

➤ 06 माह से 06 वर्ष आयु वर्ग के बच्चों हेतू रेडी टू ईट पूरक पोषण आहार हेतू सुझावात्मक विकल्प

विकल्प 01 – सत्तू (200 gm per day) प्रति हितग्राही

क्रमांक	सामग्री	कच्ची सामग्री से प्राप्त मात्रा प्रति 100 ग्राम / m.l.		सत्तू			
		कैलोरी	प्रोटीन	सामग्री की मात्रा (in gm)	अनुमानित व्यय	कैलोरी	प्रोटीन
1	गेंहू	341	12.1	90	0.26	307	10
2	भुना चना दाल	369	22.5	75	4.50	277	17
3	शक्कर	398	0	35	1.75	139	0
5	ईंधन व्यय /परिवहन व्यय / रसोइया भत्ता				1.30		
प्रति दिन हेतू				200 gm	राशि रूपये 7.81/-	723	27
प्रति सप्ताह (6 दिवस) हेतू				1200 gm	राशि रूपये 46.86/-	4338	162

विकल्प 02 - लड्डू चुरा (200 gm per day) प्रति हितग्राही

क्रमांक	सामग्री	कच्ची सामग्री से प्राप्त मात्रा प्रति 100 ग्राम / m.l.		लड्डू चुरा			
		कैलोरी	प्रोटीन	सामग्री मात्रा (in gm)	अनुमानित व्यय	कैलोरी	प्रोटीन
1	गेंहू	341	12.1	45	0.13	153	6
2	भुना चना दाल	369	22.5	70	4.20	258	16
3	चावल मुरमुरा	341	7.5	45	0.17	157	4
5	गुड़	383		30	1.35	115	0
6	तेल (ML)	900	0	10	0.80	90	0
7	ईंधन व्यय /परिवहन व्यय / रसोइया भत्ता				1.30		
प्रति दिन हेतू				200 gm	राशि रूपये 7.95/-	774	26
प्रति सप्ताह (6 दिवस) हेतू				1200 gm	राशि रूपये 47.70/-	4644	156

नोट:- गेंहू एवं चावल BPL दर पर शासन द्वारा प्रदाय किया जवेगा।

89

➤ गर्भवती एवं धात्री माताओं हेतु रेडी टू ईट पूरक पोषण आहार हेतु सुझावात्मक विकल्प

विकल्प 01 – सतू (250 gm per day) प्रति हितग्राही

क्रमांक	सामग्री	कच्ची सामग्री से प्राप्त मात्रा प्रति 100 ग्राम / m.l.		सतू			
		कैलोरी	प्रोटीन	सामग्री की मात्रा (in gm)	अनुमानित व्यय	कैलोरी	प्रोटीन
1	गेंहू	341	12.1	115	0.33	392	12
2	भुना चना दाल	369	22.5	100	6.00	369	22
3	शक्कर	398	0	35	1.75	139	0
5	ईंधन व्यय /परिवहन व्यय / रसोइया भत्ता				1.30		
प्रति दिन हेतु				250 gm	राशि रूपये 9.38/-	900	35
प्रति सप्ताह (6 दिवस) हेतु				1500 gm	राशि रूपये 56.28/-	5400	210

विकल्प 02 - लड्डू चुरा (250 gm per day) प्रति हितग्राही

क्रमांक	सामग्री	कच्ची सामग्री से प्राप्त मात्रा प्रति 100 ग्राम / m.l.		लड्डू चुरा			
		कैलोरी	प्रोटीन	सामग्री मात्रा (in gm)	अनुमानित व्यय	कैलोरी	प्रोटीन
1	गेंहू	341	12.1	60	0.17	205	7
2	भुना चना दाल	369	22.5	90	5.40	332	20
3	चावल मुरमुरा	341	7.5	55	0.21	192	5
5	गुड़	383		35	1.58	134	0
6	तेल (ML)	900	0	10	0.80	90	0
7	ईंधन व्यय /परिवहन व्यय / रसोइया भत्ता				1.30		
प्रति दिन हेतु				250 gm	राशि रूपये 9.46/-	953	32
प्रति सप्ताह (6 दिवस) हेतु				1500 gm	राशि रूपये 56.76/-	5718	192

नोट:- गेंहू एवं चावल BPL दर पर शासन द्वारा प्रदाय किया जवेगा।

u