

প্রারম্ভিক শিখন পর্যায়ে শিশুর সেবা  
২.৫ বছর -৪ বছর

খাদ্য ও পুষ্টি  
শিশুদের খাদ্য তালিকার ১ দিনের নমুনা  
(২.৫ বছর থেকে ০৪ বছর)

সকালের নাশতাঃ

নুডুলস (শুকনো) : ৩০-৩৫  
গ্রাম  
সবজি (মটর, বরবটি, গাজর) : ১৫-১৮  
গ্রাম  
কলা : ১টি (মাঝারি)



দুপুরের খাবারঃ

ভাত (নাজিরশাইল চাল) : ৪৫-৬০  
গ্রাম  
রুই মাছ : ৫০ - ৬০ গ্রাম  
মুগ ডাল : ১০ - ১২ গ্রাম  
সবজী : ৫০ - ৭০ গ্রাম  
লাল শাক : ৫০ গ্রাম  
লেবু : ছোট এক  
টুকরা



বিকালের নাশতাঃ

পুডিং : এক বাটি (১২০  
মিলি)  
আপেল : একটি (ছোট)



## বিকল্প খাবার

উপরের মেন্যুটি ১ দিনের, বাকি ৪ দিনের জন্য বিকল্প খাবার হিসেবে নিম্নোক্ত খাবার গুলো দেওয়া হয়ঃ

সকালের নাশতা	দুপুরের খাবার	বিকালের নাশতা
গরুর দুধ/ গুঁড়ো দুধ, পাউরুটি/ রুটি/ সেমাই/ পাস্তা/ নুডলস। 	ভাত/ পোলাও/ খিচুড়ি, মাছ (কাতলা)/ মুরগীর মাংস/ডিম, ডাল (মুগ/ ছোলা), সবজী (আলু, পেঁপে, লাউ, মিষ্টি কুমড়া, পটল, চিচিঙ্গা), সবুজ শাক/ লাল শাক/ পুঁই শাক।  	সুপ/ পুডিং/ কেক/ ফালুদা/কাস্টার্ড, বিভিন্ন ফলের জুস (কমলা/ মাল্টা/ আঙুর/ পাকা পেঁপে/ আম/ ডালিম)। 