

নিবাসীদের মাথাপিছু মাসিক বরাদ্দ

২০১৯-২০২০ অর্থ বছর

- ☐ খাদ্য ও জ্বালানী : ২,৫০০/- টাকা।
- ☐ শিক্ষা সহায়ক উপকরণ ও খেলাধুলা সামগ্রী : ৩৫০/- টাকা।
- ☐ প্রশিক্ষণ : ১০০/- টাকা।
- ☐ সাধারণ পোষাক পরিচ্ছদ : ৩০০/- টাকা।
- ☐ চিকিৎসা : ১০০/- টাকা।
- ☐ তৈল, সাবান, ফিনাইল, ব্লিচিং পাউডার ইত্যাদি : ১৫০/- টাকা।

মোট= ৩,৫০০/- (তিন হাজার পাঁচশত টাকা)

সরকারি শিশু পরিবার, বায়া, রাজশাহীর নিবাসীদের মাথাপিছু দৈনন্দিন খাদ্য তালিকাঃ

২০১৯-২০২০ অর্থ বছর

বারের নাম	সকাল	দুপুর	বিকালের নাস্তা	রাত্রি
শুক্রবার	ঝুটি ও ভাজি আটা- ১৬০ গ্রাম আলু - ১০০ গ্রাম	চাউল- ১৭০ গ্রাম ডাল- ০৮ গ্রাম আলু- ৫০ গ্রাম সবজী- ৭৫ গ্রাম গরুর মাংস- ৭০ গ্রাম	(সোয়াঃ তৈল- ৩০ গ্রাম তিন বেলার জন্য) নুড়ুল- ৫০গ্রাম ডিম- ¼ সবজি- ২০ গ্রাম	চাউল- ১৫০ গ্রাম ডাল- ০৮ গ্রাম আলু- ৫০ গ্রাম সবজী- ৭৫ গ্রাম বড় মাছ- ৬৫ গ্রাম
শনিবার	সবজি খিচুড়ী চাউল- ১২৫ গ্রাম ডাল- ০৫ গ্রাম আলু- ৭০ গ্রাম সবজী- ১০ গ্রাম	চাউল- ১৭০ গ্রাম ডাল- ০৮ গ্রাম আলু- ৬৫ গ্রাম সবজী- ৭০ গ্রাম ডিম- ১টি করে	(সোয়াঃ তৈল- ৩০ গ্রাম তিন বেলার জন্য) মুড়ি- ২৫গ্রাম গুড়া দুধ- ০৮ গ্রাম চিনি- ১০ গ্রাম	চাউল- ১৪৫ গ্রাম ডাল- ০৭ গ্রাম আলু- ৬৫ গ্রাম সবজী- ৭০ গ্রাম বয়লার মুরগী ৭০ গ্রাম
রবিবার	আলু ভর্তা ভাত চাল- ১২৫ গ্রাম ডাউল- ০৫ গ্রাম আলু- ১০০ গ্রাম	চাউল- ১৭০ গ্রাম ডাল- ০৮ গ্রাম আলু- ৫০ গ্রাম সবজী- ৭৫ গ্রাম বড় মাছ- ৬৫ গ্রাম	(সোয়াবিন তৈল- ৩০ গ্রাম তিন বেলার জন্য) বনরুটি ১টি করে গুড়া দুধ- ০৮ গ্রাম চিনি- ১০ গ্রাম	চাউল- ১৪৫ গ্রাম ডাউল- ০৭ গ্রাম আলু- ৫০ গ্রাম সবজী- ৭৫ গ্রাম বয়লার মুরগী ৭০ গ্রাম
সোমবার	সবজি খিচুরী চাউল- ১২৫ গ্রাম ডাল- ০৫ গ্রাম আলু- ৭০ গ্রাম সবজী- ২০ গ্রাম	চাউল- ১৭০ গ্রাম ডাল- ০৮ গ্রাম আলু- ৬৫ গ্রাম সবজী- ৬৫ গ্রাম ডিম- ১টি করে	(সোয়াঃ তৈল- ৩০ গ্রাম তিন বেলার জন্য) আস্ত ছোলা - ৫০গ্রাম মুড়ি- ২৫ গ্রাম	চাউল- ১৪৫ গ্রাম ডাল- ০৭ গ্রাম আলু- ৬৫গ্রাম সবজি- ৬৫ গ্রাম বড়মাছ - ৬৫ গ্রাম
মঙ্গলবার	সবজি খিচুরী চাউল- ১২৫ গ্রাম ডাল- ০৫ গ্রাম আলু- ৭০ গ্রাম সবজী- ২০ গ্রাম	চাউল- ১৭০ গ্রাম ডাল- ০৮ গ্রাম আলু- ৬৫ গ্রাম সবজী- ৬৫ গ্রাম বয়লার মুরগী- ৮০ গ্রাম	(সোয়াঃ তৈল- ৩০ গ্রাম তিন বেলার জন্য) একটি করে খাজা বা ঝুটি ভাজা ৫০ গ্রাম	চাউল- ১৪৫ গ্রাম ডাল- ০৭ গ্রাম আলু- ৬৫ গ্রাম সবজী- ৬৫ গ্রাম ডিম- ১টি করে
বুধবার	আলু ভর্তা ভাত চাউল- ১২৫ গ্রাম আলু- ১০০ গ্রাম(ভর্তা) ডাল- ০৫গ্রাম	চাউল- ১৭০ গ্রাম ডাল- ০৮ গ্রাম আলু- ৫০ গ্রাম সবজী- ৭৫ গ্রাম বড়মাছ- ৭৫গ্রাম	সোয়াঃ তৈল- ৩০ গ্রাম তিন বেলার জন্য পাকা কলা- ১২০গ্রাম গুড়া দুধ- ০৮ গ্রাম চিনি- ১০ গ্রাম	চাউল- ১৪৫ গ্রাম ডাল- ০৭ গ্রাম আলু- ৫০ গ্রাম সবজী- ৭৫ গ্রাম ডিম- ১টি করে
বৃহস্পতিবার	সবজি খিচুরী চাউল- ১২৫ গ্রাম মসুর ডাউল- ০৫গ্রাম আলু- ৭০ গ্রাম সবজী- ২০ গ্রাম	চাউল- ১৭০ গ্রাম ডাল- ০৮ গ্রাম আলু- ৬৫ গ্রাম সবজী- ৬৫ গ্রাম বড়মাছ- ৬০ গ্রাম	(সোয়াবিন তৈল- ৩০ গ্রাম তিন বেলার জন্য) সিদ্ধারা- ১টি করে গুড়া দুধ- ০৮ গ্রাম চিনি- ১০ গ্রাম	চাউল- ১৪৫ গ্রাম ডাল- ০৭ গ্রাম আলু- ৬৫গ্রাম সবজি- ৬৫ গ্রাম ব্রঃ মুরগী- ৭০ গ্রাম

২। স্মারক: জনস্বাস্থ্য পরিদপ্তর

২। মো: চন্দ্র ইমাম

৩। স্মারক: জনস্বাস্থ্য পরিদপ্তর

০২/০৮/২০১৯  
১/৮/১৯  
১/৮/১৯

(মোঃ হারুন আলী হোসেন)  
উপাধ্যায়ক (সরকারি পরিচালক)  
সরকারি শিশু পরিবার  
বায়া, রাজশাহী