

2 साल के बच्चों के लिए शाकाहारी आहार सारणी

	सुबह का नाश्ता	Snacks	दोपहर का खाना	शाम का नाश्ता	रात का खाना
सोमवार	1/2 cup दूध खीरा टमाटर का सैंडविच	आधा कटोरी सेब	1/2 cup चावल मसूर दाल के साथ भिन्नी की सब्जी	1 cup दूध	1/2 cup चावल 1/4 cup मटर पनीर
मंगलवार	एक छोटा पराठा 1/4 cup दही	आधा केला	एक रोटी और 1/4 cup दूर दाल गोभी आलू सब्जी	1/2 cup दूध 2 बिस्कुट	1 cup वेजिटेबल पुलाव
बुधवार	Oatmeal और दूध	थोड़ा सा अणूर (काट के)	1 cup vegetable rice 1/2 cup दही	1 cup मीठी दही	1 cup वेजिटेबल pasta
गुरुवार	1/2 cup दूध Vegetable पोहा	केले का smoothie	1/2 cup vegetable खिचड़ी 1/2 cup रायता	1/2 cup दूध 1 slice ब्रेड	1 cup वेजिटेबल नूडल
शुक्रवार	रागी डोसा/ चीला	दो बिस्कुट	1/2 cup चावल 1/4 cup छोले	1/2 cup दूध कॉर्नफ्लक्स के साथ	दाल और पराठा
शनिवार	Cheez सैंडविच	आधा कटोरी पपीता	वेजिटेबल पुलाव 1/4 cup दही	केला और स्ट्रॉबेरी smoothie	मटर पनीर और रोटी
रविवार	उपमा	आधा कटोरी सेब	1 cup वेजिटेबल noodles	स्ट्रॉबेरी मिल्कशेक	1 cup वेजिटेबल बिरयानी

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