

# सोसायटी फॉर एजुकेशन एंड वेलफेयर एक्टिविटीज़ (सेवा)

नांगल चौधरी जिला महेन्द्रगढ़ (हरियाणा)



## दैनिक पोषाहार मीनू चार्ट

वरिष्ठ नागरिक सेवा केन्द्र, नांगल चौधरी

### आहार समय सारणी

समय	प्रातःकाल चाय	नाश्ता	दोपहर भोज	सांयकाल चाय	रात्रि भोज
प्रतिदिन	6.30 बजे से 7.30 बजे तक	8.30 बजे से 9.30 बजे तक	1.00 बजे से 2.00 बजे तक	4.00 बजे से 4.30 बजे तक	7.30 बजे से 8.00 बजे तक

### खाने का विवरण

दिन	प्रातःकाल चाय	नाश्ता	दोपहर भोज	सांयकाल चाय	रात्रि भोज
<u>पहला दिन</u> सोमवार	चाय / बिस्कुट आदि	पोहा / खिचड़ी	चपाती, सब्जी, रायता व सलाद	चाय	मूंग दाल व चपाती व खीर
<u>दूसरा दिन</u> मंगलवार	चाय / रस्क आदि	दही व परांठा	चपाती, तरी सब्जी / राजमां, चावल व सलाद	चाय	खिचड़ी व दूध
<u>तीसरा दिन</u> बुधवार	चाय / बिस्कुट आदि	आलू - पूड़ी	चने-चावल, दही व चपाती	चाय / स्नैक्स	दाल - रोटी व सलाद
<u>चौथा दिन</u> बृहस्पतिवार	चाय / रस्क आदि	खिचड़ी - फ्रूट	कढ़ी - चावल व हलवा	चाय	रोटी, सब्जी या दाल
<u>पांचवां दिन</u> शुक्रवार	चाय / बिस्कुट आदि	दही व परांठा	चपाती, सब्जी, रायता व सलाद	चाय	खिचड़ी व दूध
<u>छठा दिन</u> शनिवार	चाय / रस्क आदि	नमकीन चावल- फ्रूट	चपाती, सब्जी, चावल व सलाद	चाय / स्नैक्स	मूंग दाल व चपाती
<u>सातवा दिन</u> रविवार	चाय / ब्रैड	दलिया	चपाती, रायता, सब्जी	चाय	रोटी, दाल व मीठी सेविया

निवेदक : केन्द्र इंचार्ज