

# प्रतिदिन भोजन की मात्रा सामग्री

क्र.सं.	सामग्री	मात्रा	ग्रामों में
1.	चावल	100	ग्राम - 150.१
2.	दही	5	ग्राम - 7.१
3.	मसाला	2	ग्राम - 2.5.१
4.	प्याज	10	ग्राम - 15.१
5.	दालें	30	ग्राम - 40.१
6.	नमक	2.5	ग्राम - 4.१
7.	सब्जी	60	ग्राम - 85.१
8.	चीनी	40	ग्राम - 60.१
9.	नारियल	2	ग्राम - 2.१
10.	दाख	2	ग्राम - 2.१
11.	सौंफ	2	ग्राम - 2.१
12.	सोया चंक	4	ग्राम - 6.१

## भोजन - सूची

सोमवार - (००) - दाल - चावल  
 मंगलवार - (००) - पुलाव  
 बुधवार - (००) - दाल - चावल  
 वीरवार - (००) - मीठे - चावल  
 शुक्रवार - (००) - दाल - चावल  
 शनिवार - (००) - पुलाव

24.05.2013 12:25