



TATA TRUSTS

# Recipe Book

for Pregnant, Lactating Women  
and Children



Developed by

Implemented by

Supported by



**VIJAYAVAHINI  
CHARITABLE FOUNDATION**

Supported by TATA TRUSTS





## A Nutritious Recipe Book for Pregnant women, Lactating mothers and Children

Included more than 25 distinct varieties of food recipes along with their nutrient values for three beneficiary groups in the book

**గర్భిణీ మహిళలు, బాలింత తల్లుల మరియు పిల్లల కోసం పోషక సహిత వంటకాల కరదీపిక**

25 కు మించి విభిన్న రకాల ఆహార వంటకాలు మరియు వాటి పోషక విలువల గురించి ఇందులో పొందుపరచటం జరిగింది.



**VIJAYAVAHINI  
CHARITABLE FOUNDATION**

Supported by TATA TRUSTS

# TABLE OF CONTENTS

## FOREWORD BY ASSOCIATE DIRECTOR

### I. INTRODUCTION

About Program	1
Recommended Dietary Allowances	3

### II. WEEKLY MENU PLAN

Weekly Menu Plan for Pregnant women	5
Weekly Menu Plan for Lactating mothers	19
Weekly Menu Plan for 6-9 Months Children	35
Weekly Menu Plan for 9-12 Months Children	39
Weekly Menu Plan for 12-24 Months Children	49

### III. NUTRITIONAL FOOD RECIPES

Recipes for Pregnant and Lactating women	57
Recipes for Children	97

# Foreword

Maternal and child malnutrition continues to persist despite considerable improvements in the past decades. Ensuring women & children have nutritious diets, adequate services, and care is fundamental for the survival and well-being of mothers and their children.

Tata Trusts has initiated a comprehensive engagement with a diverse group of stakeholders to address the issue of malnutrition in India. The focus is on combating undernutrition in children, a complex issue that requires a multi-faceted approach. To achieve meaningful results, it is important to not only continue current efforts but also to prioritize promoting dietary diversity and proper child-feeding practices during the first 1000 days of life. Effective solutions require collaboration between government entities, private organizations, NGOs, industries, and media outlets to increase awareness and disseminate information.

To this effect, the YES! TO POSHAN Program was designed by Trusts in collaboration with P&G Health Limited, and Vijayavahini Charitable Foundation (VCF). This program aims to address the issue of inadequate and inappropriate nutrition in women and children in five villages of the NTR district of Andhra Pradesh by improving dietary intake and ensuring diet diversity by working with the Integrated Child Development Services (ICDS) platform. The primary goal of the project is to promote dietary diversity among pregnant women, lactating mothers, and children up to 2 years of age.

The Program in the NTR district intends to scale up our measures taken to create awareness of dietary diversity and behaviour change through community engagement and regular follow-ups to accelerate progress towards the achievements of targets envisaged under the Saksham Anganwadi and Poshan 2.0.

As part of the program, a recipe book has been developed to provide affordable and nutritious meal options for pregnant and nursing mothers, and children up to 2 years old. The aim is to promote dietary diversity and balanced diets, utilizing indigenous food groups to address micronutrient deficiencies at the household level. The book features a diverse selection of tasty and nutritious recipes that use locally available ingredients and are beneficial for the health of pregnant women, lactating mothers, and young children.

We are grateful to the Department of Home Sciences, Acharya N.G Ranga Agricultural University (ANGRAU), and SEHAT, (a sponsored program under the CSR initiative of Procter and Gamble Health Limited) for their partnership in supporting our initiative to improve the nutritional status of women and children. We also want to recognize the VCF Project team at the NTR district for their unparalleled support with data collection and preparation of the book. Finally, we are thankful to the Department of Women's Development and Child Welfare, CoAP for their invaluable support and input in making the recipe book.

We hope that this book becomes a beloved resource for all women and family members, one that they'll turn to again and again for inspiration and nutritious meals and help in achieving the larger goal of enhancing diet diversity for intended beneficiaries.

**Dr. Sujeet Ranjan**  
**Associate Director, Nutrition**  
**Tata Trusts**

## YES TO POSHAN

Nutrition is the science that concern with the area of knowledge regarding the role of food in the maintenance of health. Nutritious food is that which can fulfill the primary functions of the food. It provides sufficient energy and essential nutrients, helps in maintaining all biological processes of the body, maintains body weight and it protects us from invasion of any harmful microorganisms and onset of any disease.

A balanced diet is a diet that contains an adequate quantity of the nutrients that we require in a day. All these nutrients are present in the foods that we eat. Different food items have different proportions of nutrients present in them. The requirements of the nutrients depend on the age, gender, and health of a person.

### The following are the importance of a balanced diet :

- Balanced Diet leads to a good physical and a good mental health.
- It helps in proper growth of the body.
- Also, it increases the capacity to work
- Balanced diet increases the ability to fight or resist diseases.

Recommended dietary allowance (RDA) is defined as intake of nutrients derived from the diet by an individual for maintenance of normal physiological functions and growth of body. It is the amount of daily requirements of the energy and several other nutrients based on age, sex, physical activity and physiological status which will enable the person to maintain various essential physiological and biochemical functions. RDA represents the level of nutrient to be consumed daily to meet all the requirements of most of the individuals in a given population.

A food group is a collection of foods that share similar nutritional properties or biological classifications. Nutrition guides typically divide foods into food groups and recommend daily servings of each group for a healthy diet.

### 5 MAIN FOOD GROUPS

- Grains
- Fruits and vegetables
- Meat, fish, eggs and alternatives
- Milk and alternatives
- Fats and sugar

RDA అనేది సిఫార్సు చేయబడిన ఆహార భత్యం సాధారణ శారీరక విధులు నిర్వహణ మరియు శరీర పెరుగుదల కోసం ఒక వ్యక్తి ఆహారం నుండి పొందిన పోషకాలను తీసుకోవడం అని నిర్వహించబడింది. ఇది శక్తి యొక్క రోజువారీ అవసరాల మొత్తం మరియు వయస్సు, శారీరక శ్రమ మరియు శారీరక స్థితి ఆధారంగా అనేక ఇతర పోషకాలు, ఇది వ్యక్తి వివిధ అవసరమైన శారీరక మరియు జీవరసాయన విధులను నిర్వహించడానికి వీలుకల్పిస్తుంది. RDA అనేది ఒక నిర్దిష్ట జనాభాలో చాలామంది వ్యక్తుల యొక్క అన్ని అవసరాలని తీర్చడానికి రోజువారీ వినియోగించాల్సిన పోషకాల స్థాయిని సూచిస్తుంది. ఆహారాన్ని 5 సమూహాలుగా విభజించడం జరిగింది.

- 1) ధాన్యాలు
- 2) పండ్లు మరియు కూరగాయలు
- 3) మాంసం, గ్రుడ్లు, చేపలు మరియు ప్రత్యామ్నాయాలు
- 4) పాలు మరియు ప్రత్యామ్నాయాలు
- 5) క్రొవ్వులు మరియు చక్కెర

5 ఆహార సమూహ ప్రణాళికల భావన ఆధారంగా స్థానికంగా లభించే ఆహార సమూహాలతో మెనూ ప్లాన్లు రూపొందించబడ్డాయి మరియు పోషక విలువలతో ఎంపిక చేయబడిన కొన్ని వంటకాల తయారీ విధానం కూడా క్రింద ఇవ్వబడింది.

మెనూ ప్లానింగ్ అనేది ఒక వ్యక్తి లేదా ఆహార సమూహాలు, వయస్సు మరియు శారీరక శ్రమను పరిగణనలోకి తీసుకుని ప్రణాళిక చేయబడుతుంది. మరియు ఉదయం నుండి రాత్రి వరకు ఏమి తీసుకోవాలో అందులో వివరించబడుతుంది.

పోషకాహారం అనేది ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడంలో ఆహారం యొక్క పాత్రకు సంబంధించిన జ్ఞానానికి సంబంధించిన శాస్త్రం. పౌష్టికాహారం ఆహారం యొక్క ప్రాథమిక విధులను నిర్వర్తించగలదు. ఇది తగినంత శక్తిని మరియు అవసరమైన పోషకాలని అందిస్తుంది, శరీరంలోని అన్ని జీవప్రక్రియలను నిర్వహించడంలో సహాయపడుతుంది, శరీర బరువుని నిర్వహిస్తుంది మరియు ఏదైనా హానికరమైన సూక్ష్మజీవుల దాడి మరియు ఏదైనా వ్యాధి నుండి మనల్ని రక్షిస్తుంది.

సమతుల్యహారం అంటే ఒక రోజులో మనకు కావల్సిన పోషకాలను తగిన పరిమాణంలో కలిగి ఉండే ఆహారం. ఈ పోషకాలన్నీ మనం తినే ఆహారంలో ఉంటాయి. వివిధ ఆహార పదార్థాలలో వివిధ నిష్పత్తులలో పోషకాలు ఉంటాయి. పోషకాల అవసరాలు వ్యక్తి వయస్సు మరియు ఆరోగ్యంపై ఆధారపడి ఉంటాయి.



Based on the concept of five food group plan menu plans are formulated with the locally available foods groups and also method of preparation of few selected recipes with nutritive value are given below.

**Menu planning** starts with planning, considering a person or the groups, age, sex and physical activity and is done for one full day from morning to night.

### Pregnant women

Maternal nutrition greatly influences not only fetal nutrition but also determinant of the child's nutritional status growth and development after child born. Nutritional requirements are increased to support fetal growth as well as development of supporting system.

The recommended dietary allowances for the pregnant women with various nutrients mentioned below

Adult women (Activity pattern)	Energy (k.cal/day)	Protein (g/day)	Fat (g/day)	Calcium (mg/day)	Iron (mg/day)
Sedentary	1900+350 =2250	78	30	1200	35
Moderate	2230+350 =2580				
Heavy	2850+350 =3200				

### సమతుల్య ఆహారం యొక్క ప్రాముఖ్యత క్రింది విధంగా ఉంది :

- ☞ సమతుల్య ఆహారం మంచి శారీరక మరియు మానసిక ఆరోగ్యానికి దారితీస్తుంది.
- ☞ ఇది శరీరం యొక్క సరైన పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది.
- ☞ అలాగే, ఇది పనిచేసే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- ☞ సమతుల్య ఆహారం వ్యాధులతో పోరాడే లేదా నిరోధించే సామర్థ్యాన్ని పెంచుతుంది.

### గర్భిణీ స్త్రీలు :

గర్భిణీ స్త్రీలు తీసుకొనే పోషకాహారం మీద గర్భంలో ఉన్న శిశువు పెరుగుదల, అభివృద్ధి మీద ఉంటుంది. పోషకాల అవసరం ఎక్కువ అవుతుంది. ప్రెగ్నెన్సీ సమయంలో అందుకే ఎక్కువ మోతాదులో పోషకాలు కలిగిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

దిగువ పేర్కొన్న వివిధ పోషకాల కోసం సిఫార్సు చేయబడిన (గర్భిణీ స్త్రీల) ఆహార అలవెన్సులు

వయోజన మహిళలు	శక్తి (కె.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
సెడెంటరీ	1900+350 = 2250	78	30	1200	35
మోడరేటరీ (మధ్యస్థం)	2230+350 = 2580				
హెవీ (అధిక శ్రమ)	2850+350 = 3200				

**WEEKLY MENU PLAN FOR PREGNANT WOMEN**

**Day 1 - Sunday**

Timings	Food item	Quantity
Early morning	Lemon water	150 ml
Breakfast	Ragi dosa	4 no. or 200 g
	Bengal gram chutney	1/4 cup or 75 g
Mid-morning	Guava	1 no. or 100g
	Groundnut chikki	2 no. or 60 g
Lunch	Cooked rice	1 1/2 cup or 250 g
	Spinach dhal	1 cup or 200 g
	Ladies finger curry	2/3 cup or 150 g
	Curd	1/2 cup or 100 g
Snacks	Milk	200 ml
	Boiled sweet corn	2/3 cup or 150 g
Dinner	Cooked rice	1 1/2 cup or 200 g
	Moringa leaves fry	2/3 cup or 150 g
	Rasam	1 cup or 200 ml
Bed time	Buttermilk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2214	71	33	1203	34

**గర్భిణీ స్త్రీలు ఒక రోజు మెనూ ప్లాన్ (ఆహార పట్టిక)**

**Day-1 ఆదివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే అల్పాహారం	నిమ్మకాయ నీరు	1.50 మి.లీ.
	రాగి దోశ	4 నెం. లేదా 200 గ్రా.
మధ్య ఉదయం మధ్యాహ్న భోజనం	శనగపప్పు చెట్నీ	1/4 కప్పు లేదా 75 గ్రా.
	జామకాయ	1 నెం. లేదా 100 గ్రా.
	వేరుశనగ చిక్కి	2 నెం. లేదా 60 గ్రా.
	ఉడికించిన అన్నం	1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	పాలకూర పప్పు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	బెండకాయ కూర	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
	పెరుగు	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
	పాలు	200 మి.లీ.
	ఉడికించిన స్వీట్ కార్న్	2/3 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1/2 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	మునగాకు కూర	2/5 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
	రసం	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
పడుకొనేముందు	మజ్జిగ	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2214	71	33	1203	34

**WEEKLY MENU PLAN FOR PREGNANT WOMEN**

**Day 2 - Monday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	200 ml
	Dates	5 nos. or 25 g
Breakfast	Idly	5 no. or 200 g
	Sambar	200 ml Or 1 cup
Mid-Morning	Jowar Gavvalu	150 g or 2/3 cup
	Watermelon Pieces	150 g Or 2/3 cup
Lunch	Cooked rice	1 1/2 cup or 250 g
	Mutton Curry	1 cup or 200 g
	Rasam	200 ml
	Buttermilk	200 ml
Snacks	Fruit custard	2/3 cup or 150 g
Dinner	Chapathi	4 or 200 g
	Amaranth dhal	2/3 cup or 150 g
Bed Time	Banana	50 g

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2274	91.93	36	1217	37.41

**గర్భిణీ స్త్రీలు ఒక రోజు మెనూ ప్లాన్ (ఆహార పట్టిక)**

**Day-2 సోమవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	200 మి.లీ.
	ఖర్జూరం	5 నెం. లేదా 25 గ్రా.
అల్పాహారం	ఇడ్లీ	5 నెం. లేదా 200 గ్రా.
	సాంబారు	200 మి.లీ. లేదా 1 కప్పు
మధ్య ఉదయం	జొన్న గవ్వలు	150 గ్రా. లేదా 2/3 కప్పు
	పుచ్చకాయ ముక్కలు	150 గ్రా. లేదా 2/3 కప్పు
మధ్యాహ్న భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	మటన్ కర్రీ	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	రసం	200 మి.లీ.
	మజ్జిగ	200 మి.లీ.
స్నాక్స్ (సాయంత్రం)	పండ్లతో చేసి సలాడ్	2/3 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	చపాతీ	4 లేదా 200 గ్రా.
	తోటకూరపప్పు	2/3 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
పడుకునేముందు	అరటిపండు	50 గ్రా.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2274	91	36	1217	37



**WEEKLY MENU PLAN FOR PREGNANT WOMEN**

**Day 3 - Tuesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	1 glass or 100 ml
Breakfast	Wheat upma	1 cup or 200 g
	Coconut and mint leaves chutney	1/4 cup or 75 g
Mid-morning	Carrot Juice	200 ml
Lunch	Cooked rice	1 cup or 200 ml
	Rasam	1 cup or 200 ml
	Prawns curry	1 cup or 200 g
	Curd	1/2 cup or 100 g
Eve ning	Vermicelli payasam	1/2 cup or 100 g
Dinner	Cooked rice	1 cup or 200 ml
	Sambar	1 cup or 200 ml
	Boiled egg	1 no.
Bed time	Buttermilk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2289	89.46	30	1265	31

**గర్భిణీ స్త్రీలు ఒక రోజు మెనూ ప్లాన్ (ఆహార పట్టిక)**

**Day-3 మంగళవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	1 గ్లాస్ లేదా 100 మి.లీ.
అల్పాహారం	గోధుమరవ్వు ఉప్పా	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	కొబ్బరి మరియు పుదీనా చెట్నీ	1/4 కప్పు లేదా 75 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	క్యారెట్ జ్యూస్	200 మి.లీ.
మధ్యాహ్న భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	రసం	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
	రొయ్యల కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	పెరుగు	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	సేమ్యపాయసం	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	సాంబార్	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
	ఉడికించిన గ్రుడ్డు	1 నెం.
పడుకునే ముందు	మజ్జిగ	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2289	89.4	30	1265	31

**WEEKLY MENU PLAN FOR PREGNANT WOMEN**

**Day 4 - Wednesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	200 ml
Breakfast	Idly	5 no. or 200 g
	Coconut chutney	1/2 cup or 100 g
Mid-morning	Sapota	100 g
Lunch	Cooked rice	1 cup or 250 g
	Dry fish curry	1 cup or 150 g
	Tomato dhal	1 cup or 150 g
	Curd	1/2 cup or 100g
Evening snacks	Sundal (Guggillu)	1/2 cup or 75 g
	Bread toast	4 nos.
Dinner	Vegetable rice	1 cup or 250 g
	Raitha	1 cup or 150 g
Bed time	Apple	100 g

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2406	84.3	34	1256	36.05

**గర్భిణీ స్త్రీలు ఒక రోజు మెనూ ప్లాన్ (ఆహార పట్టిక)**

**Day-4 బుధవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	200 మి.లీ.
అల్పాహారం	ఇడ్లీ	5 నెం. లేదా 200 గ్రా.
	కొబ్బరి చెట్నీ	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	సపోట	100 గ్రా.
మధ్యాహ్న భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	ఎండుచేప, బఠానీ కర్రీ	1 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
	టమాటా పప్పు	1 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
	పెరుగు	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	గుగ్గిళ్లు	1/2 కప్పు లేదా 75 గ్రా.
	బ్రెడ్ (వేయించినది/కాలినది)	4 నెం.
రాత్రి భోజనం	కూరగాయల అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	పెరుగు చెట్నీ	1 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
పడుకునేముందు	ఆపిల్	100 గ్రా.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2406	84.3	34	1256	36.05

**WEEKLY MENU PLAN FOR PREGNANT WOMEN**

**Day 5 - Thursday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	200 ml
Breakfast	Puri	4 nos.
	Chole curry	1 cup
Mid-morning	Pomegranate	100 g
Lunch	Chicken biriyani	1 cup or 200 g
	Raitha	1 cup or 150 g
Snacks	Rice flakes kheer	1 cup or 200 g
Dinner	Cooked rice	1 cup or 150 g
	Moringa leaves curry	1 cup or 150 g
	Rasam	1 cup or 200 ml
	Butter milk	200 ml
Bed time	Orange 01	100 g
	Milk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2259	75	33	1362	38

**గర్భిణీ స్త్రీలు ఒక రోజు మెనూ ప్లాన్ (ఆహార పట్టిక)**

**Day-5 గురువారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	200 మి.లీ.
అల్పాహారం	పూరీ	4 నెం. లేదా 200 గ్రా.
	చోలే కర్రీ	1 కప్పు
మధ్య ఉదయం	దానిమ్మ	100 గ్రా.
మధ్యాహ్నం భోజనం	చికెన్ బిర్యాని	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	పెరుగు చెట్నీ	1 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	అటుకుల పాయసం	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	మునగాకు పప్పు	1 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
	రసం	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
	మజ్జిగ	200 మి.లీ.
పడుకునేముందు	నారింజ	100 గ్రా.
	పాలు	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కె.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2259	75	33	1362	38

**WEEKLY MENU PLAN FOR PREGNANT WOMEN**

**Day 6 - Friday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Bread Toast	4 slices
	Milk	200 ml
Breakfast	Hot Pongal	1 cup
	Sambar	1 cup or 200 ml
Mid-morning	Fruit salad	1 cup
Lunch	Cooked rice	1 cup or 250 g
	Raw mango dhal	1 cup
	Bitter gourd curry	1 cup
	Curd	1/2 cup or 100 g
Snacks	Sweet potato (boiled)	100 g
	Dry dates	5 no.
Dinner	Cooked rice	1 cup or 250 g
	Liver fry	1/2 cup or 100 g
	Gongura pulusu	1/2 cup or 100 g
Bed time	Buttermilk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2691	98	32	1145	40

**గర్భిణీ స్త్రీలు ఒక రోజు మెనూ ప్లాన్ (ఆహార పట్టిక)**

**Day-6 శుక్రవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	బ్రెడ్ (కాల్చినది)	4
	పాలు	200 మి.లీ.
అల్పాహారం	హాట్ పొంగల్	1 కప్పు
	సాంబార్	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
మధ్య ఉదయం	ఫ్రూట్ సలాడ్	1 కప్పు
మధ్యాహ్నం భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	మామిడికాయ పప్పు	1 కప్పు
	కాకరకాయ కర్రీ	1 కప్పు
	పెరుగు	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	చిలకడదుంప (ఉడికినది)	100 గ్రా.
	ఎండు ఖర్జూరం	5 నెం.
రాత్రి భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	లివర్ కర్రీ	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
	గోంగూర పులుసు	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
పడుకొనేముందు	మజ్జిగ	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2691	98	32	1145	40

**WEEKLY MENU PLAN FOR PREGNANT WOMEN**

**Day7 - Saturday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	200 ml
Breakfast	Vada	3 no.
	Ground nut chutney	1/2 cup
Mid-morning	Ragi malt	200 ml
Lunch	Cooked rice	1 cup or 250 g
	Sambar	1 cup or 200 ml
	Boiled egg	1 no.
	Amaranth leaves fry	1 cup or 200 g
	Curd	1/2 cup or 100 g
Snacks	Guntha Ponganalu	1 cup or 100 g
	Tomato chutney	1/4 cup
Dinner	Cooked rice	1 cup or 250 g
	Ridge guard dhal	1 cup
	Cluster beans curry	1 cup
	Buttermilk	200 ml
Bed time	Sapota	200 g

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2232	72	35	1208	35

**గర్భిణీ స్త్రీలు ఒక రోజు మెనూ ప్లాన్ (ఆహార పట్టిక)**

**Day-7 శనివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	200 మి.లీ.
అల్పాహారం	వడ	3 నెం.
	పల్లి చెట్నీ	1/2 కప్పు
మధ్య ఉదయం	రాగిమాల్ట్	200 మి.లీ.
మధ్యాహ్న భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	సాంబార్	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
	ఉడికించిన గ్రుడ్డు	1 నెం.
	తోటకూర వేపుడు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	పెరుగు	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	గుంట పొంగనాలు	1 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
	టమాటో చెట్నీ	1/4 కప్పు
రాత్రి భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	బీరకాయ పప్పు	1 కప్పు
	గోరుచిక్కుడు కూర	1 కప్పు
	మజ్జిగ	200 మి.లీ.
పడుకొనేముందు	సపోట	200 గ్రా.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కె.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2232	72	35	1208	35

## LACTATING WOMEN

The lactating mother requires adequate nutrition to enable synthesis of breast milk. Generally, mothers produce more milk in the first six months, when the baby is fed only milk as complementary solid and liquid foods, even water is introduced. A well-balanced diet should be consumed by the mothers ensuring all the nutrients requirements are met through appropriate selection.

The recommended dietary allowances for the various nutrients mentioned below

Lactating women (0-6 months)	Energy (k.cal/day)	Protein (g/day)	Fat (g/day)	Calcium (mg/day)	Iron (mg/day)
Sedentary	1900+600 =2500	74	30	1200	21
Moderate	2230+600 =2830				
Heavy	2850+600 =3450				
Lactating women (6-12 months)					
Sedentary	1900+520 =2420	68	30	1200	21
Moderate	2230+520 =2750				
Heavy	2850+520 =3370				

## పాలిచ్చే స్త్రీలు (బాలింతలు) :-

పాలిచ్చే తల్లికి తల్లి పాలను సంశ్లేషణ చేయడానికి తగిన పోషకాహారం అవసరం. సాధారణంగా తల్లులు మొదట ఆరునెలల్లో ఎక్కువ పాలను ఉత్పత్తి చేస్తారు. శిశువుకు పాలు మాత్రమే కాంప్లిమెంటరీ ఘన మరియు ద్రవ ఆహారాలుగా తినిపించినపుడు నీరు కూడా ప్రవేశపెడతారు. సరైన ఎంపిక ద్వారా అనేక పోషకాలు అవసరాలు తీర్చబడతాయి. అని నిర్ధారిస్తూ తల్లులు బాగా సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి.

దిగువ పేర్కొన్న వివిధ పోషకాల కోసం సిఫార్సు చేయబడిన ఆహారం అలవెన్సులు

### పాలిచ్చే స్త్రీలు (0-6 నెలలు)

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
సెడెంటరీ = 1900+600 = 2500 మోడరేట్ = 2230+600 = 2830 భారీ = 2850+600 = 3450	74	30	1200	21

### పాలిచ్చే స్త్రీలు (6-12 నెలలు)

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
సెడెంటరీ = 1900+520 = 2420 మోడరేట్ = 2230+520 = 2750 భారీ = 2850+520 = 3370	68	30	1200	31

దిగువ పేర్కొన్న వివిధ పోషకాల కోసం సిఫార్సు చేయబడిన ఆహారం అలవెన్సులు

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
0-6 నెలలు 92 కి.కేలరీ/ కేజీ/రోజుకి	1.16 గ్రా/ కేజీ/రోజుకి	-	500	5
6-12 నెలలు 80 కి.కేలరీ/ కేజీ/రోజుకి	1.69 గ్రా/ కేజీ/రోజుకి	19	500	5
1-2 సంవత్సరాలు 1060	16.7	27	600	9

**WEEKLY MENU PLAN FOR LACTATING WOMEN**

**Day 1 - Sunday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Ragi Malt	100 ml
Breakfast	Idly	5 no. or 200 g
	Coconut and mint leaves chutney	1/2 cup or 100g
Mid-morning	Banana Milk Shake	200 ml
Lunch	Cooked Rice	1 1/2 cup or 250 g
	Bottle gourd curry	1 cup or 200 g
	Amaranth Dhal	1 cup or 200 g
	Buttermilk	1 cup or 200 ml
Evening	Uggani (Puffed Rice Upma)	1 cup or 200 g
Dinner	Pulka	4 no. or 200 g
	Carrot and Beetroot Curry	1 cup or 200 g
	Boiled Egg	1 no. or 60 g
Bed Time	Milk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2218	72	29	1511	36

**బాలింతలు లేదా పాలిచ్చే తల్లులు ఒక రోజు తీసుకొనే ఆహార నమూనా పట్టిక**

**Day-1 ఆదివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	రాగిమాల్ట్	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	ఇడ్లీ	5 నెం. లేదా 200 గ్రా.
	కొబ్బరి మరియు పుదీనా చెట్నీ	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	అరటిపండు మిల్క్‌షేక్	200 మి.లీ.
మధ్యాహ్న భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	సొరకాయ కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	తోటకూర పప్పు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	మజ్జిగ	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
సాయంత్రం స్నాక్స్	ఉగ్గానీ	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	పుల్కా	4 నెం. లేదా 200 గ్రా.
	క్యారెట్ మరియు బీట్‌రూట్ కర్రీ	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	ఉడికించిన గ్రుడ్డు	1 నెం. లేదా 60 గ్రా.
పడుకొనేముందు	పాలు	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కె.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2218	72	29	1511	36

**WEEKLY MENU PLAN FOR LACTATING WOMEN**

**Day 2 - Monday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Sprouts	1/2 cup
Breakfast	Uthappam	2 no. 150g
	Garlic Chutney	1 cup or 100 g
Mid-morning	Watermelon pieces	1 cup or 200 g
Lunch	Cooked Rice	1 1/2 cup or 250 g
	Lady's Finger Curry	1 cup or 200 g
	Spinach dhal	1 cup or 200 g
Snacks	Fruit Salad	1 cup or 200 g
Dinner	Jeera Rice	1 cup or 200 g
	Mixed vegetable curry	1 cup or 200 g
	Raitha	1 cup or 200 g
Bed Time	Milk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2310	85	30	1276	34

**బాలింతలు లేదా పాలిచ్చే తల్లులు ఒక రోజు తీసుకొనే ఆహార నమూనా పట్టిక**

**Day-2 సోమవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	మొలకెత్తిన గింజలు	1/2 కప్పు
అల్పాహారం	ఊతప్పం	2 నెం. లేదా 150 గ్రా.
	వెల్లుల్లి చెట్నీ	1 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	పుచ్చకాయ ముక్కలు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
మధ్యాహ్నభోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	బెండకాయ కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	పాలకూర పప్పు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	పండ్ల సలాడ్	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	జీరారైస్	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	మిక్స్డ్ కూరగాయలకూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	పెరుగు చెట్నీ	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
పడుకొనేముందు	పాలు	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కీ.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2310	85	30	1276	34



**WEEKLY MENU PLAN FOR LACTATING WOMEN**

**Day 3 - Tuesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
	Dry Dates	6 no. or 30 g
Breakfast	Hot Pongal	1 cup or 200 g
	Sambar	1 cup or 200 ml
Mid-morning	Sesame seeds chikki	2 no. or 60 g
Lunch	Cooked Rice	1 1/2 Cup or 250 g
	Tomato Dhal	1 cup or 200 g
	Fish Curry	1 cup or 200 g
	Butter Milk	200 ml
Snacks	Palak Pakoda	150 g
Dinner	Cooked Rice	1 1/2 cup or 250 g
	Rasam	1 cup or 200 ml
	Green Plantain Curry	1 cup or 200 g
Bed Time	Apple	100 g

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2325	91	34	1322	35

**బాలింతలు లేదా పాలిచ్చే తల్లులు ఒక రోజు తీసుకొనే ఆహార నమూనా పట్టిక**

**Day-3 మంగళవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
	ఎండు ఖర్జూరం	6 నెం. లేదా 30 గ్రా.
అల్పాహారం	కట్టె పొంగలి	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	సాంబార్	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
మధ్య ఉదయం	నువ్వుల చిక్కి	2 నెం. లేదా 60 గ్రా.
మధ్యాహ్నం భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	టమాటో పప్పు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	చేప కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	మజ్జిగ	200 మి.లీ.
సాయంత్రం స్నాక్స్	పాలకూర పకోడి	150 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	రసం	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
	అరటికాయ కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
పడుకొనేముందు	ఆపిల్	100 గ్రా.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కె.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2325	91	34	1322	35

**WEEKLY MENU PLAN FOR LACTATING WOMEN**

**Day 4 - Wednesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
	Dates and Raisins	10 g
Breakfast	Ragi Mixed Dosa	4 no. 150 g
	Coconut Chutney	3/4 cup or 150 g
Mid-morning	Pomegranate	200 g
Lunch	Cooked Rice	1 1/2 cup or 250 g
	Spinach Dhal	1 cup or 200 g
	Boiled Egg	1 or 60 g
	Curd	100 g or 1 cup
Snacks	Bottle Gourd Halwa	100 g or 1/2 cup
	Moringa Paratha	2 no. 150 g
	Potato and peas curry	1 cup or 200 g
Bed Time	Butter Milk	150 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2125	73	31	1369	35

**బాలింతలు లేదా పాలిచ్చే తల్లులు ఒక రోజు తీసుకొనే ఆహార సమూహ పట్టిక**

**Day-4 బుధవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
	ఖర్జూరం మరియు ఎండుద్రాక్ష	10 గ్రా.
అల్పాహారం	రాగి మిక్స్డ్ డోశ	4 నెం. లేదా 150 గ్రా.
	కొబ్బరి చెట్టీ	3/4 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	దానిమ్మ	200 గ్రా.
మధ్యాహ్న భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	పాలకూర పప్పు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	ఉడికించిన గ్రుడ్డు	1 లేదా 60 గ్రా.
	పెరుగు	100 గ్రా. లేదా 1 కప్పు
సాయంత్రం స్నాక్స్	సొరకాయ హల్వా	100 గ్రా. లేదా 1/2 కప్పు
రాత్రి భోజనం	మునగాకు పరఠా	2 నెం. లేదా 150 గ్రా.
	బంగాళదుంప మరియు	
	బరాణీ కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
పడుకునే ముందు	మజ్జిగ	150 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2125	73	31	1369	35

**WEEKLY MENU PLAN FOR LACTATING WOMEN**

**Day 5 - Thursday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	200 ml
	Boiled Nuts	40 g
Breakfast	Wheat Upma	1 cup or 200 g
	Groundnut Chutney	2/3 cup 150 g
Mid	Watermelon Pieces	100 g or 1 cup
Lunch	Cooked Rice	1 1/2 cup or 250 g
	Cabbage and moong dhal curry	1 cup or 200 g
	Rasam	1 cup or 200 ml
	Curd	1 cup or 200 g
Snacks	Rice Flakes upma	1 cup or 200 g
Dinner	Cooked Rice	1 1/2 cup or 250 g
	Peas and Brinjal Curry	1 cup or 200 g
	GLV Dhal	1 cup or 200 g
Bed Time	Butter Milk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2225	80	31	1280	35

**బాలింతలు లేదా పాలిచ్చే తల్లులు ఒక రోజు తీసుకొనే ఆహార సమానా పట్టిక**

**Day-5 గురువారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	200 మి.లీ.
	ఉడికించిన పల్లీలు	40 గ్రా.
అల్పాహారం	గోధుమరవ్వ ఉప్పా	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	వేరుశనగ పల్లీ చెట్నీ	2/3 కప్పు లేదా 150 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	పుచ్చకాయ ముక్కలు	100 గ్రా. లేదా 1 కప్పు
మధ్యాహ్నం భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	క్యాబేజి మరియు	
	పెసరపప్పు కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	రసం	1 కప్పు లేదా 200 మి.లీ.
సాయంత్రం స్నాక్స్	అటుకుల ఉప్పా	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	వంకాయ మరియు బఠాణీ కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	ఆకుకూర పప్పు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
పడుకునే ముందు	మజ్జిగ	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కె.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2225	80	31	1280	35

**WEEKLY MENU PLAN FOR LACTATING WOMEN**

**Day 6 - Friday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Vegetable Salad	1/4 cup or 75 g
	Lemon Water	200 ml
Breakfast	Pudina Rice	1 cup or 200 g
	Tomato Dhal	1 cup or 200 g
Mid-morning	Ragi Malt	200 ml
Lunch	Chicken Biryani	1 1/2 cup or 250 g
	Raitha	1 cup or 200 g
Snacks	Bread Omelette	1 or 150 g
Dinner	Chapatti	3 no. 150 g
	Meal Maker Curry	1 cup 200 g
Bed Time	Butter Milk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2285	97	26	1286	35

**బాలింతలు లేదా పాలిచ్చే తల్లులు ఒక రోజు తీసుకొనే ఆహార నమూనా పట్టిక**

**Day-6 శుక్రవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	కూరగాయల సలాడ్	1/4 కప్పు లేదా 75 గ్రా.
	నిమ్మకాయ నీరు	200 మి.లీ.
అల్పాహారం	పుదీనా రైస్	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	టమాటో పప్పు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	రాగి మాల్ట్	200 మి.లీ.
మధ్యాహ్నం భోజనం	చికెన్ బిర్యానీ	1 1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	పెరుగు చెట్నీ	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	బ్రెడ్ ఆమ్లెట్	1 లేదా 150 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	చపాతీ	3 నెం. లేదా 150 గ్రా.
	మీల్ మేకర్ కర్రీ	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
పడుకొనే ముందు	మజ్జిగ	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కె.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2285	97	26	1286	35

**WEEKLY MENU PLAN FOR LACTATING WOMEN**

**Day 7 - Saturday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	200 ml
Breakfast	Misso Roti	3 no. or 200 g
	Garlic Chutney	1/2 cup or 100 g
Mid-Morning	Guava	100 g or 1 small
Lunch	Cooked Rice	1 1/2 cup or 250 g
	Sambar	200 ml
	Cauliflower Curry	1 cup or 200 g
	Curd	1 cup or 200 g
Snacks	Fruit Custard	1 cup or 200 g
Dinner	Cooked Rice	1 cup or 200 g
	Snake Gourd Curry	1 cup or 200 g
	Fenugreek leaves Dhal	1 cup or 200 g
Bed Time	Butter Milk	200 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
2218	72	29	1511	36

**బాలింతలు లేదా పాలిచ్చే తల్లులు ఒక రోజు తీసుకొనే ఆహార నమూనా పట్టిక**

**Day-7 శనివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	200 మి.లీ.
అల్పాహారం	మిస్సీరోటీ	3 నెం. లేదా 200 గ్రా.
	వెల్లుల్లి చెట్నీ	1/2 కప్పు లేదా 100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	జామకాయ	100 గ్రా. లేదా 1 చిన్నది
మధ్యాహ్నభోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	సాంబార్	200 మి.లీ.
	కాలీఫ్లవర్ కర్రీ	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	పెరుగు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	ఫ్రూట్స్ కస్టర్డ్	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	ఉడికించిన అన్నం	1 1/2 కప్పు లేదా 250 గ్రా.
	పొట్లకాయ కూర	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
	మెంతికూర పప్పు	1 కప్పు లేదా 200 గ్రా.
పడుకొనే ముందు	మజ్జిగ	200 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
2228	77	36	1274	34

## CHILDREN

### WEEKLY MENU PLAN FOR 6-9 MONTHS CHILDREN

#### Day 1 - Sunday

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Banana Puree (Aratipandu Gujju)	2 tbsp
Mid-Morning	Breast Milk/Infant Formula	150 ml
Lunch	Ragi malt	2 tbsp
Evening	Amaranth Leaves Broth (GLV Rasam)	3 tbsp
Dinner	Rice Porridge	2 tbsp
Bedtime	Breast milk/Infant Formula	50 ml

#### NUTRITIONAL INFORMATION

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
237	9	14	495	8

### WEEKLY MENU PLAN FOR 6-9 MONTHS CHILDREN

#### Day 2 - Monday

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Papaya Puree (Boppayi Gujju)	2 tbsp
Mid-Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
	Dates Puree	3 tbsp
Lunch	Sooji Kheer	3 tbsp
Evening	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Dinner	Banana Puree (Aratipandu Gujju)	2 tbsp
Bedtime	Milk	50 ml

#### NUTRITIONAL INFORMATION

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
386	8	15	454	7

## బిన్నపిల్లలలు (6-9 నెలలు) తినే ఆహార సమూహ పట్టిక

### రోజు 1 - ఆదివారం

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	అరటిపండు గుఱ్ఱు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	తల్లిపాలు	150 మి.లీ.
మధ్యాహ్న భోజనం	రాగి జావ	2 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	ఆకుకూరల రసం (గుఱ్ఱు)	3 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రిపూట	అన్నంతో గంజి	2 టేబుల్ స్పూన్లు
నిద్రవేళ	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.

#### పోషక సమాచారం

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
273	9	14	495	8

### రోజు 2 - సోమవారం

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	బొప్పాయి గుఱ్ఱు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
మధ్యాహ్న భోజనం	రవ్వ పాయసం	3 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
రాత్రిపూట	అరటిపండు గుఱ్ఱు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
పడుకొనే ముందు	పాలు	50 మి.లీ.

#### పోషక సమాచారం

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
386	8	15	454	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 6-9 MONTHS CHILDREN**

**Day 3 - Tuesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Mashed Potato (Bangaladumpa Gujju)	2 tbsp
Mid-Morning	Breast Milk/Infant Formula	150 ml
Lunch	Cereal Pulse Mix (Home-made weaning Mix) or Balamrutham	3 tbsp
Evening	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Dinner	Wheat Flour Porridge	2 tbsp
Bedtime	Milk	75 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
311	19	7	367	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 6-9 MONTHS CHILDREN**

**Day 4 - Wednesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Papaya Puree (Boppayi Gujju)	2 tbsp
Mid-Morning	Milk	75 ml
Lunch	Apple Rice Porridge	2 tbsp
Evening	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Dinner	Rice Porridge Mashed Banana Combination	50 g
Bedtime	Breast Milk	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
355	7	11	440	8

**రోజు 3 - మంగళవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	బంగాళదుంప గుజ్జు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	తల్లిపాలు	150 మి.లీ.
మధ్యాహ్నం భోజనం	సెరెల్యాక్ పల్స్ మిక్స్ (బాలామృతం)	3 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	తల్లిపాలు	
రాత్రిపూట	గోధుమపిండి జావ	2 టేబుల్ స్పూన్లు
పడుకొనే ముందు	పాలు	75 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
311	19	7	367	7

**రోజు 4 - బుధవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	బొప్పాయి గుజ్జు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	తల్లిపాలు	75 మి.లీ.
మధ్యాహ్నం భోజనం	ఆపిల్ అన్నం జావ	2 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
రాత్రిపూట	బియ్యం గంజిలో అరటిపండు గుజ్జు	50 గ్రా.
నిద్రవేళ	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
355	7	11	440	8

**WEEKLY MENU PLAN FOR 6-9 MONTHS CHILDREN**

**Day 5 - Thursday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Mashed Sweet Potato (Chilagadadumpa Gujju)	2 tbsp
Mid-Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Lunch	Cereal Pulse Mix (Home-Made Weaning Mix) or Balamrutham	3 tbsp
Evening	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Dinner	Rice Flakes Porridge	2 tbsps
Bedtime	Milk	75 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
332	15	12	425	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 6-9 MONTHS CHILDREN**

**Day 6 - Friday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Mango Puree (Mamidipandu Gujju)	2 tbsp
Mid-Morning	Milk	75 ml
	Ragi Malt	3 tbsp
Lunch	Banana and Dates Pure (Gujju)	2 tbsp
Evening	Carrot and moong Dhal Soup (Rasam)	3 tbsp
Dinner	Semolina Porridge	2 tbsp
Bedtime	Breast Milk	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
298	8.83	9	444	9.95

**రోజు 5 - గురువారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	చిలకడదుంప గుజ్జు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	తల్లిపాలు	150 మి.లీ.
మధ్యాహ్న భోజనం	సెరెల్యాక్ పల్స్ మిక్స్ (బాలామృతం)	3 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
రాత్రిపూట	అటుకులతో జావ	2 టేబుల్ స్పూన్లు
నిద్రవేళ	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
332	15	12	425	7

**రోజు 6 - శుక్రవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	మామిడిపండు గుజ్జు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	తల్లిపాలు	75 మి.లీ.
మధ్యాహ్న భోజనం	అరటిపండు మరియు ఖర్జూం గుజ్జు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	క్యారెట్ మరియు పెసర పప్పు రసం	3 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రిపూట	సేమియా (పాయసం) జావ	2 టేబుల్ స్పూన్లు
నిద్రవేళ	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
298	8.83	9	444	9.95



**WEEKLY MENU PLAN FOR 6-9 MONTHS CHILDREN**

**Day 7 - Saturday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk	100 ml
Breakfast	Mashed Biscuits with Milk	4 tbsp
Mid-Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
	GLV Broth (Rasam)	3 tbsp
Lunch	Cereal Pulse Mix (Home-made weaning mix)	
	or Balamrutham	3 tbsp
Evening	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Dinner	Ragi Porridge	4 tbsps
Bedtime	Breast Milk/Infant Formula	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
360	8	9	444	9

**WEEKLY MENU PLAN FOR 9-12 MONTHS CHILDREN**

**Day 1 - Sunday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Papaya Puree (Boppayi Gujju)	2 tbsp
Mid-Morning	GLV Broth (Rasam)	3 tbsp
Lunch	Soft Cooked Mashed Vegetable Rice	3 tbsp
Evening	Mashed Banana	100 g
Dinner	Multi Grain Cereal Porridge	
	or Balamrutham	3 tbsp
Bedtime	Milk	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
378	17	13	502	13

**రోజు 7 - శనివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	పాలలో ముంచిన బిస్కెట్లు	4 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
	ఆకుకూరల గుఱ్ఱ (రసం)	3 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్యాహ్న భోజనం	సెరెల్యాక్ పల్స్ మిక్స్ (బాలామృతం)	3 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
రాత్రిపూట	రాగి జావ	4 టేబుల్ స్పూన్లు
పడుకొనే ముందు	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
360	8	9	444	9

**చిన్న పిల్లలు (9-12 నెలలు) పిల్లలు తీసుకొనే ఆహార సమానా పట్టిక**

**రోజు 1 - ఆదివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	బొప్పాయి గుఱ్ఱ	2 టేబుల్ స్పూన్లు
	ఆకుకూరల రసం	3 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్యాహ్న భోజనం	మెత్తగా మెదిపిన కూరగాయల అన్నం	3 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	మెత్తగా మెదిపిన అరటిపండు	100 గ్రా.
రాత్రిపూట	మల్టీగ్రీయిన్ మిక్స్ (బాలామృతం)	3 టేబుల్ స్పూన్లు
నిద్రవేళ	పాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
378	17	13	502	13

**WEEKLY MENU PLAN FOR 9-12 MONTHS CHILDREN**

**Day 2 - Monday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Mashed Banana (Aratipandu Gujju)	2 tbsp
Mid-Morning	Ragi Porridge or Balamrutham	4 tbsp
Lunch	Soft Cooked Rice with Mashed GLV Dhal	2 tbsp
Evening	Papaya Puree (Boppayi Gujju)	3 tbsp
Dinner	Rice Porridge with Mashed Carrot	4 tbsp
Bedtime	Milk	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
482	13	12	420	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 9-12 MONTHS CHILDREN**

**Day 3 - Tuesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Ragi Malt	4 tbsp
Mid-Morning	Orange Juice	3 tbsp
Lunch	Soft Cooked Rice with Boiled Mashed Egg	4 tbsp
Evening	Boiled Mashed Sweet Potato	3 tbsp
Dinner	Mashed Potato, Carrot, Peas Mix (Gujju)	3 tbsp
Bedtime	Milk	75 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
387	18	12	453	10

**రోజు 2 - సోమవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	అరటిపండ్లు గుజ్జు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	రాగి జావ	4 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్యాహ్న భోజనం	మెత్తగా ఉడికించిన అన్నంతో కూడిన ఆకుకూర పప్పు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	బొప్పాయి గుజ్జు	3 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రిపూట	అన్నం జావలో ఉడికించిన క్యారెట్ ముక్కలు	4 టేబుల్ స్పూన్లు
నిద్రవేళ	పాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
482	13	12	420	7

**రోజు 3 - మంగళవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	రాగి జావ	4 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	కమలాపండు (రసం)	3 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్యాహ్న భోజనం	మెత్తగా ఉడికించిన అన్నం మరియు ఉడకబెట్టిన గుడ్డు	4 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	ఉడికించిన చిలకడదుంప	
రాత్రిపూట	ఉడకబెట్టి మెత్తగా మెదిపిన క్యారెట్, బంగాళదుంప మరియు బఠానీల (గుజ్జు)	3 టేబుల్ స్పూన్లు
నిద్రవేళ	పాలు	75 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
387	18	12	453	10

**WEEKLY MENU PLAN FOR 9-12 MONTHS CHILDREN**

**Day 4 - Wednesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk	50 ml
Breakfast	Milk with Mashed Bread	50 g
Mid-Morning	Sapota	100 g
	GLV Broth (Rasam)	2 tbsp
Lunch	Rasam Rice	100 g
Evening	Egg Pudding	50 g
Dinner	Idly with Sambar	100 g
Bedtime	Milk	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
550	20	14	535	16

**WEEKLY MENU PLAN FOR 9-12 MONTHS CHILDREN**

**Day 5 - Thursday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Breast Milk/Infant Formula	50 ml
Breakfast	Vermicelli Kheer	4 tbsp
Mid-Morning	Milk with Biscuits	4 tbsp
Lunch	Wheat Kheer	3 tbsp
Evening	Ragi Malt	3 tbsp
Dinner	Soft Cooked kichidi or Balamrutham	4 tbsp
Bedtime	Milk	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
451	13	22	430	7

**రోజు 4 - బుధవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	పాలలో మెదిపిన బ్రెడ్	50 గ్రా.
	సపోటా	100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	ఆకు కూరల గుజ్జు	2 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్యాహ్న భోజనం	రసం అన్నం	100 గ్రా.
సాయంత్రం	గ్రుడ్డుతో పుడ్డింగ్	50 గ్రా.
రాత్రిపూట	ఇడ్లీ మరియు సాంబార్	100 గ్రా.
రాత్రివేళ	పాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
550	20	14	535	16

**రోజు 5 - గురువారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	సెమియా పాయసం	4 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	బిస్కెట్లు మరియు పాలు	4 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్యాహ్న భోజనం	గోధుమ రవ్వ పాయసం	3 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	రాగి మాల్ట్	3 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రిపూట	మెత్తగ వండిన కిచిడి	4 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రివేళ	పాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
451	13	22	430	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 9-12 MONTHS CHILDREN**

**Day 6 - Friday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk (Flavoured)	50 ml
Breakfast	Rice Kheer	4 tbsp
Mid-Morning	Mango Puree (Gujju)	3 tbsp
Lunch	GLV Broth (Rasam)	2 tbsp
	Mashed Potato, Carrot, Peas Mix (Gujju)	3 tbsp
Evening	Watermelon Juice	4 tbsp
Dinner	Mineed Soft Cooked Meat With Rice	4 tbsp
Bedtime	Milk	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
555	15	20	434	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 9-12 MONTHS CHILDREN**

**Day 7 - Saturday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk (Flavoured)	50 ml
Breakfast	Idly With Sugar	2 no.
Mid-Morning	Mashed Banana	4 tbsp
Lunch	Curd Rice	5 tbsp
Evening	Pomegranate Juice	4 tbsp
Dinner	Mashed Egg with Rice	5 tbsp
Bedtime	Milk	50 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
725	32	14	350	12

**రోజు 6 - శుక్రవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	బియ్యం పాయసం	4 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్య ఉదయం	మామిడికాయ గుజ్జు	3 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్యాహ్న భోజనం	మెదిపిన ఆకుకూరల గుజ్జు మరియు ఉడికించిన బంగాళదుంపలు, క్యారెట్ మరియు బఠానీల మిశ్రమం (గుజ్జు)	2 టేబుల్ స్పూన్ 4 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	పుచ్చకాయ రసం	4 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రిపూట	ఉడికించి మెత్తగా మెదిపిన మాంసంతో అన్నం	4 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రివేళ	పాలు	50 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
555	15	20	434	7

**రోజు 7 - శనివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	తల్లిపాలు	50 మి.లీ.
అల్పాహారం	ఇడ్లీ మరియు సాంబార్	2 సం.
మధ్య ఉదయం	అరటిపండు గుజ్జు	4 టేబుల్ స్పూన్లు
మధ్యాహ్న భోజనం	పెరుగు అన్నం	5 టేబుల్ స్పూన్లు
సాయంత్రం	దానిమ్మకాయ రసం	4 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రిపూట	ఉడికించి మెత్తగా చేసిన	5 టేబుల్ స్పూన్లు
రాత్రివేళ	పాలు	50 మి.లీ.
	కోడి గ్రుడ్డుతో అన్నం	

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
725	32	14	350	12

**WEEKLY MENU PLAN FOR 12-24 MONTHS CHILDREN**

**Day 1 - Sunday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
Breakfast	Idly With Sugar	150 g
Mid-Morning	Fruit Custard	100 g
Lunch	Rice	120 g
	GLV Dhal	100 g
Evening	Apple	100 g
Dinner	Missi Roti	2 no
Bedtime	Milk	100 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
1121	36	18	759	14

**WEEKLY MENU PLAN FOR 12-24 MONTHS CHILDREN**

**Day 2 - Monday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
Breakfast	Dosa	100 g
	Sugar	30 g
Mid-Morning	Banana	100 g
Lunch	Egg Fried Rice	120 g
Evening	Vegetable Cutlet	100 g
Dinner	Rice With Rasam	120 g
Bedtime	Milk	100 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
1206	27	24	598	9

**12-24 నెలలు పిల్లలు తీసుకొనే ఆహార నమూనా పట్టిక**

**రోజు 1 - ఆదివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	ఇడ్లీ మరియు సాంబారు	150 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	పండ్లతో కస్టర్డ్	100 గ్రా
మధ్యాహ్న భోజనం	అన్నం	120 గ్రా.
	ఆకుకూర పప్పు	100 గ్రా.
సాయంత్రం	ఫ్రూట్స్ కస్టర్డ్	100 గ్రా.
రాత్రిపూట	మిస్సిరోటి	2 సం.
రాత్రివేళ	పాలు	100 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
1121	36	18	959	14

**రోజు 2 - సోమవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	దోశ	100 గ్రా.
	పంచదార	30 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	అరటిపండు	100 గ్రా.
మధ్యాహ్న భోజనం	గ్రుడ్లతో కలిపి	120 గ్రా.
	చేసిన అన్నం	
సాయంత్రం	కూరగాయలతో కట్లెట్	100 గ్రా.
రాత్రిపూట	రసం అన్నం	120 గ్రా.
రాత్రివేళ	పాలు	100 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
206	27	24	598	9

**WEEKLY MENU PLAN FOR 12-24 MONTHS CHILDREN**

**Day 3 - Tuesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
Breakfast	Chapathi	3 no.
	GLV Dhal	100 g
Mid-Morning	Pomegranate	100 g
Lunch	Vegetable Rice	120 g
Evening	Egg Omelette	70 g
Dinner	Wheat Upma	100 g
Bedtime	Milk	100 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
937	25	23	766	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 12-24 MONTHS CHILDREN**

**Day 4 - Wednesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
Breakfast	Vada	2 no.
	Groundnut Chutney	50 g
Mid-Morning	Ragi Kheer	100 g
Lunch	Rice	120 g
	Tomato Dhal	50 g
Evening	Egg Omelette	70 g
Dinner	Mashed Egg with Rice	120 g
Bedtime	Milk	100 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
1029	61	37	646	16

**రోజు 3 - మంగళవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	చపాతి	3 సం.
	ఆకుకూర పప్పు	100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	దానిమ్మ గింజలు	100 గ్రా.
మధ్యాహ్నం భోజనం	వెజిటబుల్ రైస్	120 గ్రా.
సాయంత్రం	గ్రుడ్డు ఆమ్లెట్	70 గ్రా.
రాత్రిపూట	గోధుమరవ్వ ఉప్పా	100 గ్రా.
రాత్రివేళ	పాలు	100 గ్రా.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
937	25	23	766	7

**రోజు 4 - బుధవారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	గారెలు	2 సం.
	పళ్లీల చట్నీ	50 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	రాగి పాయసం	100 గ్రా.
మధ్యాహ్నం భోజనం	అన్నం	120 గ్రా.
	టామోటా పప్పు	50 గ్రా.
సాయంత్రం	పుచ్చకాయ ముక్కలు	100 గ్రా.
రాత్రిపూట	ఉడికించిన గ్రుడ్డును మెదిపిన అన్నంతో పాటు	120 గ్రా.
రాత్రివేళ	పాలు	100 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవుస్ (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
1026	61	37	646	16

**WEEKLY MENU PLAN FOR 12-24 MONTHS CHILDREN**

**Day 3 - Tuesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
Breakfast	Chapathi	3 no.
	GLV Dhal	100 g
Mid-Morning	Pomegranate	100 g
Lunch	Vegetable Rice	120 g
Evening	Egg Omelette	70 g
Dinner	Wheat Upma	100 g
Bedtime	Milk	100 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
937	25	23	766	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 12-24 MONTHS CHILDREN**

**Day 4 - Wednesday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
Breakfast	Vada	2 no.
	Groundnut Chutney	50 g
Mid-Morning	Ragi Kheer	100 g
Lunch	Rice	120 g
	Tomato Dhal	50 g
Evening	Egg Omelette	70 g
Dinner	Mashed Egg with Rice	120 g
Bedtime	Milk	100 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
1029	61	37	646	16

**రోజు 5 - గురువారం**

సమయం	అహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	సేమ్యూ ఉప్పా	100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	ద్రాక్ష	100 గ్రా.
మధ్యాహ్న భోజనం	అన్నం	120 గ్రా.
	మెత్తగా ఉడికించిన మాంసం కూర	50 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	ఉడికించిన చిలగడదుంప	100 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	అన్నం	120 గ్రా.
	బెండకాయ కూర	100 గ్రా.
పడుకొనేముందు	పాలు	100 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
1129	23	24	506	7

**రోజు 6 - శుక్రవారం**

సమయం	అహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	కట్టె పొంగలి	100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	జామ	100 గ్రా.
మధ్యాహ్న భోజనం	అన్నం	120 గ్రా.
	బీరకాయ పప్పు	100 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	సపోట	100 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	ఆలూ పరారా	100 గ్రా.
పడుకొనే ముందు	పాలు	100 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవ్వు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
1129	23	24	506	7

**WEEKLY MENU PLAN FOR 12-24 MONTHS CHILDREN**

**Day 7 - Saturday**

Timings	Food item	Quantity
Early Morning	Milk	100 ml
Breakfast	Puri	3 nos.
	Potato Curry	100 g
Mid-Morning	Rice Kheer	100 g
Lunch	Rice	120 g
	Carrot Moong Dhal Curry	100 g
Evening	Boiled Ground Nuts	10 g
Dinner	Rice	120 g
	Sambar	100 ml
Bedtime	Milk	100 ml

**NUTRITIONAL INFORMATION**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
1024	33	26	736	9

**రోజు 7 - శనివారం**

సమయం	ఆహార పదార్థాలు	పరిమాణం
ఉదయాన్నే	పాలు	100 మి.లీ.
అల్పాహారం	పూరీ	3 లేదా 200 గ్రా.
	బంగాళదుంపకూర	100 గ్రా.
మధ్య ఉదయం	రైస్ పాయసం	100 గ్రా.
మధ్యాహ్న భోజనం	రైస్	120 గ్రా.
	క్యారెట్, పెసరపప్పు కూర	100 గ్రా.
సాయంత్రం స్నాక్స్	ఉడికించిన పల్లీలు	10 గ్రా.
రాత్రి భోజనం	అన్నం	120 గ్రా.
	సాంబార్	100 మి.లీ.
పడుకొనే ముందు	పాలు	100 మి.లీ.

**పోషక సమాచారం**

శక్తి (కి.కేలరీ)	ప్రోటీన్లు (గ్రా.)	క్రోవు (గ్రా.)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఐరన్ (మి.గ్రా.)
1024	33	26	736	9



## NUTRITIONAL RECIPES FOR PREGNANT AND LACTATING WOMEN FROM MENU PLANS

- Sprout salad
- Ragi malt
- Chole curry
- Rice flakes kheer
- Raita
- Fruit salad
- Gunta ponganalu
- Fruit custard
- Carrot juice
- Vermicelli payasam
- Poha
- Banana milk shake
- Uggani
- Jeera rice
- Sessame seeds chikki
- Palak pakoda
- Bottle gourd halwa
- Moringa paratha
- Garlic chutney
- Meal maker curry

## గర్భిణీ మరియు బాలింతలకు కావాల్సిన పోషకాహార వంటకాలు

- మొలకెత్తిన విత్తనాలతో సలాడ్
- రాగి మాల్ట్
- చోలె కూర
- అటుకుల పాయసం
- రైతా
- పండ్ల సలాడ్
- గుంట పాంగనాలు
- ఫ్రూట్స్ కస్టర్డ్
- క్యారెట్ జ్యూస్
- సేమ్యా పాయసం
- పోహా
- ఉగ్గాని
- జీరా రైస్
- నువ్వుల చిక్కి
- మునగాకు పరారా
- సారకాయ హల్వా
- పాలక్ పకోడా
- వెల్లుల్లి చెట్టి
- మీల్ మేకర్ కర్రి



### SPROUTS SALAD

#### Ingredients :

Moong bean sprouts	1/2 cup
Onions	1 Tbsp
Tomato	1 small
Cucumber	1/2 cup
Carrot	1 small
Green chilli	1 small
Coriander leaves	2 Tbsp
Lemon juice	1 Tbsp
Salt	as needed

#### Method of preparation :

- To a large mixing bowl add the sprouts. Make sure there is no excess moisture. Chop the tomatoes, cucumber, onions and carrots.
- Add the chopped vegetables along with ginger, green chillies and coriander leaves.
- Sprinkle salt and lemon juice. Transfer to serving bowl and sprinkle black pepper. Serve sprouts salad immediately.

#### Nutritional information for one serving (75g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
167	12	0.6	62	2



### మొలకెత్తిన విత్తనాలతో సలాడ్

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

మొలకెత్తిన పెసర్లు	=	3/4 కప్పు
ఉల్లిపాయలు	=	1 టేబుల్ స్పూన్
టమాటో	=	1 చిన్నది
దోసకాయ	=	1/4 కప్పు
పచ్చిమిర్చి	=	1 చిన్నది
కొత్తిమీర	=	2 టేబుల్ స్పూన్
నిమ్మరసం	=	1 టేబుల్ స్పూన్

#### తయారీ విధానం :-

- ఒక గిన్నెలో మొలకెత్తిన గింజలు, తరిగిన కూరగాయలు టమాటో, దోసకాయ, ఉల్లిపాయలు మరియు క్యారెట్స్ ముక్కలు వేయాలి.
- వాటితో పాటు అల్లం, పచ్చిమిర్చి మరియు కొత్తిమీర వేసుకొని కలపాలి.
- చివరిగా ఉప్పు మరియు నిమ్మరసం, మరియు అలపొడి వేసి మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి.



**RAGI MALT**

**Ingredients :**

Ragi flour	4 Tbsp
Milk	2 Tbsp
Water	150 ml
Sugar or jaggery	as per taste

**Method of preparation :**

- Add 1/2 cup water
- Using a spoon mix the ragi flour with the water very well. There should be no lumps
- In a heavy or thick-bottomed pan, take 2 cups of water. Bring the water to a rolling boil on medium flame.
- Depending on the quality of ragi flour, add less or more water. Also for thinner ragi malt, add more water and for thick ragi porridge add less water.
- Then lower the flame and in a steady stream add the ragi slurry.
- Keeping the flame to a low, mix the ragi slurry in the hot water with a wired whisk or spoon.
- Simmer and cook on a low flame. The ragi solution will look thin initially but on cooking further will begin to thicken.
- In between do stir at intervals with a spoon. The mixture will thicken gradually.
- Once the ragi has cooked completely, add 2 table spoon milk and jaggery powder or sugar as per taste.

**Nutritional information for one serving (200ml)**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
178	4	4.7	142	2



**రాగిమాల్ట్**

**కావాల్సిన పదార్థాలు :-**

రాగిపిండి	=	4 టేబుల్ స్పూన్
పాలు	=	2 టేబుల్ స్పూన్
పంచదార లేదా బెల్లం	=	రుచికి తగినంత

**తయారీ విధానం :-**

- ☞ 4 టేబుల్ స్పూన్ల రాగిపిండిని తీసుకొని 1/2 కప్పు నీటిని కలపాలి.
- ☞ ఒక చెంచాను ఉపయోగించి రాగిపిండిని నీటితో ముద్దులుగా లేకుండా బాగా కలపాలి.
- ☞ ఒక పాన్ లో 2 కప్పుల నీటిని తీసుకొని మీడియం మంటలో ఉంచాలి.
- ☞ మాల్ట్ పలుచగా ఉండాలంటే ఎక్కువ నీరు మరియు చిక్కిటి మాల్ట్ కోసం తక్కువ నీరు కలపాలి.
- ☞ ఇప్పుడు రాగి మిశ్రమాన్ని పాన్ లో వేసి చెంచాతో కలుపుతూ ఉండాలి.
- ☞ కొంతసేపటికి రాగి మిశ్రమం పూర్తిగా ఉడికిన తర్వాత 2 టేబుల్ స్పూన్లు పాలు మరియు బెల్లం పొడిని వేయాలి.



**CHOLE CURRY**

**Ingredients :**

Chickpeas	1 cup
Cinnamon	1
Cloves	2
Bay leaf	1 small
Oil	2 Tbsp
Onions	1 1/2 cup
Green chilli	1
Ginger garlic	3/4 to 1 Tbsp
Tomatoes	1 cup
Salt	as needed

**Method of preparation :**

- Rinse chickpeas in lot of water. Soak them overnight in water. Next morning, drain the water and rinse them well.
- Add to a pressure cooker along with 1 1/2 cup water.
- Pressure cook until soft for 5 to 6 whistles on a medium heat. Chole must be soft, cooked. Add oil to a hot pan, add cinnamon, clove, cardamom and bay leaf.
- When they begin to crackle, add ginger garlic paste and saute until the raw smell goes off.
- Add finely chopped onions and green chilli. Saute until the onions lose the raw smell and get golden to light brown.
- Next add tomatoes, turmeric & salt. Cook until the mixture turns soft. Add turmeric & red chilli powder.
- Stir and fry again for 1 to 2 minutes till the masala flavours come out.
- Add the pressure cooked chole along with the stock and 1 cup water. Mix together and add more water as needed to bring it to a consistency.
- Cover and simmer on a low flame for about 18 to 20 minutes until the chole absorb the flavors of masala.
- Heat ghee or oil in a small pan. Fry ginger and green chillies pour this over the chole. Sprinkle coriander leaves. Serve chole with poori or rice.

**Nutritional information for one serving (200g)**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
223	7	6	91	2



**చోలే కూర**

**కావాల్సిన పదార్థాలు :-**

బఠాణీలు	=	1 కప్పు
దాల్చినచెక్క	=	1
లవంగాలు	=	2
బిర్యానీ ఆకు	=	1 చిన్నది
ఉల్లిపాయలు	=	1 1/2 కప్పు
పచ్చి మిర్చి	=	1
అల్లం వెల్లుల్లి	=	3/4 నుండి 1 టేబుల్ స్పూన్
టమాటో	=	1 కప్పు
ఉప్పు	=	తగినంత
నూనె	=	2 టేబుల్ స్పూన్లు

**తయారీ విధానం :-**

- ☞ బఠాణీలు చాలా నీటిలో వేసి 8 గంటల వాటిని నానబెట్టాలి.
- ☞ తరువాత వాటిని బాగా కడగాలి.
- ☞ 1 1/2 కప్పు నీటితో పాటు ప్రెజర్ కుక్కర్లో వేసి 4 నుండి 6 విజిల్స్ వచ్చే వరకు మెత్తగా ఉడికించాలి.
- ☞ వేడి పాన్లో నూనె వేసి దాల్చిన చెక్క, లవంగం, యాలకులు మరియు బిర్యానీ ఆకు వేయాలి. వాటితో పాటు అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ వేసి పచ్చివాసన పోయే వరకు వేయించాలి.
- ☞ సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు మరియు పచ్చిమిర్చి వేయించాలి. తర్వాత టమాటాలు, పసుపు, ఉప్పు వేసుకొని మిశ్రమాన్ని మెత్తగా మారే వరకు ఉడికించాలి.
- ☞ చోలే మసాల పొడి, గరంమసాల పొడి, ధనియాలపొడి మరియు కారం వేసి మిశ్రమాన్ని బాగా కలిపి చోలే వాటిలో వేయాలి.



### RICE FLAKES KHEER

#### Ingredients :

Rice flakes (poha)	1 cup
Milk	1 litre
Sugar	1/2 cup
Raisins	10
Cardamom powder	1/2 tsp

#### Method of preparation :

- Wash the rice flakes with water.
- Drain the water.
- Boil the milk.
- Add rice flakes.
- Cook till the kheer is semi-solid. (or preferred consistency)
- Add sugar and stir till sugar dissolves.
- Add raisins and cardamom powder serve hot

#### Nutritional information for one serving (200g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
271	5	3	107	10



### బియ్యం రేకులు (అటుకులు) పాయసం

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

అటుకులు	=	1 కప్పు
పాలు	=	1 లీటరు
చక్కెర	=	1/2 కప్పు
ఎండుద్రాక్ష	=	10
యాలకులపొడి	=	1/2 టీస్పూన్

#### తయారీ విధానం :-

- బియ్యం రేకులను నీటితో కడగాలి.
- పాలని మరిగించి వాటిలో శుభ్రం చేసిన అటుకులని వేయాలి.
- కొంచెం ఘనస్థితికి మారే వరకు ఉడికించాలి. పంచదార మరియు ఎండుద్రాక్ష, యాలకులపొడి వేసి మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి.



### RAITHA

#### Ingredients :

Curd	1 cup
Salt	1 tsp
Green Chilli	1
Onion	1
Tomato	1

#### Method of preparation :

- Whisk curd and add salt, green chilli, till smooth. Add all the vegetables and mix well.
- Refrigerate for half an hour before serving. After refrigeration the veggies will leave a little water. Just give it a quick mix and ready to eat.

#### Nutritional information for one serving (150g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
94	5	3	212	1



### రైతా

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

పెరుగు	=	1 కప్పు
ఉప్పు	=	1 టీస్పూన్
పచ్చి మిర్చి	=	1
ఉల్లిపాయ	=	1
టమాటో	=	1

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ పెరుగు, ఉప్పు, జీలకర్రపొడి, పచ్చి మిర్చి మరియు మిరియాల పొడిని వేసి బాగా కలపాలి. అన్ని తురిమిన కూరగాయలు వేసి బాగా కలపాలి.
- ☞ సర్వ్ చేయడానికి ముందు అరగంట సేపు ఫ్రిజ్ లో ఉంచాలి.



### FRUIT SALAD

#### Ingredients :

Apples	1 cup
Seedless grapes	1 cup
Watermelon	1 cup
Bananas	2

#### Method of preparation :

- Clean the fruits in fresh water and peel the apples and cut them in to small pieces. Water melon is sliced into small cubes and bananas are peeled off and cut into small pieces.
- In a large bowl, combine the apples, grapes, watermelon, and banana pieces. Gently mix it. Chill for 1 hour before serving.

#### Nutritional information for one serving (150g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
186	2	0.5	84	2



### పండ్ల సలాడ్

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

ఆపిల్	=	1 కప్పు
ద్రాక్ష	=	1 కప్పు
పుచ్చకాయ	=	1 కప్పు
అరటిపండ్లు	=	2

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ ఒక పెద్ద గిన్నెలో ఆపిల్, ద్రాక్ష, పుచ్చకాయ మరియు అరటిపండ్లని ముక్కలుగా కోసి వేయాలి.
- ☞ ఆ మిశ్రమాన్ని ఫ్రిజ్‌లో ఉంచాలి.

# TATA TRUSTS

Building a healthy India,  
one meal at a time



Implemented by



**VIJAYAVAHINI  
CHARITABLE FOUNDATION**

Supported by TATA TRUSTS



Supported under the CSR initiative of  
Procter and Gamble Health Limited





### GUNTA PONGANALU

#### Ingredients :

Idli batter/Dosa Batter	1 cup
Onion	small
Carrot	1 cup
Curry leaves	1/2 Tbsp
Coriander leaves	1/2 Tbsp
Mustard	1/2 Tbsp
Oil	for seasoning
Salt	as needed

#### Method of preparation :

- Heat a pan with oil and add mustard.
- When they crackle add curry leaves and Saute for a min.
- Add onions, chillies and carrots. Saute until the onions turn pink or raw smell disappears.
- Then add coriander leaves and cool this and add to the batter.
- Taste the batter and add more salt if needed. Batter must be of medium consistency not very thin or thick. If needed sprinkle some water.
- Grease the pan with oil and heat it.
- Pour batter up to 3/4 in each mold. Lower the heat and cook for 2 mins cover it and cook.
- When the base is golden fried, Flip them and cook until golden and cooked inside.
- Check by poking a Gunta ponganalu with a fork or skewer to check if it is done inside.
- Serve it with chutney.

#### Nutritional information for one serving (200g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
133	3	1	9	1



### గుంట పొంగనాలు

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

ఇడ్లీపిండి	=	1 కప్పు
ఉల్లిపాయ	=	చిన్నది
క్యారెట్	=	1 కప్పు
కరివేపాకు	=	1/2 టేబుల్ స్పూన్
కొత్తిమీర	=	1/2 టేబుల్ స్పూన్
ఆవాలు	=	1/2 టీస్పూన్
నూనె	=	వేయించడానికి
ఉప్పు	=	తగినంత

#### తయారీ విధానం :-

- అన్ని పదార్థాలని ఇడ్లీ పిండికి కలపాలి.
- ఒక కళాయిలో నూనెవేసి ఆవాలు, కరివేపాకు, వేయించాలి. ఉల్లిపాయలు, మిరపకాయలు మరియు క్యారెట్లను వాటిలో వేయాలి.
- ఇవి అన్నీ పచ్చివాసన పోయే వరకు వేయించాలి. తర్వాత కొత్తిమీర తరుగువేసి చల్లార్చి పిండిలో వేయాలి.
- పిండిని రుచి చూసి అవసరమైనంత ఉప్పును వేయాలి. మరీ మందంగా కాకుండా మధ్యస్థంగా ఉండాలి.
- పొంగనాలు వేసే పాన్కు నూనె వేసి వేడి చేయాలి. ప్రతి అచ్చులో 3/4 వరకు పిండిని పోయాలి. వేడిని తగ్గించి 2 నిమిషాలు ఉడికించాలి.
- బేస్లో బంగారం రంగు మారినపుడు వాటిని తిప్పుతూ ఉడికించాలి. ఈ పొంగనాలుని ఫోర్క్ సహాయంతో ఉడికాయో లేదో గమనించాలి.



### FRUIT CUSTARD

#### Ingredients :

Full cream milk	1 cup
Custard powder	2 Tbsp
Cold milk	1 cup
Sugar	1 cup
Green grapes	10 or 1/4 cup
Red grapes	10 or 1/4 cup
Banana	1/4 cup
Pomegranate seeds	1/4 cup
Mango	1 small sized or 1/4 cup
Apple	1/2 cup

#### Method of preparation :

- Firstly, in a thick bottomed pan add milk. Stir and get the milk to boil.
- Meanwhile, in a bowl take 2 Tbsp of custard powder (vanilla flavour custard powder). And add 3-4 Tbsp of milk and mix well.
- Stir continuously, making sure there are no lumps formed in it.
- Once the milk has boiled, turn off the flame and pour the prepared custard mixture into it.
- Also add sugar. Adjust the amount of sugar if looking for sweeter fruit custard. Mix continuously, keeping the flame on low.
- The milk changes colour to dark yellow. Furthermore, it thickens slightly. Adjust the consistency by cooking.
- Transfer to a small bowl and cool completely. Wash the fruits in fresh water remove the peel for mango, banana and apple then cut it into small pieces.
- Once the prepared custard milk has cooled completely, add chopped fruits.
- Add green grapes, red grapes, banana, pomegranate seeds, mango and apple. Also add cardamom powder and mix gently. Cover and chill for 2 hours or more.
- Once the custard fruit salad has chilled, it turns thicker and creamier.
- Finally, serve fruit custard chilled.

#### Nutritional information for one serving (150g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
356	8	5	380	3



### ఫ్రూట్స్ కస్టర్డ్

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

పాలు	=	1 కప్పు
కస్టర్డ్ పౌడర్	=	2 టేబుల్ స్పూన్
క్రీమ్ మిల్క్	=	1 కప్పు
పంచదార	=	1 కప్పు
ద్రాక్ష	=	1/4 కప్పు
అరటిపండ్లు	=	1/4 కప్పు
దానిమ్మ గింజలు	=	1/4 కప్పు
మామిడి	=	1 చిన్నది
ఆపిల్	=	1/2 కప్పు

#### తయారీ విధానం :-

- ఒక పాన్ లో పాలు పోసి మరగబెట్టాలి. ఒక చిన్న గిన్నెలో కస్టర్డ్ పౌడర్ ని వేసి దానిలో 3-4 టేబుల్ స్పూన్లు పాలు వేసి బాగా కలపాలి.
- దానిని బాగా గడ్డలు పడకుండా కలుపుతూ ఉండాలి.
- పాలు మరిగిన తర్వాత పంచదార కలిపి మొత్తం కలిసిపోయేలాగా చూడాలి.
- దానిలో కస్టర్డ్ పౌడర్ మిశ్రమాన్ని వేసి బాగా కలపాలి. మరిగిన తర్వాత ఆపేయాలి.
- ఈ కస్టర్డ్ మరియు పాల మిశ్రమాన్ని రిఫ్రిజరేటర్ లో ఉంచి చల్ల బరుచుకోవాలి.
- చల్లబడిన తర్వాత అది మరింత మందంగా క్రీమ్ గా మారుతుంది.
- కోసిన పండ్ల ముక్కలని దానిలో వేసి సర్వ్ చేయాలి.



### CARROT JUICE

#### Ingredients :

Carrots	6-8
Sugar	3 Tbsp
Water	1 glass

#### Method of preparation :

- Firstly, wash the carrots and peel the carrots with the help of a peeler and chop them into pieces.
- In a blender or a juice extractor, add the chopped carrot slices.
- Add sugar and add chilled water into the blender.
- Blend it into a smooth juice for 2-3 minutes.
- Strain the juice completely by mashing the pulp as much as possible and discard the pulp.
- Pour the juice into the glasses.
- Serve chilled.

#### Nutritional information for one serving (200 ml)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
175	2	0.4	162	3



### క్యారెట్ జ్యూస్

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

క్యారెట్లు	=	6-8
పంచదార	=	3 టేబుల్ స్పూన్లు
నీరు	=	1 గ్లాసు

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ క్యారెట్లను బాగా కడిగి ముక్కలుగా కోయాలి.
- ☞ తరిగిన క్యారెట్లు, కొంచెం అల్లం వేసి కప్పు నీరు పోయాలి.
- ☞ 1 నుండి 1 1/2 కప్పు నీరు వేసి మృదువైనంత వరకు బ్లెండ్ చేయాలి.
- ☞ ఒక గిన్నెపై చక్కటి స్ట్రెయిన్ ని ఉంచి రసాన్ని చిన్న చిన్నగా స్ట్రెయిన్ లో పోయాలి.
- ☞ క్యారెట్ రసాన్ని తాజాగా వెంటనే సర్వ్ చేయాలి.



### VERMICELLI PAYASAM

#### Ingredients :

Vermicelli	1/2 Cup
Ghee	1 Tbsp
Whole milk	2 cups
Sugar	7 Tbsp
Sliced almonds	1 Tbsp
Chopped cashews	1 Tbsp
Cardamom powder	1/2 tsp

#### Method of preparation :

- Heat 1 tablespoon ghee in a pan.
- Add 1 cup vermicelli. If the vermicelli strands are very long then break them with your hands prior to roasting.
- Stir and continuously roast vermicelli on low to medium heat. Stir often while roasting vermicelli for even browning.
- Roast on a medium flame till the vermicelli strands turn golden brown.
- Pour 2 cups of whole milk (1/2 litre) into the pan. Mix very well. Simmer milk on a low to medium heat. Stir occasionally so that the milk or vermicelli does not stick to the bottom of the pan. Let the milk come to a boil.
- Once the milk comes to a boil, then add sugar as required according to preferred sweetness.
- Mix very well so that all the sugar dissolves.
- In a pan add 2 Tbsp ghee and add 1 Tbsp of sliced almonds and 1 Tbsp chopped cashews fry it and mix it in payasam.
- Add 1/2 teaspoon cardamom powder (ground cardamom).
- Cook the vermicelli kheer mixture for 3 to 4 minutes more till the vermicelli gets cooked and the milk thickens.

#### Nutritional information for one serving (100g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
200	4	2	13	2



### సేమ్యా పాయసం

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

సేమ్యా	=	1/2 కప్పు
నెయ్యి	=	1 టేబుల్ స్పూన్
పాలు	=	2 కప్పులు
పంచదార	=	7 టేబుల్ స్పూన్
తరిగిన బాదం ముక్కలు	=	1 టేబుల్ స్పూన్
తరిగిన జీడిపప్పు	=	1 టేబుల్ స్పూన్
యాలకులపొడి	=	1/2 టీస్పూన్

#### తయారీ విధానం :-

- ముందుగా ఒక పాత్రలో టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి వేడి చేయాలి.
- 12 నుండి 15 జీడిపప్పు, ఎండుద్రాక్షలను వేసి వాటిని వేయించి ప్రక్కన పెట్టాలి.
- 1 నుండి 1 1/2 కప్పు నీరు వేసి మృదువైనంత వరకు బ్లెండ్ చేయాలి.
- తర్వాత మరో టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి 3/4 కప్పు సేమ్యా వేసి తక్కువ మంటపై కొద్దిగా బంగారం రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి.
- 4 కప్పుల పాలు పోసి తక్కువ నుండి మీడియం మంటమీద పాలు మరిగించాలి.
- సేమ్యా పూర్తిగా మెత్తగా అయ్యే వరకు ఉడక బెట్టాలి.
- 1/2 టీ స్పూన్ యాలకుల పొడిని వేసి ఆ మిశ్రమంలో చివరగా డ్రైఫ్రూట్స్ వేసుకొని సర్వ్ చేయాలి.



### POHA

#### Ingredients :

Poha	1 cup
Onion	medium
Green chillies	2 to 3
Oil	1 1/2 Tbsp
Peanuts	3 to 4 Tbsp
Mustard seeds	1/4 tsp
Cumin seeds (jeera)	1/3 tsp
Turmeric	1/4 tsp
Coriander leaves chopped	2 Tbsp
Salt	1/3 Tbsp
Lemon juice	1 tsp sugar

#### Method of preparation :

- Heat a pan with oil and fry the peanuts on a medium heat until golden and crunchy.
- Remove the peanuts to a plate and set aside.
- To the same pan add mustard and cumin.
- When they begin to pop add chopped onions, curry leaves and green chilies saute until the onions turn lightly pink.
- Cover and cook on a low heat until soft and cooked completely.
- Add turmeric and poha. Mix well and cover the pan.
- Cook on a very low heat until it turns hot.
- Turn off the heat when poha has softened and add more salt if needed & squeeze lemon juice.
- Garnish poha with coriander leaves & roasted peanuts.

#### Nutritional information for one serving (150 g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
167	12	0.6	62	2



### ప్రోహా

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

ప్రోహా	=	1 కప్పు
ఉల్లిపాయ	=	1 మీడియం
పచ్చిమిర్చి	=	2 నుండి 3
నూనె	=	1 1/2 టేబుల్ స్పూన్
వేరుశనగ	=	3 నుండి 4 టేబుల్ స్పూన్
ఆవాలు	=	3/4 టీస్పూన్
జీలకర్ర	=	3/4 టీస్పూన్
పసుపు	=	1/4 టీస్పూన్
కొత్తమీర	=	2 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	=	తగినంత
నిమ్మరసం	=	1 టీస్పూన్

#### తయారీ విధానం :-

☞ ఒక కళాయిలోని నూనె వేడి చేసి వేరుశనగలని మీడియం వేడి మీద వేయించాలి. ఈ వేయించిన వేరుశనగలని ఒక ప్లేట్లో తీసి ప్రక్కన పెట్టాలి. అదే పాన్లో ఆవాలు, జీలకర్ర, తరిగిన ఉల్లిపాయలు, కరివేపాకు మరియు పచ్చిమిరపకాయలు వేయాలి.

☞ ఉల్లిపాయలు ఆమిశ్రమం అంతా బాగా వేయించిన తరువాత పసుపు వేయాలి. వాటిలో పాటు ప్రోహాని వేయాలి.

☞ ప్రోహా మెత్తబడిన తరువాత ఉప్పు మరియు నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి. చివరగా కొత్తిమీర ఆకులు వేయాలి.



### UGGANI

#### Ingredients :

Puffed rice	150 g
Large onion	1
Large tomato	1
Lemon juice	1 Tbsp
Coriander leaves	2 Tbsp
Oil	2 Tbsp
Green chillies	2
Curry leaves	2 Tbsp
Peanuts	2 Tbsp
Chana dal	1 Tbsp
Salt	A pinch

#### Method of preparation :

- Heat a pan with oil. Add mustard, cumin, dhals and peanuts, Fry until the peanuts turn golden. Then add green chillies and curry leaves. Saute for a minute.
- Add Chopped onions, tomatoes, turmeric and salt.
- Fry till the tomatoes turn mushy. If needed cover and cook on a low heat. Add the puffed rice and mix well.
- Cover and cook on the lowest heat until the puffed rice turns hot. Turn off the stove add coriander leaves and mix well.
- Salt if needed and then lemon juice. Mix well and serve puffed rice upma.

#### Nutritional information for one serving (200g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
250	8	0.1	23	7



### ఉగ్గానీ

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

మర్మరాలు	=	150 గ్రా.
ఉల్లిపాయ	=	1
టమాటా	=	1
నిమ్మరసం	=	1 టేబుల్ స్పూన్
కొత్తమీర	=	2 టేబుల్ స్పూన్
నూనె	=	2 టేబుల్ స్పూన్
పచ్చి మిర్చి	=	2
కరివేపాకు	=	2 టేబుల్ స్పూన్
వేరుశనగ	=	2 టేబుల్ స్పూన్
శనగపప్పు	=	1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	=	తగినంత

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ కళాయిలో నూనె వేసుకొని ఆవాలు, జీలకర్ర, పప్పులు మరియు వేరుశనగలు వేయాలి.
- ☞ తర్వాత పచ్చి మిర్చి, కరివేపాకు వేసి వేయించి తర్వాత ఉల్లిపాయలు, టమాటా మరియు పసుపు, ఉప్పు వేయాలి.
- ☞ టమాటాలు మెత్తగా మారే వరకు వేయించాలి. తక్కువ మంటలో ఉంచి మర్మరాలను కూడా వాటిలో వేసుకొని బాగా కలపాలి.
- ☞ చివరిగా 2 టేబుల్ స్పూన్లు వేయించిన శనగపొడి మరియు కొత్తిమీర ఆకులు వేసి బాగా కలపాలి.



### JEERA RICE

#### Ingredients :

Basmati rice	1 1/2 cup
Ghee	2 Tbsp
Green chilli	1
Water	2 1/2 cups
Salt	1/2 to 3/4 tsp
Cumin seeds	2 tsp
Bay leaf	1
Green cardamoms	4
Cinnamon piece	2 inch
Cloves	4

#### Method of preparation :

- Wash rice a few times until water runs clear.
- Then soak it in water for at least 30 mins. Drain it completely.
- Heat ghee or oil in a pressure cooker.
- Saute bay leaf, cloves, cinnamon and cardamom until they begin to sizzle then Add chopped green chilli.
- Fry jeera on a low flame until a nice aroma comes out.
- Transfer drained rice to the cooker and fry for 2 to 3 mins.
- Pour water and add salt. Cover the pressure cooker with a lid. Cook on a high heat for 1 whistle.
- When the pressure releases completely then Serve with any curry.

#### Nutritional information for one serving (200g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
655	19	8	325	11



### జీరా రైస్

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

రైస్	=	1 1/2 కప్పు
నెయ్యి	=	2 టేబుల్ స్పూన్
పచ్చి మిర్చి	=	1
నీరు	=	2 1/2 కప్పులు
ఉప్పు	=	తగినంత
జీలకర్ర	=	2 టేబుల్ స్పూన్
బిర్యానీ ఆకు	=	1
యాలకులు	=	4
దాల్చిన చెక్క	=	2 అంగుళాలు
లవంగాలు	=	4

#### తయారీ విధానం :-

- బిర్యానీ కడిగి పెట్టుకొని 30 నిమిషాలపాటు నీటిలో నానబెట్టాలి.
- పాత్రలో నెయ్యి లేదా నూనెని వేసి వేడిచేసి బిర్యానీ ఆకు, లవంగాలు, దాల్చినచెక్క, యాలకులు మరియు జాపత్రి వేయాలి.
- తర్వాత పచ్చిమిర్చిని కూడా వేసి జీరాని చక్కటి వాసన వచ్చే వరకు తక్కువ మంట మీద వేయించాలి.
- బిర్యానీ కుక్కర్లో వేసుకొని 2 నుండి 3 నిమిషాలు వేయించాలి తర్వాత నీరు పోసి ఉప్పు కలపాలి.
- నీరు పీల్చుకొనే వరకు మరియు అన్నం తయారయ్యే వరకు తక్కువ నుండి మీడియం వేడి మీద మూతపెట్టి ఉడికించాలి.



### SESAME SEEDS CHIKKI

#### Ingredients :

Sesame	1 cup
Clarified Butter	1 tsp ghee
Jaggery	1 cup

#### Method of preparation :

- First, dry roast 1 cup sesame in a pan on low heat until it splutters. In another kadai, heat 1 tsp ghee and add 1 cup jaggery.
- Continue to stir over medium heat until the jaggery has completely melted.
- Boil the jaggery syrup on low heat until it becomes glossy and thickens.
- Check the consistency by dropping the syrup into a bowl of water; it should form a hard ball and snap when cut. Simmer the flame and stir in the roasted sesame seeds.
- Stir thoroughly to ensure that the jaggery syrup is evenly coated. Immediately pour the mixture over butter paper or onto steel plate and greased with ghee.
- Form a block with your hands, being careful not to burn yourself because the mixture will be very hot.
- Roll the slightly thick block with a rolling pin.
- Allow to cool for a minute, then cut into pieces while still warm.
- Finally, once the chikki has completely cooled, serve immediately or store in an airtight container for up to a month.

#### Nutritional information for two servings (60 g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
319	10	11	525	5



### నువ్వుల చక్కి

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

నువ్వులు	=	1 కప్పు
నెయ్యి/వెన్న	=	1 టేబుల్ స్పూన్
బెల్లం	=	1 కప్పు

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ మొదట ఒక పాన్‌లో 1 కప్పు నువ్వులను చిన్న మంట మీద వేయించాలి.
- ☞ ఇప్పుడు మరొక కళాయిలో 1 టీస్పూన్ నెయ్యి వేడిచేసి 1 కప్పు బెల్లం వేయాలి.
- ☞ బెల్లం పూర్తిగా కరిగిపోయే వరకు మీడియం మంట మీద ఉంచాలి.
- ☞ సిరప్ నిగనిగలాడే వరకు మరియు చిక్కబడే వరకు తక్కువ మంట మీద ఉడక బెట్టాలి.
- ☞ నీటి గిన్నెలో సిరప్‌ని ఉంచి పాకం వచ్చిందా లేదా అని పరీక్ష చేయాలి. గట్టి బంతి ఆకారంలో మారుతుంది.
- ☞ వేయించిన నువ్వులను పాకంలో వేసి బాగా కలపాలి. వెంటనే ఈ మిశ్రమాన్ని బట్టర్ పేపర్ లేదా నెయ్యి రాసిన స్టీల్ ప్లేట్ మీద పోయాలి త్వరగా కలుపుతూ ఉండాలి లేకపోతే మిశ్రమం గట్టిగా మారుతుంది.
- ☞ ఆ మిశ్రమాన్ని వేరువేరు భాగాలుగా కట్ చేసిన తరువాత చల్లబడిన ఆ చిక్కిలని సర్వ్ చేయాలి. వీటిని డబ్బాలో ఒక నెల పాటు నిల్వ ఉంచవచ్చు.





### MORINGA PARATHA

#### Ingredients :

Whole Wheat	1/2 cup
Drumstick Leaves	1/4 cup
Red Chili Powder	1/4 Tbsp
Turmeric Powder	1/4 Tbsp
Garam Masala	1/4 Tbsp
Oil	1 Tbsp
Salt	To Taste
Water	Little

#### Method of preparation :

- Pluck the drumstick leaves and measure about 1 cup. Take a large vessel filled with water. Soak drumstick leaves in the water for 10-15 minutes. So, all the dirt will settle down at the bottom, and leaves will float on top. Now take out only leaves and lightly squeeze out the water.
- In a bowl add finely chopped drumstick/moringa leaves, red chili powder, turmeric powder, wheat flour, oil and salt. Mix well.
- Add some water and keep kneading till the dough become smooth. The dough should be tight and firm. Moisture from the drumstick leaves is enough to make the dough.
- Make balls from the dough. Roll the parathas semi-thick/ thin by dusting some dry flour.
- Heat a tawa on medium heat and place the paratha and let it cook.
- Drizzle oil or ghee on the other side until they have nice golden spots on both sides.
- Serve Drumstick/Moringa leaves paratha with curd, pickle or curry.

#### Nutritional information for one serving (150g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
364	7	2	378	5



### మునగాకు పరాఠా

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

గోధుమపిండి	=	1/2 కప్పు
మునగాకు	=	1/4 కప్పు
కారంపొడి	=	1/4 టేబుల్ స్పూన్
పసుపు	=	1/4 టేబుల్ స్పూన్
గరంమసాల	=	1/4 టేబుల్ స్పూన్
నూనె	=	1 టేబుల్ స్పూన్
ఉప్పు	=	తగినంత
నీరు	=	కొంచెం

#### తయారీ విధానం :-

- మునగాకులని నీటిలో వేసి కొంచెంసేపు ఉంచి అవి శుభ్రం అయ్యేలా చూడాలి.
- ఒక కప్పు మునగాకుని తీసుకోవాలి. ఒక గిన్నెలో సన్నగా తరిగిన మునగ ఆకులు, ఎర్రమిరపొడి, గరం మసాలా, పసుపు పొడి, గోధుమ పిండి, నూనె మరియు ఉప్పు వేయాలి. ఆ మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి.
- కొద్ది కొద్దిగా నీరు పోసి పిండిని మెత్తగా మారే వరకు కలుపుతూ ఉండాలి.
- ఆ పిండిని బంతి ఆకారంలో తీసుకొని పరాఠాలుగా సన్నని రోల్ చేయాలి.
- మీడియం వేడి మీద పాన్ మీద వేడి చేయాలి.
- రెండు వైపులా చక్కటి బంగారు మచ్చలు వచ్చేవరకు నూనె లేదా నెయ్యిని వేసి కాల్చాలి.
- వీటిని కూరతో సర్వ్ చేయాలి.



### BOTTLE GOURD HALWA

#### Ingredients :

Bottle Gourd	2 cups
Sugar	4 Tbsp
Ghee	2 Tbsp
Milk	1 cup
Cardamom Powder	1/4 tsp

#### Method of preparation :

- Pour milk to a wide heavy bottom pan or kadai. Bring it to boil. Then simmer (on low flame) until it reduces and thickens slightly.
- While the milk boils, rinse the bottle gourd under running water. Peel it. Then grate it either using a food processor or a hand grater.
- Heat 2% Tbsp ghee in a heavy bottom kadai. Add bottle gourd and fry until the moisture dries up completely. Keep stirring in between so it doesn't burn. This takes about 7 to 10 mins.
- Make sure the milk is boiling and has thickened slightly.
- Whisk it well with a whisk to break up the cream. Pour the hot milk to the hot bottle gourd
- Mix and cook on a medium to low flame stirring often until the mixture thickens and moisture evaporates.
- Add sugar and continue to cook. Keep stirring and cook until the bottle gourd halwa turns thick.
- Sprinkle cardamom powder and then pour 1 tsp ghee. Mix and cook for a few mins.
- It can be served warm or chilled.

#### Nutritional information for one serving (100g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
86	1	3	63	0.5



### సొరకాయ హల్వా

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

సొరకాయ	=	2 కప్పులు
పంచదార	=	4 టేబుల్ స్పూన్
నెయ్యి	=	2 టేబుల్ స్పూన్
పాలు	=	1 కప్పు
యాలకులపొడి	=	1/4 టీస్పూన్

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ ఒక పాన్లో పాలువేసి చిక్కబడే వరకు మరిగించాలి.
- ☞ వేరే కళాయిలో నెయ్యి వేసి శుభ్రంచేసి, విత్తనాలు తీసి సొరకాయ తురుముని దానిలో వేసి వేయించాలి.
- ☞ పచ్చివాసన పోయి ఉడికినంత వరకు ఉంచాలి. మెత్తగా అయ్యక ఆ పాన్లో పాలుని పోసి కొంచెం సేపు ఉడికించాలి.
- ☞ తక్కువ మంట మీద ఉంచి పంచదార వేసి బాగా కలపాలి తర్వాత యాలకుల పొడిని చల్లి దానిపై ఒక స్పూన్ నెయ్యి పోయాలి. మిశ్రమాన్ని బాగా కలపాలి.
- ☞ హల్వాను ముక్కలు చేసిన బాదం మరియు జీడిపప్పు వేసి అలంకరించాలి.



**PALAK PAKODA**

**Ingredients :**

Spinach	2 1/2 cups
Onions	1 cup
Green Chilies	2 to 3
Ginger Garlic Paste	1/2 tsp
Mint	1/4 cup
Salt	1/3 tsp
Carom Seeds	1/2 tsp
Besan	1/2 cup
Rice Flour	2 Tbsp
Red Chili Powder	1/2 tsp
Garam Masala	1/4 tsp
Oil	for deep frying

**Method of preparation :**

- Rinse spinach leaves in lots of water a few times and drain them. Slice onion, chop green chilies, mint and coriander leaves.
- Chop spinach and add to a bowl along with sliced onions. Sprinkle 1/3 tsp salt. Add red chilli powder, ginger, green chillies, mint, and coriander leaves.
- Meanwhile add besan and rice flour. Begin to mix to form slightly tight but moist dough. If the mixture crumbles sprinkle some water and mix. The mixture has to be moist, yet stiff and not loose or runny like batter.
- Then pour oil to a deep pan and heat it on a medium flame.
- When the oil is hot, test if it is hot enough by dropping a small portion of palak pakoda mixture to the oil.
- Regulate the flame to medium. Take small portions of the mixture and gently drop them to hot oil. Do not disturb them for a minute.
- When the spinach pakoda become firm and fry until crisp and golden. Remove them to a steel colander.
- To fry the next batch, ensure the oil is hot enough. Fry all the mixture to palak pakoda and serve them hot with chutney

**Nutritional information for one serving (150g)**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
210	13	3	88	6



**పాలక్ పకోడా**

**కావాల్సిన పదార్థాలు :-**

శనగపిండి	=	1/2 కప్పు
పాలకూర	=	2 1/2 కప్పులు
ఉల్లిపాయ	=	1 కప్పు
పచ్చి మిర్చి	=	2 నుండి 3
అల్లంవెల్లుల్లి ముద్ద	=	1/2 టీస్పూన్
పుదీనా	=	1/4 కప్పు
ఉప్పు	=	తగినంత
బియ్యంపిండి	=	2 టేబుల్ స్పూన్లు
కారం	=	1/2 టీస్పూను
గరం మసాల	=	1/4 టీస్పూన్
నూనె	=	వేయించడానికి తగినంత

**తయారీ విధానం :-**

- బచ్చలికూర ఆకులను నీలో కడిగి వడకట్టాలి.
- ఉల్లిపాయముక్కలు, పచ్చి మిర్చి, పుదీనా మరియు కొత్తిమీర తరుగు, అల్లం ఉపయోగిస్తే మెత్తగా కోయాలి.
- బచ్చలి కూరని కోసి, ముక్కలు చేసిన ఉల్లిపాయలుతో పాటు గిన్నెలోవేయాలి. 1/3 టీస్పూన్ ఉప్పు చల్లుకొన, కారంపోడి, గరంమసాల, అల్లంవెల్లుల్లి, పచ్చిమిర్చి, పుదీనా మరియు కొత్తిమీర ఆకులు వేసి కలపాలి. వీటన్నింటిని కలిపి మెత్తగా 10 నిమిషాలు ప్రక్కన పెట్టాలి.
- తర్వాత లోతైన పాన్లో నూనె పోసి మీడియం మంటమీద ఉంచి వేడి చేయాలి.
- శనగపిండి మరియు బియ్యం పిండిని కలపాలి. ఆ మిశ్రమానికి కొంచెం నీళ్లు చిలకరించి కలపాలి. మిశ్రమం తేమగా గట్టిగా ఉండాలి.
- నూనె మరిగి వేడిగా ఉన్నప్పుడు పాలక్ పకోడా మిశ్రమాన్ని దానిలో వేసి బంగారం రంగు వచ్చే వరకు వేయించాలి.



### GARLIC CHUTNEY

#### Ingredients :

Dried Red Chilies	4
Medium Garlic Cloves	2
Cumin Seeds	1/2 tsp
Sugar	1/2 Tbsp
Lemon Juice	1/2 Tbsp
Oil	2 Tbsp
Mustard Seeds	1/4 pinch
Curry Leaves	1/4 cup
Salt	as needed

#### Method of preparation :

- Break red chilies to 2 parts each and remove the stalks. Add them to a bowl and pour hot water. Once they soften, remove them from water and add to a grinder/ blender jar.
- Add garlic, salt, sugar, cumin seeds and 3 to 4 tablespoons water to the same blender jar.
- Blend all of them until smooth and thick. Add more water as needed. It should have a sauce like consistency.
- Taste and add more sugar and salt. It should be well balanced in flavor and taste slightly hot, spicy, and mildly sweet.
- Heat oil in a pan. Add mustard and curry leaves.
- When the leaves turn crisp lower the heat completely. Pour the garlic chutney.
- Stir and cook just for a minute. Avoid over cooking to prevent bitter tones. Set aside to cool and transfer to a clean dry glass jar. Refrigerate and use within 3 to 4 weeks.

#### Nutritional information for one serving (100g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
123	5	1	25	3



### వెల్లుల్లి చెట్నీ

#### కావల్సిన పదార్థాలు :-

ఎండుమిర్చి	=	4
వెల్లుల్లి	=	2
జీలకర్ర	=	1/2 టీస్పూన్
పంచదార	=	1/2 టేబుల్ స్పూన్
నిమ్మరసం	=	1/2 టేబుల్ స్పూన్
నూనె	=	2 టేబుల్ స్పూన్
ఆవాలు	=	1/4
కరివేపాకు	=	1/4 కప్పు
ఉప్పు	=	తగినంత

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ మిరపకాయలలోని విత్తనాలను తీసివేయాలి తర్వాత వాటిని ఒక గిన్నెలో వేసి వేడి నీరు పోయాలి. అది మెత్తబడిన తర్వాత, బ్లెండర్లో వేయాలి.
- ☞ బ్లెండర్లో వెల్లుల్లి, ఉప్పు, పంచదార, వెనిగర్, జీలకర్ర మరియు 3 నుండి 4 టేబుల్ స్పూన్లు నీటిని వేయాలి.
- ☞ వాటన్నింటినీ మెత్తగా మారే వరకు బ్లెండ్ చేయాలి. రుచిని పరీక్షించి, తగినట్లు చక్కెర, ఉప్పు వేయాలి.
- ☞ కళాయిలో నూనె వేసి ఆవాలు, కరివేపాకు వేయాలి. తర్వాత వెల్లుల్లి చెట్నీ వేయాలి. ఒక నిమిషం ఉడికించాలి.
- ☞ తర్వాత దీనిని గాజు డబ్బాలో వేసి రిఫ్రిజరేటర్లో 3 నుండి 4 వారాలు వరకు ఉంచవచ్చు.



**MEAL MAKER CURRY**

**Ingredients :**

Soya Chunks	1 1/4 cup
Oil	1 1/2 to 2 tsp
Cumin Seeds	1/2 tsp
Mustard	A pinch
Curry Leaves	1 sprig
Onions	1 cup
Green Chili	1
Ginger Garlic Paste	1 1/2 tsp
Red Chili Powder	3/4 to 1 tsp
Garam Masala	3/4 to 1 tsp
Coriander Powder	3/4 to 1 tsp
Salt	1/2 to 3/4 tsp
Coriander Leaves	1 Tbsp

**Method of preparation :**

- Bring 3 cups water to a boil, switch off the stove.
- Add soya chunks and leave them in hot water till they soften.
- Debris settles down, discard the water, and squeeze off the water from the chunks.
- Rinse them in cold water twice and repeat squeezing off the excess water.
- Grind the tomatoes and coconut to a smooth paste.
- Heat oil in a pan. Then add mustard and cumin seeds.
- When they begin to splutter add curry leaves, onions, and green chilies.
- Add ginger garlic paste and tomato and coconut paste.
- Add red chili powder, garam masala, coriander powder, and salt.
- Next transfer the soya chunks. Saute them for 3 minutes stirring often, till the meal maker are coated well in the masala.
- Pour 1VV cup water and mix well. Bring it to a boil & simmer. If the curry is too thick add more water.
- Cook on a low flame for about 5 to 8 minutes, till soya chunks are cooked well. The oil begins to float on top when the curry is done. Add coriander leaves and mix. Turn off the heat & let rest for at least an hour so the soya chunks soak up the flavors well.
- Serve soya chunks curry with plain rice, variety rice or roti.

**Nutritional information for one serving (200g)**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
258	25	1	250	15



**మీల్ మేకర్ కర్రీ**

**కావాల్సిన పదార్థాలు :-**

మీల్ మేకర్	=	1 1/4 కప్పు
జీలకర్ర	=	1/2 టీస్పూన్
ఆవాలు	=	కొంచెం
కరివేపాకు	=	1 కప్పు
ఉల్లిపాయలు	=	1 కప్పు
పచ్చి మిర్చి	=	1
అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్	=	1 1/2 టీస్పూన్
కారంపొడి	=	3/4 నుండి 1 టీస్పూన్
గరం మసాల	=	3/4 నుండి 1 టీస్పూన్
ధనియాలపొడి	=	3/4 నుండి 1 టీస్పూన్
ఉప్పు	=	1/2 నుండి 3/4 టీస్పూన్
కొత్తమీర	=	1 టేబుల్ స్పూన్

**తయారీ విధానం :-**

- ☞ 3 కప్పుల నీటిని మరిగించాలి. వాటిలో మీల్ మేకర్స్ వేసి ఉడికించాలి.
- ☞ టమాటాలు మరియు కొబ్బరిని మెత్తగా పేస్ట్ చేయాలి.
- ☞ కళాయిలో నూనె వేసి వేడి చేయాలి. తర్వాత ఆవాలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, ఉల్లిపాయలు మరియు పచ్చిమిరపకాయలను వేయాలి.
- ☞ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్ట్ మరియు కొబ్బరి పేస్ట్ వేయాలి. అది చిక్కగా మారిన వరకు వేయించాలి.
- ☞ ఎర్ర మిరపపొడి, గరంమసాల, ధనియాలపొడి మరియు ఉప్పు కలపాలి.
- ☞ తర్వాత మీల్ మేకర్లని వేసి 1 1/4 కప్పు నీరు పోసి బాగా కలపాలి. అవి ఉడికినంత వరకు ఉడికించాలి. కూర పూర్తయ్యాక నూనె పైకి తేలడం ప్రారంభమవుతుంది. కొత్తిమీర తరుగు వేసి కలపాలి.

## NUTRITIONAL RECIPES FOR CHILDREN FROM THE MENU PLAN

- Sooji kheer
- Rice porridge
- Cereal pulse mix
- Rice flakes porridge
- Semolina porridge
- Egg pudding
- Kesari
- Kichidi
- Egg fried rice
- Aloo paratha

## పిల్లలకు కావాల్సిన పోషకాహార వంటకాలు

- సూజీ పాయసం
- బియ్యం గంజి
- సెరిల్ పల్స్ మిక్స్
- అటుకుల జావ
- రవ్వతో గంజి (జావ)
- గ్రుడ్డుతో ఫుడ్డింగ్
- కేసరి
- కిచిడి
- ఎగ్ ఫ్రైడ్ రైస్
- ఆలూ పరతా



### SOOJI KHEER

#### Ingredients :

Sooji	2 Tbsp.
Ghee	1 Tbsp.
Sugar	1 Tbsp.
Milk	1 cup

#### Method of preparation :

- Firstly, dry roast Sooji in a tawa.
- Secondly, when the colour changes, add the milk and whisk carefully to avoid lumps.
- When it thickens, add the sugar.
- Examine the consistency.
- This dish should be served immediately.

#### Nutritional information for two servings (40 g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
58	4	9	125	0.1



### సూజీ పాయసం

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

సూజీ	=	2 టేబుల్ స్పూన్
నెయ్యి	=	1 టేబుల్ స్పూన్
పంచదార	=	1 టేబుల్ స్పూన్
పాలు	=	1 కప్పు

#### తయారీ విధానం :-

☞ ముందుగా సూజీ కళాయిలో వేసి వేయించాలి. రంగు మారినపుడు పాలువేసి ముద్దలు రాకుండా బాగా కలపాలి.

☞ ఇవి చిక్కగా అయ్యాక పంచదార వేయాలి.

☞ తర్వాత వేడిగా సర్వ్ చేయాలి.



### RICE PORRIDGE

#### Ingredients :

Rice	2 Tbsp
Water	1.5 cup

#### Method of preparation :

- Wash the rice thoroughly, drain the water completely, and air dry for an hour in the sun or shade.
- In a pan, dry roast the dried rice until it becomes light and fluffy. In a mixer, grind the rice to a coarse powder.
- Take 2 Tbsp of coarse rice powder and one cup of water in a pan.
- Cook for around 5 minutes on low heat.
- Stir thoroughly to ensure that no lumps form and that the porridge has a saucy consistency
- Turn off the heat and wait for it to cool.
- Before offering it to the infant, pour it into a bowl.

#### Nutritional information for 2 servings (30 g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
69	5	8	2	0.1



### బియ్యం గంజి

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

బియ్యం	=	2 టేబుల్ స్పూన్
నీరు	=	1.5 కప్పు

#### తయారీ విధానం :-

- బియ్యాన్ని తీసుకొని బాగా కడిగి, నీటిని పూర్తిగా తీసివేసి ఎండలో లేదా నీడలో ఒక గంటపాటు ఆరబెట్టాలి.
- ఎండబెట్టిన బియ్యాన్ని పాన్లో తేలికగా మరియు మెత్తగా అయ్యే వరకు పొడిగా కాల్చాలి.
- తర్వాత బియ్యాన్ని మిక్సీలో వేసి మెత్తగా నూరాలి.
- ఒక పాన్లో 2 టేబుల్ స్పూన్ల బియ్యం పొడి మరియు ఒక కప్పు నీరు వేయాలి.
- సుమారు 5 నిమిషాలు తక్కువ మంటమీద ఉడికించాలి.
- దీన్ని బాగా కలుపుతూ గడ్డలు ఏర్పడకుండా మరియు గంజి స్థిరత్వం పొందేలా చూడాలి.
- శిశువుకు అందించే ముందు ఒక గిన్నెలో పోయాలి.





### CEREAL PULSE MIX

#### Ingredients :

Ragi	1 cup
Bajra	1 cup
Wheat	1 cup
Corn	1 cup
Red / Brown Rice	1 cup
Green Gram	1 cup
Chana Dal	1 cup
Fried Gram	1 cup
Urad Dal	1 cup

#### Method of preparation :

- Separately soak ragi, bajra, wheat, corns, green gram, and chana dal in water overnight.
- Drain each of them and place them in a dry area by tying them in a piece of cloth individually
- After about 8-9 hours, they will sprout when we open the cloth.
- Dry in the sun or with a fan until all moisture is gone.
- Separately roast all of the sprouting ingredients, as well as the dry fruits, rice, fried grams, and urad dal.
- Once it's been well roasted and all the moisture has evaporated, grind it into a fine powder.
- Keep in an airtight container.

#### Nutritional information for 2 servings (40g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
70	13	0.3	6	6



### సెరీల్ పల్స్ మిక్స్

(బహుళ ధాన్యాల మిక్స్)

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

రాగి	=	1 కప్పు
సజ్జలు	=	1 కప్పు
గోధుమ	=	1 కప్పు
జొన్న	=	1 కప్పు
ట్రాన్ రైస్	=	1 కప్పు
పెసలు	=	1 కప్పు
శనగలు	=	1 కప్పు
మినుములు	=	1 కప్పు

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ వేరు వేరుగా పాత్రలలో రాగులు, సజ్జలు, గోధుమలు, జొన్నలు, ట్రాన్ రైస్, పెసలు, మినుములని ఒక రాత్రి అంతా నాన బెట్టాలి.
- ☞ నీటిని తీసి తర్వాత వాటిని ఎండ బెట్టాలి. ఒక గుడ్డలో ఉంచాలి.
- ☞ తర్వాత 8-9 గంటలు అయ్యాక వాటి నుండి మొలకలు వచ్చే వరకు గమనించాలి. తర్వాత వాటిని ఎండలో తేమ పోయే వరకు ఉంచాలి.
- ☞ ఈ పదార్థాలు అన్నింటిని వేయించి పక్కన పెట్టాలి. తరువాత వాటిని మిక్సీలో వేసి పొడిచేయాలి.
- ☞ దానిని గాలి చొరబడని డబ్బాలో నిల్వ చేయాలి.



### RICE FLAKES PORRIDGE

#### Ingredients :

Poha	1 cup
Roasted Bengal gram	2 Tbsp
Poha powder	2 tbsp
Water	1 cup
Milk	1/2 cup

#### Method of preparation :

- Dry roast poha for 7-8 minutes over medium heat in a frying pan.
- Once it is cooled, add roasted Bengal gram and grind to a smooth powder.
- Thoroughly combine poha powder and water.
- After that, put the bowl on the stove and keep stirring.
- After around 3-4 minutes, add the milk and continue to stir.
- The porridge will thicken slightly.
- Take it off the stove and give it to the baby once it has cooled down.

#### Nutritional information for one serving (30g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
69	1	5	50	5.5



### అటుకుల జావ

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

అటుకులు	=	1 కప్పు
శనగలు	=	2 టేబుల్ స్పూన్
అటుకుల పౌడర్	=	2 టేబుల్ స్పూన్
నీరు	=	1 కప్పు
పాలు	=	1/4 కప్పు

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ తక్కువ మంట మీద అటుకులు ఉంచి 7-8 నిమిషాల పాటు వేయించాలి.
- ☞ అది చల్లారిన తరువాత వేయించిన శనగలని కూడా పొడి చేయాలి.
- ☞ నీటిని మరిగించి పోహా పొడిని కలపాలి.
- ☞ తర్వాత గిన్నెలో వేడి మీద ఉంచి కలుపుతూ ఉండాలి.
- ☞ సుమారు 3-4 నిమిషాలు తర్వాత పాలు వేసి కలుపుతే ఉండాలి.
- ☞ జావ లాగా మారుతుంది, తర్వాత చల్లబడిన తర్వాత పిల్లలకు తినిపించాలి.



### SEMOLINA PORRIDGE

#### Ingredients :

Semolina	2 Tbsp
Water	1 cup
Milk	1/2 cup
Cardamom powder	Pinch

#### Method of preparation :

- Bring water to a boil in a pan or a vessel.
- Once the water begins to boil, add the Semolina and stir constantly.
- Make sure the flame is low. This prevents from semolina getting stuck to the bottom of pan.
- Add the milk and cardamom powder and stir for another couple of minutes. The porridge is ready to eat.

#### Nutritional information for one serving (30 g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
40	2	2	3	0.3



### రవ్వతో గంజి (జావ)

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

రవ్వ	=	2 టేబుల్ స్పూన్లు
నీరు	=	1 కప్పు
పాలు	=	1 కప్పు
యాలకులపొడి	=	1/2 టేబుల్ స్పూన్లు

#### తయారీ విధానం :-

☞ పాన్ లేదా పాత్రలో నీటిని మరిగించాలి.

☞ నీరు బాగా మరిగించాక దానిలో రవ్వని వేసి ఉడికించాలి. మంట మాత్రం తక్కువ ఉండేలా చూడాలి.



### EGG PUDDING

#### Ingredients :

Egg	1
Sugar	10 g
Milk	50 ml

#### Method of preparation :

- Crack the egg into a bowl and beat the egg with a balloon whisk until foam arises.
- Add milk and sugar to a bowl and turn on burner. Stir with spatula until all sugar is dissolved add mixture to beaten egg.
- Pour the egg mixture into a easy to pour container and steam it for ten minutes till the texture formation of pudding.

#### Nutritional information for one serving (50g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
104	6	6	15	3



### గ్రుడ్డుతో పుడ్డింగ్

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

గ్రుడ్డు	=	1
పంచదార	=	10 గ్రా.
పాలు	=	50 మి.లీ.

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ గ్రుడ్డును ఒక గిన్నెలోకి పగలగొట్టి, నురగ వచ్చే వరకు గ్రుడ్డును బీట్ చేయాలి.
- ☞ ఒక గిన్నెలో పాలు మరియు పంచదార వేసి మరిగించాలి. పంచదార మొత్తం కరిపోయే వరకు కలుపుతూ ఉండాలి. తర్వాత కొట్టిన గ్రుడ్డు మిశ్రమాన్ని కలపాలి.
- ☞ గ్రుడ్డు మిశ్రమాన్ని సులభంగా పోయగలిగే పాత్రలో పోసి, పుడ్డింగ్ ఆకృతి ఏర్పడే వరకు పది నిమిషాలపాటు ఆవిరి మీద ఉడికించాలి.



**KESARI**

**Ingredients :**

Ghee	2 Tbsp
Rava	1 cup
Water	2 1/2 cup
Sugar	3/4 cup

**Method of preparation :**

- Pour 2 tbsp ghee into a heavy-bottomed pan add 2 tablespoons cashew and raisins
- Remove the raisins and set them aside with the cooked cashews as soon as they get plump.
- Begin to roast rava on a low to medium flame. Stir often so that rava roasts evenly. Stir frequently while roasting rava for even cooking.
- The color of the rava should not become brown. Roasting rava takes approx. 9 to 11 minutes on a medium flame.
- When you begin to roast rava, at that time add 1/2 cup sugar and 2.5 cups of water in a sauce pan. The sugar syrup needs to be cooked simultaneously while roasting rava.
- Place the pan on the stove and begin to heat the sugar solution over a medium flame.
- By the time the sugar solution starts boiling, the rava will also get roasted well.
- Lower the flame and now carefully pour the rava mixture to the sugar syrup slowly.
- Thoroughly mix and stir. While mixing, break up any lumps that form.
- Cook the mixture over medium heat, stirring frequently.
- The rava will absorb the water and swell, causing the mixture to thicken. It will be soft and moist, with the consistency of smooth pudding. When the mixture begins to thicken, add the fried cashews and raisins, reserving a few for garnish.
- Off the heat, combine everything thoroughly and serve hot.

**Nutritional information for one serving (40g)**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
70	2	9	7	0.5



**కేసరి**

**కావాల్సిన పదార్థాలు :-**

నెయ్యి	=	2 టేబుల్ స్పూన్
రవ్వ	=	1 కప్పు
నీరు	=	2 1/4 కప్పు
పంచదార	=	3/4 కప్పు

**తయారీ విధానం :-**

- ☞ ఒక కళాయిలో 2 టేబుల్ స్పూన్లు నెయ్యి పోసి 2 టేబుల్ స్పూన్లు జీడిపప్పు మరియు ఎండుద్రాక్ష వేయాలి.
- ☞ రవ్వని తక్కువ నుండి మీడియం మంట మీద 9 నుండి 11 నిమిషాలు కాలాలి.
- ☞ వేరే పాన్లో 3/4 కప్పుల చక్కెర మరియు 2.5 కప్పుల నీటిని వేయాలి. సిరప్లా మారేవరకు ఉడికించాలి.
- ☞ రవ్వని కాలాక చక్కెర మిశ్రమంలో వేసి బాగా కలపాలి.
- ☞ కలుపుతూ ఉన్నప్పుడు ఎటువంటి గడ్డలు ఏర్పడకుండా చూడాలి. మిశ్రమాన్ని మీడియం వేడి మీద ఉడికించాలి.
- ☞ రవ్వ నీటిని పీల్చుకొని ఉబ్బుతుంది. దీని వలన మిశ్రమం చిక్కగా మారుతుంది. ఇది మృదువుగా మరియు తేమగా ఉంటుంది.
- ☞ ఈ మిశ్రమం చిక్కబడటం ప్రారంభించినపుడు, వేయించిన జీడిపప్పు మరియు ఎండుద్రాక్షలను వేసి సర్వ్ చేయాలి.



### KICHIDI

#### Ingredients :

Rice	1 Tbsp
Moong dhal	1/2 to 1 Tbsp
Vegetables	2 Tbsp
Ghee	1/2 tsp
Turmeric	A Pinch
Pepper powder	A Pinch
Salt	A pinch

#### Method of preparation :

- Wash and soak rice and dal together in 1 cup water for at least 30 minutes.
- To the soaked rice and dal add chopped or grated vegetables.
- Pressure cook for 2 whistles on medium heat.
- When the pressure is released, open the lid and mash the rice until smooth while it is still hot.
- Season with salt, ghee, spice powders, and turmeric.
- Mix well to reach the desired consistency; if necessary, add a small amount of warm water and mix. Do not add cold water because it will alter the flavour of the kichdi.

#### Nutritional information for one serving (55 g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
98	4	7	7	2



### కిచిడి

#### కావల్నిన పదార్థాలు :-

రైస్	=	1 టేబుల్ స్పూన్
పెసరపప్పు	=	1/2 నుండి 1 టేబుల్ స్పూన్
కూరగాయలు	=	2 టేబుల్ స్పూన్
నెయ్యి	=	1/2 టీస్పూన్
పసుపు	=	కొంచెం
మిరియాలపొడి	=	చిటికెటు
ఉప్పు	=	తగినంత

#### తయారీ విధానం :-

- బియ్యం మరియు పప్పుని కడిగి 1 కప్పు నీటిలో కనీసం 30 నిమిషాలు నానబెట్టాలి.
- ఈ నానబెట్టిన బియ్యం మరియు పప్పులో తరిగిన లేదా తురిమిన కూరగాయలను వేయాలి.
- మీడియం వేడిమీద 2 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ప్రెషర్ కుక్ చేయాలి.
- పీడనం విడుదలైనపుడు, మూత తెరిచి, అన్నం వేడిగా ఉన్నప్పుడే మెత్తగా మెత్తగా చేయాలి.
- నెయ్యి వేసి దానిలో ఉప్పు, పసుపు, మసాల పొడులు వేయాలి.
- కావల్నిన స్థిరత్వాన్ని చేరుకోడానికి బాగా కలపాలి. అవసరమైతే చిన్న మొత్తంలో వెచ్చని నీరు కలపాలి. చల్లని నీటిని వేయకూడదు. అది కిచిడి రుచిని మారుస్తుంది.



### EGG FRIED RICE

#### Ingredients :

Cooked Rice	3 cups
Chopped Garlic	1 Tbsp
Crushed Black Pepper	1/4 tsp
Salt	1/4 tsp
Oil	2 Tbsp
Onion	1
Eggs	3

#### Method of preparation :

- Wash rice and soak it for 30 minutes. Meanwhile, bring 5 to 6 cups water to a boil in a large pot. Drain the soaked rice and add it to the boiling water.
- When the rice is cooked, drain it in a colander.
- Chop the vegetables and garlic. Break the eggs into a bowl and whisk until fluffy.
- To be cooked on a high heat. Heat the oil in a pan and add the minced garlic. Fry for 30 seconds. Cook for a minute after adding the onions.
- Turn the heat down to medium. Scramble the eggs. Cook until they are soft and fluffy.
- Stir in the cooked rice, black pepper. Fry for about 2 minutes on high heat.
- Adjust salt and spice as needed.
- Garnish egg fried rice with coriander and serve.

#### Nutritional information for two servings (120 g)

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
262	14	4	72	0.1



### ఎగ్ ఫ్రైడ్ రైస్

#### కావాల్సిన పదార్థాలు :-

ఉడికించిన అన్నం	=	3 కప్పులు
తగిరిగిన వెల్లుల్లి	=	1/4 టీస్పూన్
ఉప్పు	=	1/4 టీస్పూన్
నూనె	=	2 టేబుల్ స్పూన్
ఉల్లిపాయ	=	1
గ్రుడ్లు	=	3

#### తయారీ విధానం :-

- ☞ బియాన్ని కడిగి 30 నిమిషాలు నానబెట్టాలి. ఒక పెద్ద పాత్రలో 5 నుండి 6 కప్పుల నీటిని మరిగించి నానబెట్టిన బియాన్ని వడకట్టి వేడినీళ్లలో వేయాలి.
- ☞ అన్నం ఉడుకుతూ ఉండగా వేరొక ప్రక్కన కూరగాయలు మరియు వెల్లుల్లిని ముక్కలుగా చేసుకోవాలి. గ్రుడ్లను గిన్నెలో పగలగొట్టి బాగా నురగ వచ్చేల చేసి ప్రక్కన పెట్టాలి.
- ☞ కళాయిలో నూనె వేసి వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు వేసి ఒక నిమిషం ఉడికించాలి.
- ☞ తర్వాత గ్రుడ్లు మిశ్రమాన్ని దానిలో వేయాలి మీడియం మంట మీద ఉడికించాలి.
- ☞ దానిలో వేడి అన్నం, నల్ల మిరియాల పొడి కలపాలి. అధిక వేడిమీద సుమారు 2 నిమిషాలు వేయించాలి.
- ☞ ఉప్పు మరియు మసాల తగినంత చూసి వేయాలి.



**ALOO PARATHA**

**Ingredients :**

Wheat Flour	2 cups
Salt	1/2 tsp
Water	(for kneading)
Oil	2 Tbsp
Potato	2
Coriander	2 Tbsp (finely chopped)
Salt	1/2 tsp

**Method of preparation :**

- Firstly, in a large bowl take 2 cup wheat flour and 1/2 tsp salt. Mix well.
- Add water as required and start to knead.
- Now add 2 Tbsp oil and knead until dough becomes smooth and soft.
- Grease oil and rest for 20 minutes. In a large bowl take 3 boiled and mashed potato add 1chopped chilli, 2 Tbsp coriander and also 1 tsp chilli powder and 1/2 tsp salt.
- Mix well making sure all the ingredients are well combined.
- Aloo stuffing is ready.
- After the dough has rested for 20 minutes, knead slightly.
- Now pinch a ball sized dough and roll about 4 inches in diameter.
- Place a ball sized prepared aloo stuffing in the centre.
- Take the edge and start pleating bringing it to the centre.
- Also join the pleats together and secure tight pinching off excess dough.
- Sprinkle some wheat flour and roll slightly thick.
- On a hot tawa place the rolled paratha and cook for a minute.
- Furthermore, flip the paratha when the base is partly cooked (after a minute).
- Also, brush oil / ghee and press slightly. Flip again once or twice till both the sides are cooked properly.
- Finally serve hot aloo paratha with sauce, raita or pickle.

**Nutritional information for one serving (100g)**

Energy (kcal)	Protein (g)	Fat (g)	Calcium (mg)	Iron (mg)
112	1	6	9	4



**ఆలూ పరాఠా**

**కావాల్సిన పదార్థాలు :-**

గోధుమపిండి	=	2 కప్పులు
ఉప్పు	=	1/2 టీస్పూన్
నూనె	=	2 టేబుల్ స్పూన్స్
బంగాళదుంప	=	2
కొత్తిమీర	=	2 టేబుల్ స్పూన్స్
ఉప్పు	=	తగినంత లేదా 1/2 టీస్పూన్

**తయారీ విధానం :-**

- ☞ ముందుగా, ఒక పెద్ద గిన్నెలో 2 కప్పుల గోధుమపిండి మరియు 1/2 స్పూన్ ఉప్పు వేసి బాగా కలపాలి.
- ☞ అవసరమైనంత నీటిని వేసి పిండిగా చేయాలి. ఇప్పుడు 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి, పిండి మెత్తగా అయ్యే వరకు మెత్తగా చేయాలి.
- ☞ 20 నిమిషాలు ప్రక్కన పెట్టాలి. ఒక పెద్ద గిన్నెలో 5 ఉడికించిన బంగాళదుంపలు, కారం, 2 టేబుల్ స్పూన్ల కొత్తిమీర మరియు 1 టీస్పూన్ మిరియాలపొడి, ఉప్పు వేయాలి.
- ☞ అన్ని పదార్థాలని బాగా కలపాలి స్టఫింగ్ని సిద్ధం చేయాలి.
- ☞ ఇప్పుడు పిండిని మీడియం సైజులలో ఉంచి వాటిని 4 అంగుళాల వ్యాసంలో రోల్ చేయాలి.
- ☞ ఆ బంతి పరిమాణంలో సిద్ధం చేసిన ఆలూ స్టఫింగ్ను మధ్యలో ఉంచాలి.
- ☞ అంచుని తీసుకొని, దానిని మధ్యలోకి తీసుకురావాలి.
- ☞ రోల్ చేసిన పరాఠాని వేడి తవా మీద ఒక నిమిషం పాటు ఉడికించాలి.
- ☞ పరాఠాని తిప్పుతూ ఉండాలి. నూనె లేదా నెయ్యి వేసి రెండు వైపులా సరిగ్గా ఉడికినంత వరకు చూడాలి.
- ☞ వేడి వేడి ఆలూ పరాఠాని సర్వ్ చేయాలి.