0015		
		tuz					0,0009		

ELMA 1/2 porsiyon

Enerji	50,5	Protein	0,25	Yağ	0,25	Ca	54,3	Fe	0,3
Vit A	24	Tiamin	0	Rib.	0,05	Niasin	0,15	Vit C	5
		Besin						Miktar (kg)	
		elma						0,10	

ELMA 3/2 Porsiyon									
Enerji	151,5	Protein	0,75	Yağ	0,75	Ca	162,9	Fe	0,9
Vit A	72	Tiamin	0	Rib.	0,15	Niasin	0,45	Vit C	15
		Besin						Miktar (kg)	
		elma						0,3	

KİRAZ									
Enerji	63	Protein	1,6	Yağ	0,4	Ca	27	Fe	0,4
Vit A	81	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,2	Vit C	14
		Besin						Miktar (kg)	
		kiraz						0,150	

KİRAZ 1/2 porsiyon									
Enerji	31,5	Protein	0,8	Yağ	0,2	Ca	13,5	Fe	0,2
Vit A	40,5	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,1	Vit C	7
		Besin						Miktar (kg)	
		kiraz						0,075	

KİRAZ 3/2 Porsiyon									
Enerji	94,5	Protein	2,4	Yağ	0,6	Ca	40,5	Fe	0,6
Vit A	121,5	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,3	Vit C	21
		Besin						Miktar (kg)	
		kiraz						0,255	

KARPUZ									
Enerji	73	Protein	1,2	Yağ	0,3	Ca	15,5	Fe	0,5
Vit A	525	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,5	Vit C	15
		Besin						Miktar (kg)	
		karpuz						0,5	

KARPUZ 1/2 porsiyon									
Enerji	36,5	Protein	0,6	Yağ	0,15	Ca	7,75	Fe	0,25
Vit A	262,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,25	Vit C	7,5
		Besin						Miktar (kg)	
		karpuz						0,250	

KARPUZ 3/2 Porsiyon									
Enerji	109,5	Protein	1,95	Yağ	0,45	Ca	23,25	Fe	0,75
Vit A	787,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	0,75	Vit C	22,5
		Besin						Miktar (kg)	
		karpuz						0,750	

KIRMIZI ERİK									
Enerji	59	Protein	0,6	Yağ	0,2	Ca	11	Fe	0,6
Vit A	135	Tiamin	0,1	Rib.	0	Niasin	0,6	Vit C	9
		Besin						Miktar (kg)	
		erik kırmızı						0,150	

KIYMALI BEZELYE									
Enerji	298	Protein	18,3	Yağ	12	Ca	47,1	Fe	4,2
Vit A	950	Tiamin	0,6	Rib.	0,3	Niasin	5,3	Vit C	41,4
		Besin					Miktar (kg)		
		bezelye iç					0,3		
		soğan kuru					0,0175		
		margarin mutfak					0,005		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,055		
		salça					0,0025		
		tuz					0,0015		
		şeker					0,0005		

KIYMALI BEZELYE 1/2 porsiyon									
Enerji	149	Protein	9,1	Yağ	6	Ca	23,55	Fe	2,1
Vit A	475	Tiamin	0,3	Rib.	0,15	Niasin	2,65	Vit C	20,7
		Besin					Miktar (kg)		
		bezelye iç					0,15		
		soğan kuru					0,00875		
		margarin mutfak					0,0025		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,0275		
		salça					0,00125		
		tuz					0,00075		
		şeker					0,00025		

KIYMALI BEZELYE 3/2 Porsiyon									
Enerji	447	Protein	27,4	Yağ	18	Ca	70,65	Fe	6,3
Vit A	1425	Tiamin	0,9	Rib.	0,45	Niasin	7,95	Vit C	62,1
		Besin					Miktar (kg)		
		bezelye iç					0,45		
		soğan kuru					0,02625		
		margarin mutfak					0,0075		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,0825		
		salça					0,00375		
		tuz					0,00225		
		şeker					0,00075		

TAZE FASÜLYE									
Enerji	222	Protein	11,1	Yağ	11,8	Ca	94,8	Fe	3,6
Vit A	1412	Tiamin	0,2	Rib.	0,3	Niasin	3	Vit C	41,3
		Besin					Miktar (kg)		
		fasulye taze					0,17		
		soğan kuru					0,024		
		domates kırmızı					0,045		
		margarin mutfak					0,005		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,055		
		salça					0,001		
		tuz					0,0015		

TAZE FASÜLYE 1/2 porsiyon									
Enerji	111	Protein	5,5	Yağ	5,9	Ca	47,4	Fe	1,8
Vit A	706	Tiamin	0,1	Rib.	0,15	Niasin	1,5	Vit C	20,65
		Besin					Miktar (kg)		

	fasulye taze	0,085
	soğan kuru	0,012
	domates kırmızı	0,0225
	margarin mutfak	0,0025
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0275
	salça	0,0005
	tuz	0,00075

KIRMIZI ERİK 1/2 porsiyon									
Enerji	29,5	Protein	0,3	Yağ	0,1	Ca	5,5	Fe	0,3
Vit A	67,5	Tiamin	0,05	Rib.	0	Niasin	0,3	Vit C	4,5
	Besin	Miktar (kg)							
	erik kırmızı	0,075							

KIRMIZI ERİK 3/2 Porsiyon									
Enerji	88,5	Protein	1,05	Yağ	0,3	Ca	16,5	Fe	0,9
Vit A	202,5	Tiamin	0,15	Rib.	0	Niasin	0,9	Vit C	13,5
	Besin	Miktar (kg)							
	erik kırmızı	0,255							

ÇİLEK									
Enerji	57	Protein	1	Yağ	0,4	Ca	41	Fe	1,4
Vit A	43	Tiamin	0	Rib.	0,1	Niasin	0,6	Vit C	100
	Besin	Miktar (kg)							
	çilek	0,150							

ÇİLEK 1/2 porsiyon									
Enerji	28,5	Protein	0,5	Yağ	0,2	Ca	20,5	Fe	0,7
Vit A	21,5	Tiamin	0	Rib.	0,05	Niasin	0,3	Vit C	50
	Besin	Miktar (kg)							
	çilek	0,075							

ÇİLEK 3/2 Porsiyon									
Enerji	85,5	Protein	1,65	Yağ	0,6	Ca	61,5	Fe	2,1
Vit A	64,5	Tiamin	0	Rib.	0,15	Niasin	0,9	Vit C	150
	Besin	Miktar (kg)							
	çilek	0,255							

TAZE FASÜLYE 3/2 Porsiyon									
Enerji	333	Protein	16,6	Yağ	17,7	Ca	142,2	Fe	5,4
Vit A	2118	Tiamin	0,3	Rib.	0,45	Niasin	4,5	Vit C	61,95
	Besin	Miktar (kg)							
	fasulye taze	0,255							
	soğan kuru	0,036							
	domates kırmızı	0,0675							
	margarin mutfak	0,0075							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0825							
	salça	0,0015							
	tuz	0,00225							

KABAK KALYE									
Enerji	248	Protein	11,9	Yağ	14,3	Ca	158,1	Fe	2,1
Vit A	748	Tiamin	0,2	Rib.	0,3	Niasin	2,7	Vit C	25,9

	yoğurt yağlı	0,065
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,005
	yumurta tam	0,0055
	tuz	0,0005
	ayçiçek yağı	0,005

YOĞURTLU HAVUÇ KIZ 3/2 Porsiyon									
Enerji	400,5	Protein	11,7	Yağ	22,5	Ca	308,4	Fe	2,55
Vit A	18378	Tiamin	0,3	Rib.	0,45	Niasin	1,5	Vit C	10,95
	Besin	Miktar (kg)							
	havuç	0,2475							
	yoğurt yağlı	0,195							
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,015							
	yumurta tam	0,0165							
	tuz	0,0015							
	ayçiçek yağı	0,015							

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA									
Enerji	328	Protein	13,3	Yağ	11	Ca	93,3	Fe	3,8
Vit A	1639	Tiamin	0,2	Rib.	0,1	Niasin	1,7	Vit C	10
	Besin	Miktar (kg)							
	barbunya	0,06							
	soğan kuru	0,0175							
	sarımsak baş	0,0002							
	havuç	0,02							
	patates	0,023							
	maydanoz	0,0015							
	limon	0,012							
	zeytin yağı	0,01							
	salça	0,001							
	tuz	0,0015							
	limon	0,015							

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA 1/2 porsiyon									
Enerji	164	Protein	6,6	Yağ	5,5	Ca	46,65	Fe	1,9
Vit A	819,5	Tiamin	0,1	Rib.	0,05	Niasin	0,85	Vit C	5
	Besin	Miktar (kg)							
	barbunya	0,03							
	soğan kuru	0,00875							
	sarımsak baş	0,0001							
	havuç	0,01							
	patates	0,0115							
	maydanoz	0,00075							
	limon	0,006							
	zeytin yağı	0,005							
	salça	0,0005							
	tuz	0,00075							
	limon	0,0075							

ZEYTİNYAĞLI BARBUNYA 3/2 Porsiyon									
Enerji	492	Protein	19,9	Yağ	16,5	Ca	139,95	Fe	5,7

Vit A	2458,5	Tiamin	0,3	Rib.	0,15	Niasin	2,55	Vit C	15
		Besin						Miktar (kg)	
		barbunya						0,09	
		soğan kuru						0,02625	
		sarımsak baş						0,0003	
		havuç						0,03	
		patates						0,0345	
		maydanoz						0,00225	
		limon						0,018	
		zeytin yağı						0,015	
		salça						0,0015	
		tuz						0,00225	
		limon						0,0225	

SALÇALI PİRİNÇ ÇORBA									
Enerji	114	Protein	1,2	Yağ	6,2	Ca	5,3	Fe	0,2
Vit A	303	Tiamin	0,3	Rib.	0,3	Niasin	0,3	Vit C	3,6
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,015	
		margarin mutfak						0,0075	
		salça						0,0025	
		tuz						0,0015	
		limon						0,012	

SALÇALI PİRİNÇ ÇORBA 1/2 porsiyon									
Enerji	57	Protein	0,6	Yağ	3,1	Ca	2,65	Fe	0,1
Vit A	151,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	0,15	Vit C	1,8
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,0075	
		margarin mutfak						0,00375	
		salça						0,00125	
		tuz						0,00075	
		limon						0,006	

SALÇALI PİRİNÇ ÇORBA 3/2 Porsiyon									
Enerji	171	Protein	1,8	Yağ	9,3	Ca	7,95	Fe	0,3
Vit A	454,5	Tiamin	0,45	Rib.	0,45	Niasin	0,45	Vit C	5,4
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,0225	
		margarin mutfak						0,01125	
		salça						0,00375	
		tuz						0,00225	
		limon						0,018	

DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBA									
Enerji	124	Protein	1,5	Yağ	6,4	Ca	8,5	Fe	0,5
Vit A	556	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,6	Vit C	14,8
		Besin						Miktar (kg)	
		domates kırmızı						0,055	
		pirinç						0,015	
		margarin mutfak						0,0075	
		tuz						0,0015	

	limon	0,012
	maydanoz	0,0015

DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBA 1/2 porsiyon									
Enerji	62	Protein	0,7	Yağ	3,2	Ca	4,25	Fe	0,25
Vit A	278	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,3	Vit C	7,4
		Besin					Miktar (kg)		
		domates kırmızı					0,0275		
		pirinç					0,0075		
		margarin mutfak					0,00375		
		tuz					0,00075		
		limon					0,006		
		maydanoz					0,00075		

DOMATESLİ PİRİNÇ ÇORBA 3/2 Porsiyon									
Enerji	186	Protein	2,2	Yağ	9,6	Ca	12,75	Fe	0,75
Vit A	834	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,9	Vit C	22,2
		Besin					Miktar (kg)		
		domates kırmızı					0,0825		
		pirinç					0,0225		
		margarin mutfak					0,01125		
		tuz					0,00225		
		limon					0,018		
		maydanoz					0,00225		

ŞEHİRİYE ÇORBA									
Enerji	115	Protein	1,8	Yağ	6,3	Ca	6,2	Fe	0,2
Vit A	303	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,2	Vit C	0,3
		Besin					Miktar (kg)		
		margarin mutfak					0,0075		
		salça					0,0025		
		tuz					0,0015		
		şehriye					0,015		
		limon					0,012		
		maydanoz					0,0015		

ŞEHİRİYE ÇORBA 1/2 porsiyon									
Enerji	57,5	Protein	0,9	Yağ	3,15	Ca	3,1	Fe	0,1
Vit A	151,5	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,1	Vit C	0,15
		Besin					Miktar (kg)		
		margarin mutfak					0,00375		
		salça					0,00125		
		tuz					0,00075		
		şehriye					0,0075		
		limon					0,006		
		maydanoz					0,00075		

ŞEHİRİYE ÇORBA 3/2 Porsiyon									
Enerji	172,5	Protein	2,7	Yağ	9,45	Ca	9,3	Fe	0,3
Vit A	454,5	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,3	Vit C	0,45
		Besin					Miktar (kg)		
		margarin mutfak					0,01125		

	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,0025
	tuz	0,00075

KIRMIZI MERİMEK ÇORBA 3/2 Porsiyon									
Enerji	274,5	Protein	11,8	Yağ	10,05	Ca	37,35	Fe	3,45
Vit A	273	Tiamin	0,3	Rib.	0,15	Niasin	1,05	Vit C	3,3
		Besin					Miktar (kg)		
		mercimek					0,045		
		soğan kuru					0,018		
		margarin mutfak					0,01125		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,0075		
		tuz					0,00225		

SEBZE ÇORBA YAZ									
Enerji	92	Protein	1,1	Yağ	6,3	Ca	16,6	Fe	0,7
Vit A	597	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	0,6	Vit C	18,1
		Besin					Miktar (kg)		
		fasulye taze					0,0115		
		domates kırmızı					0,045		
		kabak yaz					0,013		
		patates					0,0155		
		soğan kuru					0,006		
		margarin mutfak					0,0075		
		tuz					0,0018		
		pirinç					0,002		
		limon					0,012		
		maydanoz					0,0015		

SEBZE ÇORBA YAZ 1/2 porsiyon									
Enerji	46	Protein	0,5	Yağ	3,15	Ca	8,3	Fe	0,35
Vit A	298,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	0,3	Vit C	9,05
		Besin					Miktar (kg)		
		fasulye taze					0,00575		
		domates kırmızı					0,0225		
		kabak yaz					0,0065		
		patates					0,00775		
		soğan kuru					0,003		
		margarin mutfak					0,00375		
		tuz					0,0009		
		pirinç					0,001		
		limon					0,006		
		maydanoz					0,00075		

SEBZE ÇORBA YAZ 3/2 Porsiyon									
Enerji	138	Protein	1,6	Yağ	9,45	Ca	24,9	Fe	1,05
Vit A	895,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	0,9	Vit C	27,15
		Besin					Miktar (kg)		
		fasulye taze					0,01725		
		domates kırmızı					0,0675		
		kabak yaz					0,0195		
		patates					0,02325		
		soğan kuru					0,009		

	limon	0,018
	maydanoz	0,00225

KIRMIZI LAHANA SALATA									
Enerji	116	Protein	4,1	Yağ	7,8	Ca	119,1	Fe	1,7
Vit A	1681	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	1,1	Vit C	97,8
		Besin					Miktar (kg)		
		lahana kırmızı					0,135		
		limon					0,03		
		zeytin yağı					0,0075		
		tuz					0,0008		

KIRMIZI LAHANA SALATA 1/2 porsiyon									
Enerji	58	Protein	2	Yağ	3,9	Ca	59,55	Fe	0,85
Vit A	840,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,55	Vit C	48,9
		Besin					Miktar (kg)		
		lahana kırmızı					0,0675		
		limon					0,015		
		zeytin yağı					0,00375		
		tuz					0,0004		

KIRMIZI LAHANA SALATA 3/2 Porsiyon									
Enerji	174	Protein	6,1	Yağ	11,7	Ca	178,65	Fe	2,55
Vit A	2521,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	1,65	Vit C	146,7
		Besin					Miktar (kg)		
		lahana kırmızı					0,2025		
		limon					0,045		
		zeytin yağı					0,01125		
		tuz					0,0012		

DOMATES SALATA									
Enerji	127	Protein	1,1	Yağ	10,4	Ca	12,4	Fe	0,9
Vit A	799	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,9	Vit C	34,4
		Besin					Miktar (kg)		
		domates kırmızı					0,15		
		limon					0,03		
		zeytin yağı					0,01		
		tuz					0,001		

DOMATES SALATA 1/2 porsiyon									
Enerji	63,5	Protein	0,5	Yağ	5,2	Ca	6,2	Fe	0,45
Vit A	399,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,45	Vit C	17,2
		Besin					Miktar (kg)		
		domates kırmızı					0,075		
		limon					0,015		
		zeytin yağı					0,005		
		tuz					0,0005		

DOMATES SALATA 3/2 Porsiyon									
Enerji	190,5	Protein	1,6	Yağ	15,6	Ca	18,6	Fe	1,35
Vit A	1198,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	1,35	Vit C	51,6
		Besin					Miktar (kg)		
		domates kırmızı					0,225		

	limon	0,045
	zeytin yağı	0,015
	tuz	0,0015

HAVUÇ SALATA									
Enerji	144	Protein	1,3	Yağ	10,4	Ca	45,1	Fe	1,1
Vit A	12001	Tiamin	0,1	Rib.	0,6	Niasin	0,7	Vit C	9,8
		Besin						Miktar (kg)	
		havuç						0,16	
		limon						0,03	
		zeytin yağı						0,0075	
		tuz						0,001	

HAVUÇ SALATA 1/2 porsiyon									
Enerji	72	Protein	0,6	Yağ	5,2	Ca	22,55	Fe	0,55
Vit A	6000,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,3	Niasin	0,35	Vit C	4,9
		Besin						Miktar (kg)	
		havuç						0,08	
		limon						0,015	
		zeytin yağı						0,00375	
		tuz						0,0005	

HAVUÇ SALATA 3/2 Porsiyon									
Enerji	216	Protein	1,9	Yağ	15,6	Ca	67,65	Fe	1,65
Vit A	18001,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,9	Niasin	1,05	Vit C	14,7
		Besin						Miktar (kg)	
		havuç						0,24	
		limon						0,045	
		zeytin yağı						0,01125	
		tuz						0,0015	

HANIM GÖBEĞİ									
Enerji	421	Protein	4,8	Yağ	15,3	Ca	13,9	Fe	1
Vit A	224	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,4	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		şeker						0,05	
		limon						0,0018	
		margarin mutfak						0,004	
		tuz						0,00015	
		buğday unu ekmeklik 80 randıman						0,025	
		yumurta tam						0,0165	

HANIM GÖBEĞİ 1/2 porsiyon									
Enerji	210,5	Protein	2,4	Yağ	7,65	Ca	6,95	Fe	0,5
Vit A	112	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,2	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		şeker						0,025	
		limon						0,0009	
		margarin mutfak						0,002	
		tuz						0,000075	
		buğday unu ekmeklik 80 randıman						0,0125	
		yumurta tam						0,00825	

HANIM GÖBEĞİ 3/2 Porsiyon									
Enerji	631,5	Protein	7,2	Yağ	22,95	Ca	20,85	Fe	1,5
Vit A	336	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	0,6	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		şeker					0,075		
		limon					0,0027		
		margarin mutfak					0,006		
		tuz					0,000225		
		buğday unu ekmeklik 80 randıman					0,0375		
		yumurta tam					0,02475		

VİŞNE KOMPOSTO									
Enerji	194	Protein	1,1	Yağ	0,2	Ca	18	Fe	0,2
Vit A	54	Tiamin	0,3	Rib.	0,3	Niasin	0,1	Vit C	9
		Besin					Miktar (kg)		
		vişne					0,1		
		şeker					0,04		

VİŞNE KOMPOSTO 1/2 porsiyon									
Enerji	97	Protein	0,5	Yağ	0,1	Ca	9	Fe	0,1
Vit A	27	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	0,05	Vit C	4,5
		Besin					Miktar (kg)		
		vişne					0,05		
		şeker					0,02		

VİŞNE KOMPOSTO 3/2 Porsiyon									
Enerji	291	Protein	1,6	Yağ	0,3	Ca	27	Fe	0,3
Vit A	81	Tiamin	0,45	Rib.	0,45	Niasin	0,15	Vit C	13,5
		Besin					Miktar (kg)		
		vişne					0,15		
		şeker					0,06		

KAŞAR PEYNİR									
Enerji	121	Protein	8,1	Yağ	9,5	Ca	21	Fe	0,3
Vit A	300	Tiamin	0	Rib.	0,2	Niasin	0	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		kaşar peyniri					0,03		

KAŞAR PEYNİR 1/2 porsiyon									
Enerji	60,5	Protein	4	Yağ	4,75	Ca	10,5	Fe	0,15
Vit A	150	Tiamin	0	Rib.	0,1	Niasin	0	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		kaşar peyniri					0,015		

KAŞAR PEYNİR 3/2 Porsiyon									
Enerji	181,5	Protein	12,1	Yağ	14,25	Ca	31,5	Fe	0,45
Vit A	450	Tiamin	0	Rib.	0,3	Niasin	0	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		kaşar peyniri					0,045		

REÇEL									
Enerji	96	Protein	0	Yağ	0	Ca	0	Fe	0
Vit A	0	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,2	Vit C	0

Besin	Miktar (kg)
reçel	0,03

REÇEL 1/2 porsiyon									
Enerji	48	Protein	0	Yağ	0	Ca	0	Fe	0
Vit A	0	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,1	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		reçel						0,015	

REÇEL 3/2 Porsiyon									
Enerji	144	Protein	0	Yağ	0	Ca	0	Fe	0
Vit A	0	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,3	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		reçel					0,045		

PATLICAN SALATASI 1/2 porsiyon									
Enerji	103,5	Protein	1,3	Yağ	9,2	Ca	22,25	Fe	0,6
Vit A	-	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,5	Vit C	27,6
		Besin						Miktar (kg)	
		patlican taze						0,048	
		soğan kuru						0,0088	
		zeytin yağı						0,00875	
		domates kırmızı						0,0297	
		biber taze						0,009	
		maydanoz						0,0014	
		sarımsak baş						0,000225	
		limon						0,0025	
		tuz						0,00075	
		maydanoz						0,00048	

PATLICAN SALATASI 3/2 Porsiyon									
Enerji	310,5	Protein	3,9	Yağ	27,6	Ca	66,75	Fe	1,8
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	1,5	Vit C	82,8
		Besin					Miktar (kg)		
		patlican taze					0,144		
		soğan kuru					0,0264		
		zeytin yağı					0,02625		
		domates kırmızı					0,0891		
		biber taze					0,027		
		maydanoz					0,0042		
		sarımsak baş					0,000675		
		limon					0,0075		
		tuz					0,00225		
		maydanoz					0,00144		

AKDENİZ SALATA 1 porsiyon									
Enerji	130	Protein	3,7	Yağ	9,6	Ca	92,2	Fe	0,8
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,7	Vit C	14,9
		Besin						Miktar (kg)	
		turşu salatalık						0,0194	
		domates kırmızı						0,0198	
		havuç						0,024	

	zeytin yağı	0,0075
	tuz	0,001

ÇOBAN SALATA 1/2 porsiyon									
Enerji	56,5	Protein	0,9	Yağ	4,2	Ca	20,95	Fe	0,6
Vit A	-	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,4	Vit C	26,1
		Besin						Miktar (kg)	
		biber taze						0,0045	
		soğan kuru						0,0088	
		domates kırmızı						0,0495	
		maydanoz						0,00192	
		salatalık soyulmamış						0,02625	
		limon						0,005	
		zeytin yağı						0,00375	
		tuz						0,0005	

ÇOBAN SALATA 3/2 Porsiyon									
Enerji	169,5	Protein	2,7	Yağ	12,6	Ca	62,85	Fe	1,8
Vit A	-	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	1,2	Vit C	78,3
		Besin						Miktar (kg)	
		biber taze						0,0135	
		soğan kuru						0,0264	
		domates kırmızı						0,1485	
		maydanoz						0,00576	
		salatalık soyulmamış						0,07875	
		limon						0,015	
		zeytin yağı						0,01125	
		tuz						0,0015	

PATLİCAN SALATASI 1 porsiyon									
Enerji	207	Protein	2,6	Yağ	18,4	Ca	44,5	Fe	1,2
Vit A	-	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	1	Vit C	55,2
		Besin					Miktar (kg)		
		patlıcan taze					0,096		
		soğan kuru					0,0176		
		zeytin yağı					0,0175		
		domates kırmızı					0,0594		
		biber taze					0,018		
		maydanoz					0,0028		
		sarımsak baş					0,00045		
		limon					0,005		
		tuz					0,0015		
		maydanoz					0,00096		

SÖĞÜŞ ET 3/2 Porsiyon									
Enerji	355,5	Protein	26,4	Yağ	24,9	Ca	28,05	Fe	4,35
Vit A	454,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	6,45	Vit C	27,75
		Besin					Miktar (kg)		
		soğan kuru					0,018		
		limon					0,0018		
		maydanoz					0,001125		
		tuz					0,00075		

	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,1875
	salatalık soyulmamış	0,0975
	domates kırmızı	0,0825

ROSTO ET									
Enerji	348	Protein	18,4	Yağ	23,5	Ca	17	Fe	3
Vit A	112	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	0,1	Vit C	12,3
		Besin							Miktar (kg)
		margarin mutfak							0,0025
		dana eti az yağlı kemiksiz							0,125
		patates							0,12
		ayçiçek yağı							0,005
		buğday unu ekmeklik 80 randıman							0,0015
		salça							0,0025
		tuz							0,001

ROSTO ET 1/2 porsiyon									
Enerji	174	Protein	9,2	Yağ	11,75	Ca	8,5	Fe	1,5
Vit A	56	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	0,05	Vit C	6,15
		Besin							Miktar (kg)
		margarin mutfak							0,00012
		dana eti az yağlı kemiksiz							0,0625
		patates							0,06
		ayçiçek yağı							0,0025
		buğday unu ekmeklik 80 randıman							0,00075
		salça							0,00125
		tuz							0,0005

ROSTO ET 3/2 Porsiyon									
Enerji	522	Protein	27,6	Yağ	35,25	Ca	25,5	Fe	4,5
Vit A	168	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	0,15	Vit C	18,45
		Besin							Miktar (kg)
		margarin mutfak							0,00375
		dana eti az yağlı kemiksiz							0,1875
		patates							0,18
		ayçiçek yağı							0,0075
		buğday unu ekmeklik 80 randıman							0,00225
		salça							0,00375
		tuz							0,0015

ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ									
Enerji	461	Protein	19,8	Yağ	27,4	Ca	13,1	Fe	2,4
Vit A	200	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	2,2	Vit C	0
		Besin							Miktar (kg)
		soğan kuru							0,012
		limon							0,0012
		maydanoz							0,00075
		tuz							0,0015
		dana eti az yağlı kemiksiz							0,15
		margarin mutfak							0,01
		şehriye							0,04

ŞEHİRİYELİ GÜVEÇ 1/2 porsiyon									
Enerji	230,5	Protein	9,9	Yağ	13,7	Ca	6,55	Fe	1,2
Vit A	100	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	1,1	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		soğan kuru					0,006		
		limon					0,0006		
		maydanoz					0,000375		
		tuz					0,00075		
		dana eti az yağlı kemiksiz					0,075		
		margarin mutfak					0,005		
		şehriye					0,02		

FIRINDA KOYUN									
Enerji	293	Protein	15,8	Yağ	23,1	Ca	13,2	Fe	2,3
Vit A	301	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	2,1	Vit C	8,5
		Besin					Miktar (kg)		
		soğan kuru					0,0175		
		domates kırmızı					0,033		
		dana eti orta yağlı kemikli					0,15		
		tuz					0,0015		
		salça					0,001		
		margarin mutfak					0,005		

FIRINDA KOYUN 1/2 porsiyon									
Enerji	146,5	Protein	7,9	Yağ	11,55	Ca	6,6	Fe	1,15
Vit A	150,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	1,05	Vit C	4,25
		Besin					Miktar (kg)		
		soğan kuru					0,009		
		domates kırmızı					0,0165		
		dana eti orta yağlı kemikli					0,075		
		tuz					0,00075		
		salça					0,0005		
		margarin mutfak					0,0025		

FIRINDA KOYUN 3/2 Porsiyon									
Enerji	439,5	Protein	23,7	Yağ	34,65	Ca	19,8	Fe	3,45
Vit A	451,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	3,15	Vit C	12,75
		Besin					Miktar (kg)		
		soğan kuru					0,02625		
		domates kırmızı					0,0495		
		dana eti orta yağlı kemikli					0,225		
		tuz					0,00225		
		salça					0,0015		
		margarin mutfak					0,0075		

SÖĞÜŞ ET									
Enerji	237	Protein	17,6	Yağ	16,6	Ca	18,7	Fe	2,9
Vit A	303	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	4,3	Vit C	18,5
		Besin					Miktar (kg)		
		soğan kuru					0,012		

TAS KEBABI 3/2 Porsiyon									
Enerji	519	Protein	25,8	Yağ	34,65	Ca	30,45	Fe	4,2
Vit A	246	Tiamin	0,3	Rib.	0,3	Niasin	4,5	Vit C	20,7
		Besin					Miktar (kg)		
		soğan kuru					0,02625		
		patates					0,18		
		margarin mutfak					0,0075		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,1875		
		salça					0,00375		
		tuz					0,00225		

FIRIN KÖFTE									
Enerji	309	Protein	15,4	Yağ	16,4	Ca	70	Fe	2,5
Vit A	282	Tiamin	0,2	Rib.	0,2	Niasin	4,1	Vit C	15,2
		Besin					Miktar (kg)		
		ekmek buğday					0,015		
		soğan kuru					0,012		
		maydanoz					0,0015		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,08		
		tuz					0,001		
		patates					0,09		
		margarin mutfak					0,005		
		süt inek yağlı					0,04		
		margarin mutfak					0,005		
		tuz					0,0007		

FIRIN KÖFTE 1/2 porsiyon									
Enerji	154,5	Protein	7,7	Yağ	8,2	Ca	35	Fe	1,25
Vit A	141	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	2,05	Vit C	7,6
		Besin					Miktar (kg)		
		ekmek buğday					0,0075		
		soğan kuru					0,006		
		maydanoz					0,00075		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,04		
		tuz					0,0005		
		patates					0,045		
		margarin mutfak					0,0025		
		süt inek yağlı					0,02		
		margarin mutfak					0,0025		
		tuz					0,00035		

FIRIN KÖFTE 3/2 Porsiyon									
Enerji	463,5	Protein	23,1	Yağ	24,6	Ca	105	Fe	3,75
Vit A	423	Tiamin	0,3	Rib.	0,3	Niasin	6,15	Vit C	22,8
		Besin					Miktar (kg)		
		ekmek buğday					0,0225		
		soğan kuru					0,018		
		maydanoz					0,00225		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,12		
		tuz					0,0015		
		patates					0,135		
		margarin mutfak					0,0075		

	süt inek yağlı	0,06
	margarin mutfak	0,0075
	tuz	0,00105

ÇİFTLİK KÖFTE									
Enerji	303	Protein	14,7	Yağ	15,7	Ca	35,3	Fe	2,9
Vit A	4228	Tiamin	0,2	Rib.	0,2	Niasin	4,2	Vit C	13,7
	Besin	Miktar (kg)							
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,0025							
	soğan kuru	0,012							
	maydanoz	0,00075							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,08							
	yumurta tam	0,00275							
	tuz	0,0011							
	havuç	0,055							
	patates	0,09							
	margarin mutfak	0,005							
	salça	0,002							

ÇİFTLİK KÖFTE 1/2 porsiyon									
Enerji	151,5	Protein	7,8	Yağ	7,85	Ca	17,65	Fe	1,45
Vit A	2114	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	2,1	Vit C	6,85
	Besin	Miktar (kg)							
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,00125							
	soğan kuru	0,006							
	maydanoz	0,000375							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,04							
	yumurta tam	0,001375							
	tuz	0,00055							
	havuç	0,0275							
	patates	0,045							
	margarin mutfak	0,0025							
	salça	0,001							

ÇİFTLİK KÖFTE 3/2 Porsiyon									
Enerji	454,5	Protein	22,5	Yağ	23,55	Ca	52,95	Fe	4,35
Vit A	6342	Tiamin	0,3	Rib.	0,3	Niasin	6,3	Vit C	20,55
	Besin	Miktar (kg)							
	buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,00375							
	soğan kuru	0,018							
	maydanoz	0,001125							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,12							
	yumurta tam	0,004125							
	tuz	0,00165							
	havuç	0,0825							
	patates	0,135							
	margarin mutfak	0,0075							
	salça	0,003							

TERBİYELİ KÖFTE									
Enerji	231	Protein	12,8	Yağ	15,6	Ca	16,1	Fe	2,4

Vit A	360	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	2,8	Vit C	5,4
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,01	
		soğan kuru						0,12	
		maydanoz						0,003	
		dana eti az yağlı kemiksiz						0,08	
		tuz						0,0011	
		margarin mutfak						0,005	
		limon						0,006	
		yumurta tam						0,005	

TERBİYELİ KÖFTE 1/2 porsiyon									
Enerji	115,5	Protein	6,9	Yağ	7,8	Ca	8,05	Fe	1,2
Vit A	180	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	1,4	Vit C	2,7
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,005	
		soğan kuru						0,06	
		maydanoz						0,0015	
		dana eti az yağlı kemiksiz						0,04	
		tuz						0,00055	
		margarin mutfak						0,0025	
		limon						0,003	
		yumurta tam						0,0025	

TERBİYELİ KÖFTE 3/2 Porsiyon									
Enerji	346,5	Protein	19,7	Yağ	23,4	Ca	24,15	Fe	3,6
Vit A	540	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	4,2	Vit C	8,1
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,015	
		soğan kuru						0,18	
		maydanoz						0,0045	
		dana eti az yağlı kemiksiz						0,12	
		tuz						0,00165	
		margarin mutfak						0,0075	
		limon						0,009	
		yumurta tam						0,0075	

EKMEK 4 DİLİM									
Enerji	247,2	Protein	7,6	Yağ	1,12	Ca	20	Fe	1,24
Vit A	0	Tiamin	0,24	Rib.	0,04	Niasin	1,7	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		ekmek buğday						0,100	

EKMEK 4 DİLİM 1/2 porsiyon									
Enerji	123,6	Protein	3,8	Yağ	0,56	Ca	10	Fe	0,62
Vit A	0	Tiamin	0,12	Rib.	0,02	Niasin	0,85	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		ekmek buğday						0,050	

EKMEK 4 DİLİM 3/2 Porsiyon									
Enerji	370,8	Protein	11,4	Yağ	1,68	Ca	30	Fe	1,86
Vit A	0	Tiamin	0,36	Rib.	0,06	Niasin	2,55	Vit C	0

Besin	Miktar (kg)
ekmek buğday	0,150

PATLICAN MUSAKKA									
Enerji	201	Protein	9,6	Yağ	11,9	Ca	47,5	Fe	2,7
Vit A	539	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	2,7	Vit C	20,3

Besin	Miktar (kg)
patlıcan taze	0,19
soğan kuru	0,0175
domates kırmızı	0,045
maydanoz	0,0015
ayçiçek yağı	0,0075
margarin mutfak	0,005
dana eti orta yağlı kemiksiz	0,055
salça	0,0025
tuz	0,0015

PATLICAN MUSAKKA 1/2 porsiyon									
Enerji	100,5	Protein	4,8	Yağ	5,95	Ca	23,75	Fe	1,35
Vit A	269,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	1,35	Vit C	10,15

	Besin	Miktar (kg)
	patlıcan taze	0,095
	soğan kuru	0,00875
	domates kırmızı	0,0225
	maydanoz	0,00075
	ayçiçek yağı	0,00375
	margarin mutfak	0,0025
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0275
	salça	0,00125
	tuz	0,00075

PATLİCAN MUSAKKA 3/2 Porsiyon									
Enerji	301,5	Protein	14,4	Yağ	17,85	Ca	71,25	Fe	4,05
Vit A	808,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	4,05	Vit C	30,45

	Besin	Miktar (kg)
	patlıcan taze	0,285
	soğan kuru	0,02625
	domates kırmızı	0,0675
	maydanoz	0,00225
	ayçiçek yağı	0,01125
	margarin mutfak	0,0075
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0825
	salça	0,00375
	tuz	0,00225

KARNİYARIK									
Enerji	270	Protein	9,6	Yağ	19,6	Ca	47,1	Fe	2,7
Vit A	451	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	2,7	Vit C	22,8

Besin	Miktar (kg)
patlıcan taze	0,19
ayçiçek yağı	0,01
soğan kuru	0.0175

	maydanoz	0,0015
	biber taze	0,006
	margarin mutfak	0,0025
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,055
	salça	0,001
	tuz	0,0015

KARNİYARIK 1/2 porsiyon									
Enerji	135	Protein	4,8	Yağ	9,8	Ca	23,55	Fe	1,35
Vit A	225,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	1,35	Vit C	11,4
	Besin	Miktar (kg)							
	patlıcan taze	0,095							
	ayçiçek yağı	0,005							
	soğan kuru	0,00875							
	maydanoz	0,00075							
	biber taze	0,003							
	margarin mutfak	0,00125							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0275							
	salça	0,0005							
	tuz	0,00075							

KARNİYARIK 3/2 Porsiyon									
Enerji	405	Protein	14,4	Yağ	29,4	Ca	70,65	Fe	4,05
Vit A	676,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	4,05	Vit C	34,2
	Besin	Miktar (kg)							
	patlıcan taze	0,285							
	ayçiçek yağı	0,015							
	soğan kuru	0,02625							
	maydanoz	0,00225							
	biber taze	0,009							
	margarin mutfak	0,00375							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0825							
	salça	0,0015							
	tuz	0,00225							

İMAM BAYILDI									
Enerji	194	Protein	2,1	Yağ	14,6	Ca	45	Fe	1,6
Vit A	452	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,9	Vit C	18,3
	Besin	Miktar (kg)							
	patlıcan taze	0,19							
	soğan kuru	0,024							
	sarımsak baş	0,00015							
	domates kırmızı	0,033							
	maydanoz	0,0015							
	margarin mutfak	0							
	ayçiçek yağı	0,015							
	salça	0,001							
	tuz	0,001							

İMAM BAYILDI 1/2 porsiyon									
Enerji	97	Protein	1	Yağ	7,3	Ca	22,5	Fe	0,8

Vit A	226	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,45	Vit C	9,15
		Besin						Miktar (kg)	
		patlıcan taze						0,095	
		soğan kuru						0,012	
		sarımsak baş						0,000075	
		domates kırmızı						0,0165	
		maydanoz						0,00075	
		margarin mutfak						0	
		ayçiçek yağı						0,0075	
		salça						0,0005	
		tuz						0,0005	

İMAM BAYILDI 3/2 Porsiyon									
Enerji	291	Protein	3,1	Yağ	21,9	Ca	67,5	Fe	2,4
Vit A	678	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	1,35	Vit C	27,45
		Besin						Miktar (kg)	
		patlıcan taze						0,285	
		soğan kuru						0,036	
		sarımsak baş						0,000225	
		domates kırmızı						0,0495	
		maydanoz						0,00225	
		margarin mutfak						0	
		ayçiçek yağı						0,0225	
		salça						0,0015	
		tuz						0,0015	

KADAYIF									
Enerji	430	Protein	6,5	Yağ	13,7	Ca	36,9	Fe	4,2
Vit A	210	Tiamin	0,3	Rib.	0	Niasin	2,5	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		kadayıf						0,05	
		şam fıstığı (antep fıstığı)						0,01	
		şeker						0,04	
		margarin mutfak						0,01	
		limon						0,0012	

KADAYIF 1/2 porsiyon									
Enerji	215	Protein	3,2	Yağ	6,85	Ca	18,45	Fe	2,1
Vit A	105	Tiamin	0,15	Rib.	0	Niasin	1,25	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		kadayıf						0,025	
		şam fıstığı (antep fıstığı)						0,005	
		şeker						0,02	
		margarin mutfak						0,005	
		limon						0,0006	

KADAYIF 3/2 Porsiyon									
Enerji	645	Protein	9,7	Yağ	20,55	Ca	55,35	Fe	6,3
Vit A	315	Tiamin	0,45	Rib.	0	Niasin	3,75	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		kadayıf						0,075	
		şam fıstığı (antep fıstığı)						0,015	

	şeker	0,06
	margarin mutfak	0,015
	limon	0,0018

K ÜZÜM HAŞAFI									
Enerji	178	Protein	0,8	Yağ	0,2	Ca	20	Fe	0,8
Vit A	20	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,4	Vit C	0
	Besin							Miktar (kg)	
	üzüm kuru							0,025	
	şeker							0,03	

K ÜZÜM HAŞAFI 1/2 porsiyon									
Enerji	89	Protein	0,4	Yağ	0,1	Ca	10	Fe	0,4
Vit A	10	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,2	Vit C	0
	Besin							Miktar (kg)	
	üzüm kuru							0,0125	
	şeker							0,015	

K ÜZÜM HAŞAFI 3/2 Porsiyon									
Enerji	267	Protein	1,2	Yağ	0,3	Ca	30	Fe	1,2
Vit A	30	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0,6	Vit C	0
	Besin							Miktar (kg)	
	üzüm kuru							0,0375	
	şeker							0,045	

EKMEK 1 DİLİM									
Enerji	61,8	Protein	1,9	Yağ	0,28	Ca	5	Fe	0,31
Vit A	0	Tiamin	0,06	Rib.	0,01	Niasin	0,5	Vit C	0
	Besin							Miktar (kg)	
	ekmek buğday							0,025	

EKMEK 1 DİLİM 1/2 porsiyon									
Enerji	30,9	Protein	0,8	Yağ	0,14	Ca	2,5	Fe	0,155
Vit A	0	Tiamin	0,03	Rib.	0,005	Niasin	0,25	Vit C	0
	Besin							Miktar (kg)	
	ekmek buğday							0,0125	

EKMEK 1 DİLİM 3/2 Porsiyon									
Enerji	92,7	Protein	2,7	Yağ	0,42	Ca	7,5	Fe	0,465
Vit A	0	Tiamin	0,09	Rib.	0,015	Niasin	0,75	Vit C	0
	Besin							Miktar (kg)	
	ekmek buğday							0,0375	

EKMEK 2 DİLİM									
Enerji	123,8	Protein	3,8	Yağ	0,56	Ca	10	Fe	0,62
Vit A	0	Tiamin	0,12	Rib.	0,02	Niasin	1	Vit C	0
	Besin							Miktar (kg)	
	ekmek buğday							0,05	

EKMEK 2 DİLİM 1/2 porsiyon									
Enerji	61,9	Protein	1,9	Yağ	0,28	Ca	5	Fe	0,31
Vit A	0	Tiamin	0,06	Rib.	0,01	Niasin	0,5	Vit C	0
	Besin							Miktar (kg)	

	ekmek buğday	0,025
--	--------------	-------

EKMEK 2 DİLİM 3/2 Porsiyon									
Enerji	185,7	Protein	5,7	Yağ	0,84	Ca	15	Fe	0,93
Vit A	0	Tiamin	0,18	Rib.	0,03	Niasin	1,5	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		ekmek buğday						0,075	

EKMEK 3 DİLİM									
Enerji	185,4	Protein	5,7	Yağ	0,84	Ca	15	Fe	0,93
Vit A	0	Tiamin	0,18	Rib.	0,03	Niasin	1,2	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		ekmek buğday						0,075	

EKMEK 3 DİLİM 1/2 porsiyon									
Enerji	92,7	Protein	2,8	Yağ	0,42	Ca	7,5	Fe	0,465
Vit A	0	Tiamin	0,09	Rib.	0,015	Niasin	0,6	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		ekmek buğday						0,0375	

EKMEK 3 DİLİM 3/2 Porsiyon									
Enerji	278,1	Protein	8,5	Yağ	1,26	Ca	22,5	Fe	1,395
Vit A	0	Tiamin	0,27	Rib.	0,045	Niasin	1,8	Vit C	0
		Besin						Miktar (kg)	
		ekmek buğday						0,150	

ISPANAK KIYMALI									
Enerji	276	Protein	15,6	Yağ	14,6	Ca	248,9	Fe	6,2
Vit A	12269	Tiamin	0,2	Rib.	0,6	Niasin	2,9	Vit C	77,8
		Besin						Miktar (kg)	
		ıspanak						0,19	
		pirinç						0,007	
		soğan kuru						0,0175	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,055	
		salça						0,001	
		tuz						0,0015	
		yoğurt yağlı						0,1	

ISPANAK KIYMALI 1/2 porsiyon									
Enerji	138	Protein	7,8	Yağ	7,3	Ca	124,45	Fe	3,1
Vit A	6134,5	Tiamin	0,1	Rib.	0,3	Niasin	1,45	Vit C	38,9
		Besin						Miktar (kg)	
		ıspanak						0,095	
		pirinç						0,0035	
		soğan kuru						0,00875	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,0275	
		salça						0,0005	
		tuz						0,00075	
		yoğurt yağlı						0,05	

ISPANAK KIYMALI 3/2 Porsiyon									
Enerji	414	Protein	23,4	Yağ	21,9	Ca	373,35	Fe	9,3
Vit A	18403,5	Tiamin	0,3	Rib.	0,9	Niasin	4,35	Vit C	116,7

SEMİZOTU KIYMALI 1/2 porsiyon									
Enerji	137	Protein	7,2	Yağ	7,3	Ca	123,65	Fe	2,55
Vit A	1775,5	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	1,4	Vit C	23,85
		Besin					Miktar (kg)		
		semizotu					0,0975		
		soğan kuru					0,00875		
		pirinç					0,0035		
		margarin mutfak					0,0025		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,0275		
		salça					0,00075		
		tuz					0,00075		
		yoğurt yağlı					0,05		

SEMİZOTU KIYMALI 3/2 Porsiyon									
Enerji	411	Protein	21,6	Yağ	21,9	Ca	370,95	Fe	7,65
Vit A	5326,5	Tiamin	0,3	Rib.	0,6	Niasin	4,2	Vit C	71,55
		Besin					Miktar (kg)		
		semizotu					0,2925		
		soğan kuru					0,02625		
		pirinç					0,0105		
		margarin mutfak					0,0075		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,0825		
		salça					0,00225		
		tuz					0,00225		
		yoğurt yağlı					0,15		

ETLİ FASULYE KONS									
Enerji	166	Protein	9,1	Yağ	11,5	Ca	51,7	Fe	2,7
Vit A	521	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	2,2	Vit C	6,9
		Besin					Miktar (kg)		
		fasulye konserve					0,16		
		soğan kuru					0,0175		
		margarin mutfak					0,005		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,055		
		salça					0,0025		
		tuz					0,001		

ETLİ FASULYE KONS 1/2 porsiyon									
Enerji	83	Protein	4,5	Yağ	5,75	Ca	25,85	Fe	1,35
Vit A	260,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	1,1	Vit C	3,45
		Besin					Miktar (kg)		
		fasulye konserve					0,08		
		soğan kuru					0,00875		
		margarin mutfak					0,0025		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,0275		
		salça					0,00125		
		tuz					0,0005		

ETLİ FASULYE KONS 3/2 Porsiyon									
Enerji	249	Protein	13,6	Yağ	17,25	Ca	77,55	Fe	4,05
Vit A	781,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	3,3	Vit C	10,35
		Besin					Miktar (kg)		

	fasulye konserve	0,24
	soğan kuru	0,02625
	margarin mutfak	0,0075
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0825
	salça	0,00375
	tuz	0,0015

ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ									
Enerji	238	Protein	9,1	Yağ	11,7	Ca	71,8	Fe	2,9
Vit A	3184	Tiamin	0,2	Rib.	0,1	Niasin	3	Vit C	22,4
	Besin	Miktar (kg)							
	havuç	0,04							
	pırasa	0,12							
	patates	0,06							
	kereviz	0,029							
	soğan kuru	0,012							
	margarin mutfak	0,005							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,055							
	tuz	0,002							
	salça	0,0025							

ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ 1/2 porsiyon									
Enerji	119	Protein	4,5	Yağ	5,85	Ca	35,9	Fe	1,45
Vit A	1592	Tiamin	0,1	Rib.	0,05	Niasin	1,5	Vit C	11,2
	Besin	Miktar (kg)							
	havuç	0,02							
	pırasa	0,06							
	patates	0,03							
	kereviz	0,0145							
	soğan kuru	0,006							
	margarin mutfak	0,0025							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0275							
	tuz	0,001							
	salça	0,00125							

ETLİ KIŞ TÜRLÜSÜ 3/2 Porsiyon									
Enerji	357	Protein	13,6	Yağ	17,55	Ca	107,7	Fe	4,35
Vit A	4776	Tiamin	0,3	Rib.	0,15	Niasin	4,5	Vit C	33,6
	Besin	Miktar (kg)							
	havuç	0,06							
	pırasa	0,18							
	patates	0,09							
	kereviz	0,0435							
	soğan kuru	0,018							
	margarin mutfak	0,0075							
	dana eti orta yağlı kemiksiz	0,0825							
	tuz	0,003							
	salça	0,00375							

ARMUT

Vit A	26	Tiamin	0	Rib.	0,1	Niasin	0,4	Vit C	10
		Besin						Miktar (kg)	
		armut						0,2	

ARMUT 1/2 porsiyon									
Enerji	56,5	Protein	0,25	Yağ	0,2	Ca	5,5	Fe	0,45
Vit A	13	Tiamin	0	Rib.	0,05	Niasin	0,2	Vit C	5
		Besin						Miktar (kg)	
		armut						0,1	

ARMUT 3/2 Porsiyon									
Enerji	169,5	Protein	0,75	Yağ	0,6	Ca	16,5	Fe	1,35
Vit A	39	Tiamin	0	Rib.	0,15	Niasin	0,6	Vit C	15
		Besin						Miktar (kg)	
		armut						0,3	

ETLİ YAZ TÜRLÜSÜ									
Enerji	221	Protein	10,1	Yağ	11,8	Ca	50,8	Fe	2,7
Vit A	750	Tiamin	0,1	Rib.	0,2	Niasin	3,2	Vit C	31,7
		Besin						Miktar (kg)	
		fasulye taze						0,045	
		kabak yaz						0,045	
		patates						0,06	
		patlıcan taze						0,045	
		soğan kuru						0,012	
		domates kırmızı						0,045	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,055	
		tuz						0,002	
		salça						0,001	

ETLİ YAZ TÜRLÜSÜ 1/2 porsiyon									
Enerji	110,5	Protein	5	Yağ	5,9	Ca	25,4	Fe	1,35
Vit A	375	Tiamin	0,05	Rib.	0,1	Niasin	1,6	Vit C	15,85
		Besin						Miktar (kg)	
		fasulye taze						0,0225	
		kabak yaz						0,0225	
		patates						0,03	
		patlıcan taze						0,0225	
		soğan kuru						0,006	
		domates kırmızı						0,0225	
		dana eti orta yağlı kemiksiz						0,0275	
		tuz						0,001	
		salça						0,0005	

ETLİ YAZ TÜRLÜSÜ 3/2 Porsiyon									
Enerji	331,5	Protein	15,1	Yağ	17,7	Ca	76,2	Fe	4,05
Vit A	1125	Tiamin	0,15	Rib.	0,3	Niasin	4,8	Vit C	47,55
		Besin						Miktar (kg)	
		fasulye taze						0,0675	
		kabak yaz						0,0675	
		patates						0,09	
		patlıcan taze						0,0675	

KABAK DOLMA									
Enerji	247	Protein	11,1	Yağ	13,3	Ca	149,3	Fe	1,8
Vit A	693	Tiamin	0,1	Rib.	0,3	Niasin	2,4	Vit C	21,7
		Besin					Miktar (kg)		
		kabak yaz					0,195		
		soğan kuru					0,009		
		domates kırmızı					0,01		
		maydanoz					0,00075		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,0525		
		pirinç					0,007		
		tuz					0,001		
		margarin mutfak					0,003		
		salça					0,0015		
		yoğurt yağlı					0,1		

KABAK DOLMA 1/2 porsiyon									
Enerji	123,5	Protein	5,5	Yağ	6,65	Ca	74,65	Fe	0,9
Vit A	346,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,15	Niasin	1,2	Vit C	10,85
		Besin					Miktar (kg)		
		kabak yaz					0,0975		
		soğan kuru					0,0045		
		domates kırmızı					0,005		
		maydanoz					0,000375		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,02625		
		pirinç					0,0035		
		tuz					0,0005		
		margarin mutfak					0,0015		
		salça					0,00075		
		yoğurt yağlı					0,05		

KABAK DOLMA 3/2 Porsiyon									
Enerji	370,5	Protein	16,6	Yağ	19,95	Ca	223,95	Fe	2,7
Vit A	1039,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,45	Niasin	3,6	Vit C	32,55
		Besin					Miktar (kg)		
		kabak yaz					0,2925		
		soğan kuru					0,0135		
		domates kırmızı					0,015		
		maydanoz					0,001125		
		dana eti orta yağlı kemiksiz					0,07875		
		pirinç					0,0105		
		tuz					0,0015		
		margarin mutfak					0,0045		
		salça					0,00225		
		yoğurt yağlı					0,15		

KABAK DOLMA									
Enerji	247	Protein	11,1	Yağ	13,3	Ca	149,3	Fe	1,8
Vit A	693	Tiamin	0,1	Rib.	0,3	Niasin	2,4	Vit C	21,7
		Besin					Miktar (kg)		
		kabak yaz					0,195		
		soğan kuru					0,009		
		domates kırmızı					0,01		

	nane taze	0,00015
--	-----------	---------

ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMA 1/2 porsiyon									
Enerji	132,5	Protein	2,3	Yağ	6	Ca	13,55	Fe	0,85
Vit A	502	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,5	Vit C	44,4
		Besin					Miktar (kg)		
		pirinç					0,015		
		biber taze					0,05		
		soğan kuru					0,0175		
		zeytin yağı					0		
		domates kırmızı					0,01125		
		zeytin yağı					0,005		
		şam fıstığı (antep fıstığı)					0,0015		
		kuş üzümü					0,00125		
		tuz					0,0005		
		nane taze					0,000075		

ZEYTİNYAĞLI BİBER DOLMA 3/2 Porsiyon									
Enerji	397,5	Protein	6,9	Yağ	18	Ca	40,65	Fe	2,55
Vit A	1506	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	1,5	Vit C	133,2
		Besin						Miktar (kg)	
		pirinç						0,045	
		biber taze						0,15	
		soğan kuru						0,0525	
		zeytin yağı						0	
		domates kırmızı						0,03375	
		zeytin yağı						0,015	
		şam fıstığı (antep fıstığı)						0,0045	
		kuş üzümü						0,00375	
		tuz						0,0015	
		nane taze						0,000225	

ZEYTİNYAĞLI YARAK SARMA									
Enerji	268	Protein	4,7	Yağ	12,2	Ca	135,2	Fe	2,1
Vit A	5455	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,9	Vit C	42,1
		Besin						Miktar (kg)	
		asma yaprağı						0,035	
		soğan kuru						0,035	
		maydanoz						0,00075	
		kuş üzümü						0,0025	
		zeytin yağı						0,01	
		pirinç						0,03	
		şeker						0,00015	
		nane taze						0,00015	
		limon						0,018	

ZEYTİNYAĞLI YARAK SARMA 1/2 porsiyon									
Enerji	134	Protein	2,8	Yağ	6,1	Ca	67,6	Fe	1,05
Vit A	2727,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,45	Vit C	21,05
		Besin						Miktar (kg)	

	limon	0,0275
--	-------	--------

ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ 1/2 porsiyon									
Enerji	82,5	Protein	1,1	Yağ	5,35	Ca	36,25	Fe	1,1
Vit A	1083,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,55	Vit C	10
		Besin				Miktar (kg)			
		havuç				0,01375			
		patates				0,0225			
		soğan kuru				0,006			
		kereviz				0,095			
		maydanoz				0,000375			
		bezelye konserve				0,006			
		zeytin yağı				0,005			
		tuz				0,0009			
		mısır nişastası				0,0005			
		yumurta sarısı				0,00045			
		limon				0,01375			

ZEYTİNYAĞLI KEREVİZ 3/2 Porsiyon									
Enerji	247,5	Protein	3,3	Yağ	16,05	Ca	108,75	Fe	3,3
Vit A	3250,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	1,65	Vit C	30
		Besin				Miktar (kg)			
		havuç				0,04125			
		patates				0,0675			
		soğan kuru				0,018			
		kereviz				0,285			
		maydanoz				0,001125			
		bezelye konserve				0,018			
		zeytin yağı				0,015			
		tuz				0,0027			
		mısır nişastası				0,0015			
		yumurta sarısı				0,00135			
		limon				0,04125			

KARIŞIK SALATA									
Enerji	123	Protein	1,3	Yağ	10,3	Ca	34,6	Fe	1,2
Vit A	1129	Tiamin	0,1	Rib.	0,1	Niasin	0,6	Vit C	28,8
		Besin				Miktar (kg)			
		salatalık soyulmamış				0,065			
		marul				0,0308			
		domates kırmızı				0,065			
		maydanoz				0,0015			
		limon				0,03			
		zeytin yağı				0,01			
		tuz				0,001			

KARIŞIK SALATA 1/2 porsiyon									
Enerji	61,5	Protein	0,6	Yağ	5,15	Ca	17,3	Fe	0,6
Vit A	564,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,3	Vit C	14,4
		Besin				Miktar (kg)			

	tuz	0,0008
--	-----	--------

MARUL SALATA 1/2 porsiyon									
Enerji	46,5	Protein	0,8	Yağ	3,85	Ca	37,1	Fe	0,95
Vit A	1350,5	Tiamin	0,05	Rib.	0,05	Niasin	0,2	Vit C	6,85
		Besin					Miktar (kg)		
		marul					0,0625		
		limon					0,015		
		zeytin yağı					0,00375		
		tuz					0,0004		

MARUL SALATA 3/2 Porsiyon									
Enerji	139,5	Protein	2,4	Yağ	11,55	Ca	111,3	Fe	2,85
Vit A	4051,5	Tiamin	0,15	Rib.	0,15	Niasin	0,6	Vit C	20,55
		Besin					Miktar (kg)		
		marul					0,1875		
		limon					0,045		
		zeytin yağı					0,01125		
		tuz					0,0012		

ZEYTİN YEŞİL									
Enerji	43	Protein	0,5	Yağ	3,1	Ca	27	Fe	0,6
Vit A	90	Tiamin	0	Rib.	0,1	Niasin	0	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		zeytin yeşil					0,03		

ZEYTİN YEŞİL 1/2 porsiyon									
Enerji	21,5	Protein	0,2	Yağ	1,55	Ca	13,5	Fe	0,3
Vit A	45	Tiamin	0	Rib.	0,05	Niasin	0	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		zeytin yeşil					0,015		

ZEYTİN YEŞİL 3/2 Porsiyon									
Enerji	64,5	Protein	0,7	Yağ	4,65	Ca	40,5	Fe	0,9
Vit A	135	Tiamin	0	Rib.	0,15	Niasin	0	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		zeytin yeşil					0,045		

ZEYTİN SİYAH									
Enerji	62	Protein	0,5	Yağ	6,3	Ca	23	Fe	0,5
Vit A	18	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		zeytin siyah					0,03		

ZEYTİN SİYAH 1/2 porsiyon									
Enerji	31	Protein	0,2	Yağ	3,15	Ca	11,5	Fe	0,25
Vit A	9	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0	Vit C	0
		Besin					Miktar (kg)		
		zeytin siyah					0,015		

ZEYTİN SİYAH 3/2 Porsiyon									
Enerji	93	Protein	0,7	Yağ	9,45	Ca	34,5	Fe	0,75
Vit A	27	Tiamin	0	Rib.	0	Niasin	0	Vit C	0

	Besin	Miktar (kg)
	zeytin siyah	0,045

Besin	Ücret Kg (YTL)
armut	0,5
asma yaprağı	0,750
avokado	6
ayçiçek çekirdeği	2,9
ayçiçek yağı	2,3
ayva	1,4
bakla (iç)	4,2
bakla taze	1,9
bal	9,4
bamya taze	2,35
barbunya	3,35
beyaz peynir edirne	4,74
beyaz peynir urfa	16,5
beyaz peynir yağlı	3,75
beyaz peynir yağsız	7,10
bezelye iç	1,75
bezelye konserve	2,47
biber kırmızı	3,5
biber kuru	4,0
biber taze	1,5
buğday aşurelik	0,90
buğday kek pasta	0,90
buğday kepek	0,9
buğday unu ekmeklik 80 randıman	0,9
bulgur	1,2
ceviz kabuklu	2,5
ceviz kabuksuz	5
cheddar	3,47
çam fıstığı	9,9
çilek	1
çökelek kuru	2,1
çökelek taze	2,1
dana eti az yağlı kemikli	13
dana eti az yağlı kemiksiz	14
dana eti orta yağlı kemikli	15
dana eti orta yağlı kemiksiz	14
dana eti yağlı kemikli	14
dana eti yağlı kemiksiz	14
domates kırmızı	1,2
ekmek bazlama	2,700
ekmek buğday	1,388
ekmek çavdar	2,700
ekmek sandeviç	1,900
ekmek yufka	2,470
elma	1,6
elma suyu	2,5

Besin	Ücret Kg (YTL)
enginar	1,5
erik kırmızı	2
erik mürdüm kuru	4
erik mürdüm taze	2
erik pestil	3,5
fasulye konserve	1,4
fasulye kurutulmuş	4
fasulye taze	3
fındık kabuklu	8
fındık kabuksuz	5
greyfurt	0,2
greyfurt suyu	2
grissini	0,8
havuç	0,6
hazır çorba bezelye	0,9
hazır çorba domates	0,9
hazır çorba ezogelin	0,9
hazır çorba işkembe	0,9
hazır çorba mercimek	0,9
hazır çorba sebze	0,9
hazır çorba tarhana acı	0,9
hazır çorba tarhana tatlı	0,9
hazır çorba yayla	0,9
hazır çorba yulaf	0,9
hindi et ve deri	12
ıspanak	0,060
kabak kış	0,5
kabak yaz	0,3
kadayıf	8,7
karnabahar	1,4
karpuz	4
kaşar peyniri	9,9
kavun	5
kayısı taze	8,99
kereviz	0,6
ketçap	4,5
kıvırcık	0,3
kiraz	14
kivi	4
kola	0,75
koyun eti az yağlı kemikli	15
koyun eti az yağlı kemiksiz	15
koyun eti orta yağlı kemikli	15
koyun eti orta yağlı kemiksiz	15
koyun eti yağlı kemikli	15
koyun eti yağlı kemiksiz	15
krem peynir sade	7,8

Besin	Ücret Kg (YTL)
krema %50 yağ, süt	1,6
kuru fasulye beyaz	1,3
kuş üzümü	1,9
lahana beyaz	0,5
lahana kara	0,65
lahana kırmızı	0,62
limon	0,8
limon suyu	2
makarna	0,98
malta eriği	3
mandalina	0,8
mantar	4
maragarin kahvaltılık tuzlu	4,8
margarin mutfak	4,8
marul	0,4
maya	2,85
maydanoz	1,5
mercimek	2,4
meyvalı sodalı içecek	1,6
mısır nişastası	0,5
mısır özü yağı	3,37
mısır patlamış sade	4,4
mısır patlamış yağ tuz eklenmiş	4,4
mısır tane	4,34
mısır taze artıklı	4,4
mısır taze artıksız	4,4
mısır un	2,08
muz	2
nane taze	0,2
nar	1,2
nebatı yağ	4,8
nohut	2,09
palamut	8
pancar kırmızı	1,8
pastırma çemensiz	49,9
patates	0,2
patlıcan kurutulmuş	0,1
patlıcan taze	1,2
pazı	0,4
pekmez üzüm	4,94
peynir kars tipi	11,5
pırasa	0,3
pirinç	2,5
portakal	0,6
portakal suyu	2
reçel	6,95
roka	0,4

Besin	Ücret Kg (YTL)
salam	17,9
salatalık soyulmamış	1,25
salatalık soyulmuş	1,25
salça	2,36
sarımsak baş	0,15
semizotu	0,7
sığır eti az yağlı kemikli	15
sığır eti az yağlı kemiksiz	14
sığır eti orta yağlı kemikli	14
sığır eti orta yağlı kemiksiz	14
sığır eti yağlı kemikli	14
soğan kuru	0,2
soğan yeşil	0,9
sosis	9,16
sosis EBK tipi	9,16
soya yağı	3,36
sucuk	12,72
sucuk EBK tipi	12,72
susam	2,10
süt inek yağlı	1,64
süt inek yağsız	1,6
süt inek yarım yağlı	2,2
şalgam	1,55
şam fıstığı (antep fıstığı)	16,5
şehriye	0,94
şeker	1,95
tavuk beyaz et (derili) kemikli	2,99
tavuk beyaz et (derili) kemiksiz	4,35
tavuk beyaz et (derisiz) kemikli	4,35
tavuk beyaz et (derisiz) kemiksiz	4,85
tavuk bütün (et, deri) kemikli	2,99
tavuk bütün (et, deri) kemiksiz	4,35
tavuk siyah et (derili) kemikli	4,99
tavuk siyah et (derili) kemiksiz	4,99
tavuk siyah et (derisiz) kemikli	4,99
tavuk siyah et (derisiz) kemiksiz	4,99
tere	0,35
tereyağı	4,05
turp kırmızı	0,3
turp siyah	0,3
tuz	0,42
üzüm kuru	1,9
üzüm taze	9
vişne	14
yoğurt yağlı	1,92
yoğurt yarım yağlı	2,33
yufka böreklik	2,55

Besin	Ücret Kg (YTL)
yumurta sarısı	0,230
yumurta tam	0,230
yumurta tavuk beyaz	0,230
zeytin siyah	6,99
zeytin yağı	9,72
zeytin yeşil	6,55

Ön test

1 - Ne sıklıkla mönü planlıyorsunuz?

- ☐ Her gün
- ☐ Haftada bir
- ☐ Ayda bir
- ☐ Yılda bir
- ☐

2 - Mönü planlamak için ne kadar süre harcıyorsunuz

- ☐ 1-2 saat
- ☐ 2-4 saat
- ☐ 5-6 saat
- ☐ Daha fazla

3 - Mönü planlamada size yardımcı olan var mı?

- ☐ Evet (Yardım eden kişilerin sayısı ve kimlikleri)
- ☐ Hayır

4 - Mönünün enerji değerini hesaplıyorsunuz?

- ☐ Evet
- ☐ Hayır

5 - Evetse nasıl hesaplıyorsunuz?

- ☐ Elde (harcadığınız süreyi belirtiniz)
- ☐ Bilgisayarda

☐ Diğer

6 - Mönünün besin öğeleri değerlerini hesaplıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

7 - Evetse nasıl hesaplıyor musunuz?

☐ Elde (harcadığınız süreyi belirtiniz)

☐ Bilgisayarda

☐ Diğer

8 - Mönü maliyetini hesaplıyor musunuz?

☐ Evet

☐ Hayır

9 - Evet ise nasıl?

☐ Elde (harcadığınız süreyi belirtiniz)

☐ Bilgisayarda

☐ Diğer

10 - Elinizde mönü planında yer alan yemeklerin tarifeleri var mı?

☐ Evet

☐ Hayır

11 - Evet ise hangi tarifeyi kullanıyorsunuz?

1 - Bu program işinizi kolaylaştırdı mı?



Evet



Hayır



Biraz

2 - Bu programın size katkısı ne oldu? (Birden fazla işaretleyebilirsiniz)



Daha iyi mönüler oluşturdum



Enerji ve besin değeri hesabı yaptım



Mönü maliyetini hesaplayabildim



İşimi daha severek yaptım



Diğer

3 - Programı bir kelimeyle tarif edermisiniz?



İyi



Süper



Vasat



Karışık



Diğer