

बैलेन्स डाईड चार्ट

क्रं.	सुबह का नाश्ता (8 बजे)	दोपहर का भोजन (. 12 बजे)	दोपहर (3 बजे)	दोपहर (4 बजे)	सयं (7 बजे)
1	चाय	दाल	चाय	दूध	दाल
2	पोहा	चावल		फ्रूट	चावल
3	हलवा	सब्जी			सब्जी
4	उपमा	रोटी			रोटी
5	कचोरी	सलादा			सलाद

विशेष:-

- (1) मरीजों के लिये दलिया व खिचड़ी दिया जाता है ।
- (2) उपवास वाले दिनों में फरियाली दिया जाता है ।
- (3) त्यौहारों पर विशेष भोजन व्यवस्था की जाती है ।
- (4) हफ्ते में एक बार विशेषभोजन दिया जाता है ।



अध्यक्ष

महिला उत्कर्ष संस्थान
र (म.प.)