

2 साल के बच्चों के लिए मांसाहारी आहार सारणी

	सुबह का नाश्ता	Snacks	दोपहर का खाना	शाम का नाश्ता	रात का खाना
सोमवार	1/2 cup दूध एक डबलरोटी एक अंडा बुर्जी	आधा कटोरी सेब	1/2 cup चावल चिकेन gravy खीरा सलाद	1 cup दूध	1/2 cup चावल दाल तली मछली
मंगलवार	एक छोटा पराठा 1/4 cup दही	आधा केला	एक रोटी और अंडा curry खीरा सलाद	1/2 cup दूध 2 बिस्कुट	1 cup चिकन पुलाव
बुधवार	Oatmeal और दूध	थोड़ा सा अंगूर (काट के)	1 cup vegetable rice 1/2 आमलेट	1 cup मीठी दही	1 cup चिकन pasta
गुरुवार	अंडा सैंडविच	केले का smoothie	1/2 cup vegetable खिचड़ी 1/2 आमलेट	1/2 cup दूध 1 slice ब्रेड	1 cup चिकन नूडल
शुक्रवार	एक अंडा और 1/2 cup दूध	दो बिस्कुट	1/2 cup चावल 1/4 cup मछली curry	1/2 cup दूध कॉर्नफ्लक्स के साथ	एक ऑमलेट रोटी
शनिवार	अंडा और एक toast	आधा कटोरी पपीता	1 cup चिकन बिरयानी 1/4 cup दही	केला और स्ट्रॉबेरी smoothie	कीमा मटर और रोटी
रविवार	आमलेट और एक डबलरोटी	आधा कटोरी सेब	1/2 cup noodles एक चिकन कबाब	स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक	1 cup चिकन बिरयानी

Source: <https://www.kidhealthcenter.com>