कार्यालय संयुक्त संचालक सह अस्पताल अधीक्षक
स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध
इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा, जिला–कोरबा (छ.ग)

स्व.बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा में भर्ती अंतः मरीजो व जे.एस.एस.के अंतर्गत प्रसूताओं को भोजन प्रदाय करने हेतु द्वितीय निविदा ।

निविदा प्रपत्र क्रमांक -

वर्ष – 2023–24

जारी दिनांक – 09.10.2023
जमा दिनांक – 31.10.2023

निविदा फार्म पर नियम एवं शर्तें दर्शाए गये है।

निविदा प्रपत्र : मूल्य 2000/–रू0

प्रति,

संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक,
स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध
इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा,
जिला कोरबा (छ.ग.)

विषय :— स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा में अंतः मरीजो व जे.एस.एस.के अंतर्गत प्रसूताओं को भोजन प्रदाय हेतु निविदा।

संदर्भ :— आपका निविदा सूचना कमांक .... दिनांक ....

उपरोक्त निविदा सूचना के अनुसार हमारी निजी प्रतिष्ठान द्वारा भोजन व्यवस्था के लिये दर निर्धारित प्रपत्र में अंकित कर आवश्यक कार्यवाही हेतु प्रेषित है।

निविदा पत्र में दर्शित सभी शर्ते क्र. ....से .... तक हमें मान्य होगा तथा निविदा से संबंधित अभिलेखों की फोटो प्रतियां एवं सुरक्षा निधि की मूल प्रति संलग्न है।

संलग्न :—

हस्ताक्षर

निविदादाता

कार्यालय संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक

स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा,
जिला–कोरबा(छ.ग.)

क्र./जीएमसी कोरबा/निविदा/2023–24/729 कोरबा, दिनांक 6.10.23

–: निविदा सूचना :–

स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा छ.ग. में भर्ती अंतः मरीजों व जे.एस.एस.के.(JSSK) के अंतर्गत प्रसूताओं को भोजन प्रदाय करने हेतु निजी प्रतिष्ठान से निविदा आमंत्रित की जाती है। निविदा हेतु वार्षिक अनुमानित लागत 2 करोड़ है। निविदा प्रपत्र शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा के भण्डार शाखा से कार्यालयीन दिवस पर दिनांक 09.10.2023 से आवेदन पत्र के साथ राशि रू. 2000.00 (शब्दो में दो हजार मात्र) का डिमान्ड ड्राफ्ट **JT DIR CUM HOS SUPTD GMC KORBA** के नाम से जमा कर प्राप्त किया जा सकता है। निविदा प्रपत्र जिले की स्थानीय वेबसाईट sbdmscm.edu.in से भी डाउनलोड किया जा सकता है।

01. निविदा जारी करने की तिथि	09.10.2023 से कार्यालयीन समय पर
02. प्री–बीड मिटिंग तिथि	18.10.2023 दोपहर 12 बजे स्थान कय शाखा स्व.बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध चिकित्सालय कोरबा छ.ग
03. निविदा फार्म प्राप्त करने की अंतिम तिथि	30.10.2023 सायं 05:00 बजे
04. निविदा फार्म जमा करने की अंतिम तिथि	31.10.2023 दोपहर 03:00 बजे पंजीकृत डाक/स्पीड पोस्ट/कोरियर के माध्यम से
05. निविदा खोलने की तिथि	31.10.2023 सायं 04:00 बजे

संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक
स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय
सबंद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय, कोरबा (छ.ग.)

निविदा प्रस्तुत करने की प्रक्रिया

निविदा प्रस्तुत करने की प्रक्रिया दो चरण में होगा। प्रथम चरण टेक्नीकल बीड तथा द्वितीय चरण प्राईस बीड अलग–अलग लिफाफा में प्रस्तुत करना होगा और दोनों लिफाफा एक बड़े लिफाफा में डालकर लिफाफा के उपर "अंतः मरीजों व जे.एस.एस.के.(JSSK) के अंतर्गत प्रसूताओं को भोजन प्रदाय करने हेतु निविदा" लिखकर स्पीड पोस्ट/रजिस्टर्ड डाक/ कोरियर से निर्धारित तिथि एवं समय के पूर्व कार्यालय संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय कोरबा में जमा करना होगा।

निविदा की गणना

निविदा की गणना दो चरण में होगा।

1. **चरण 01**–प्रथम चरण टेक्नीकल बीड का होगा जिसमें निविदा अर्हता संबंधी दस्तावेज प्रस्तुत करना होगा। टेक्नीकल बीड जिस फर्म को योग्य पाया जावेगा वह आगे द्वितीय चरण के लिये योग्य होगा।
2. **चरण 02**–द्वितीय चरण में फाइनेंसियल बीड के अंतर्गत छत्तीसगढ़ शासन द्वारा डाईट हेतु निर्धारित दर पर कार्य करने का लिखित पत्रक देना होगा। तत्पश्चात सफल निविदादाता का चयन प्वांइट स्कोरिंग विधि में मूल्यांकन के आधार पर किया जायेगा। चारों मानदण्डों से प्राप्त अंकां के योग के आधार पर अधिकतम अंक प्राप्त करने वाले निविदादाता को निविदा प्रदाय की जावेगी।

कार्यालय संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक

स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा,

जिला–कोरबा(छ.ग.)

350 बिस्तरीय अस्पताल के लिए भोजन व्यवस्था (डाईटरी सर्विस) हेतु शासन द्वारा निर्धारित दर पर आहार तालिका अनुसार भोजन प्रदाय करने के लिए निविदा हेतु आवश्यक शर्ते :

परिभाषा –: (आहार सेवाओं का अर्थ है किसी मरीज को ऑर्डर के अनुसार भोजन और पेय उपलब्ध कराना) Dietary Service means providing food and drink to a patients admitted in Hospital According to an order

1. निविदा सफल होने पर कार्यादेश जारी होने के दिनांक से 01 वर्ष के लिए वैध होगा। आवश्यकता होने पर भण्डार कय नियम 2002 में निहित प्रावधानों के तहत् कार्यवाही की जायेगी।
2. निविदादाता को 24X 7 दिन साल भर कार्य करना होगा।
3. प्रतिदिन 350 या अधिक मरीजों के लिए संख्यावार नास्ता, दोपहर का भोजन एवं रात का भोजन तैयार करना होगा।
4. कैंटीन प्रतिमाह 31 दिन क्रियाशील रहेगा।
5. निविदादाता द्वारा 350 बिस्तर या उससे अधिक बिस्तर के शासकीय/अर्द्धशासकीय/पब्लिक सेक्टर/निजी चिकित्सालय में डाईटरी सर्विस में विगत 05 वर्ष के अंदर न्यूनतम 02 साल में का अनुभव होना अनिवार्य है। अनुभव नहीं होने की स्थिति में निविदा मान्य नहीं किया जावेगा।
6. निविदादाता फर्म का केवल डाईटरी सर्विस में विगत 03 वित्तीय वर्ष (2020–21, 2021–22, 2022–23) में न्यूनतम वार्षिक टर्नओवर 01 करोड़ प्रतिवर्ष होना अनिवार्य है। अन्यथा निविदा मान्य नहीं होगा।
7. कैंटीन व्यवस्था के लिए प्रति सैकड़ा लाभार्थियों हेतु कम से कम एक डायटिशियन, एक मैनेजर, 02 प्रशिक्षित कूक (इंडियन पकवान), 04 हेल्पर तथा 05 क्लिनिंग एवं हाउसकिपींग स्टाफ रखना होगा।
8. **निविदादाता का प्रतिदिन चिकित्सालय में भर्ती मरीजों को प्रातः नास्ता, दोपहर एवं रात्रि का भोजन एवं दूध फल शासन द्वारा निर्धारित मेनू (प्रपत्र 1 में संलग्न) के अनुसार चिकित्सालय में स्वयं के संसाधन से पकाकर निर्धारित गरमा–गरम भोजन कव्हर ट्रॉली में प्रत्येक वार्ड में भर्ती मरीजों के पलंग तक वितरित करने हेतु प्रति मरीज/प्रतिदिन की दर से छत्तीसगढ़ शासन द्वारा निर्धारित दर रू. 150/– शब्दो में एक सौ पचास रू. एवं जननी शिशु सुरक्षा योजना कार्यक्रम के तहत रू. 250/– शब्दो में दो सौ पचास रू. (रू.150/–शब्दो में एक सौ पचास रू. छ.ग. भासन बजट से व रू. 100/– शब्दों में सौ रू. आर.ओ.पी. के अनुसार एन. एच.एम बजट से) के दर पर प्रदाय किया जायेगा। उक्त दर समस्त कर सहित है। उक्त दर जी.एस.टी सहित अन्य समस्त कर के अतिरिक्त किसी प्रकार की राशि नहीं दिया जावेगा। (डायबिटिज, हायपरटेंशन एवं किडनी मरीजों के लिए छत्तीसगढ़ शासन द्वारा तैयार मेनू के आधार पर भोजन तैयार कर प्रदाय करना होगा।) देयकों का भुगतान के समय शासन के नियमानुसार टी.डी.एस कटौती किया जावेगा तथा 02 प्रतिशत जी.एस.टी टी.डी.एस का चलान जमा कर चलान की कॉपी लेखाशाखा में जमा किया जाना अनिवार्य होगा।**
9. चिकित्सालय के भर्ती मरीजों के लिए प्रतिदिन शासन द्वारा निर्धारित मेन्यू के अनुसार भोजन प्रदाय करना होगा एवं निर्धारित मेन्यू चार्ट किचन में प्रदर्शित कर रखना होगा। शासन स्तर पर मेन्यू चार्ट में परिर्वतन होने से परिवर्तित मेन्यू चार्ट के अनुसार मरीजों को भोजन प्रदाय किया जाना होगा। जिसके लिए कोई अतिरिक्त राशि प्रदाय नहीं किया जायेगा।

10. सभी कैंटीन कर्मी को प्रशिक्षित, व्यवहार कुशल, स्वस्थ्य एवं उच्चगुणवत्ता के व्यक्तिगत स्वच्छता एवं साफ सुथरे पोषाकधारी होना अनिवार्य है। स्वच्छता के अभाव में संबंधित वर्कर को तत्काल प्रबंधन द्वारा निकाला जा सकेगा, जिसकी तुरंत भरपाई सर्विस प्रोवाइडर को करना होगा अन्यथा पेनाल्टी रू. 5000/— (शब्दों में पांच हजार रू.) लगाई जायेगी।
11. चिकित्सालय द्वारा प्रदाय किये जाने वाले स्थान, बिजली एवं पानी के लिए निर्धारित मासिक किराया रूपये 3500.00 (तीन हजार पांच सौ रू. मात्र) अग्रिम भुगतान किया जाना होगा।
12. चिकित्सालय के किचन में टूट—फूट व सामान चोरी आदि की क्षतिपूर्ति हेतु निविदादाता स्वयं उत्तरदायी होगा। किचन भवन में टूट—फूट, बिजली एवं पानी संबंधित मरम्मत निविदादाता को अपने स्वयं के खर्चे पर कराना अनिवार्य होगा। वर्तमान में आबंटित किचन भवन क्षेत्र में अन्य निर्माण कार्य निविदादाता द्वारा किसी भी स्थिति में नहीं कराया जायेगा।
13. निविदादाता द्वारा आबंटित किचन भवन में केवल अस्पताल में भर्ती मरीजों के भोजन सामग्री बनाने के लिए ही उपयोग किया जाना है। इसके अतिरिक्त किसी भी वस्तु एवं निषिद्ध पदार्थ बनाना एवं अस्पताल से बाहर लेकर जाना प्रतिबंधित होगा।
14. यदि ठेकेदार द्वारा किचन संचालन की अवधि काल में किसी प्रकार की क्षति प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से परिलक्षित होती है तो जमा धरोहर राशि से क्षतिपूर्ति का समायोजन कर लिया जाएगा, यदि क्षति की राशि धरोहर राशि से अधिक होती है तो शेष भुगतान ठेकेदार को करना होगा।
15. किचन में आर.ओ. वाटर फिल्टर की व्यवस्था निविदादाता द्वारा स्वयं को करना होगा।
16. किचन में मॉड्यूलर स्टोरेज सिस्टम की व्यवस्था निविदादाता द्वारा किया जावेगा।
17. एग्जास्ट फैन, इलेक्ट्रीक चिमनी, फ्रीज और डीप फ्रीजर की व्यवस्था निविदादाता द्वारा किया जावेगा।
18. सभी मरीजों को त्वरित सक्षम सेवा, प्रदान करना होगा।
19. सर्विस प्रोवाईडर द्वारा नियुक्त मैनेजर को सतत् वर्करों की निगरानी करनी होगी।
20. सर्विस प्रोवाईडर द्वारा नियुक्त डायटिशियन को मरीजों को परोसे जाने वाले भोजन डाईट के अनुसार है या नहीं, की निगरानी करनी होगी।
21. प्रबंधन की संतुष्टि सर्वोपरी होगी।
22. निविदादाता को स्वयं कच्चामाल, सब्जी, बर्तन, ग्रासरी इत्यादि कि व्यवस्था करनी होगी।
23. समस्त कच्चा खाद्य सामाग्री लैब में परीक्षण हुआ हो, प्रतिष्ठित फर्म से हो एवं एगमार्क द्वारा चिन्हित/FSSAI द्वारा अनुमोदित होना चाहिए।
24. तैयार भोजन को मरीजों को उनके डाईट मेन्यू के आधार पर सही मात्रा में स्वच्छ तरीके से स्वयं के थाली में पैक करवाकर कव्हर ट्रॉली में परोसने की जिम्मेदारी निविदादाता की स्वयं की होगी। संस्था के डायटीशियन द्वारा परीक्षण करवाना होगा।
25. खाना स्वस्थ्य एवं उत्तम स्वच्छता वातावरण के साथ तैयार करना होगा। खाने के सभी अवयव ताजा एवं पोषण से पूर्ण होनी चाहिए। इसका सत्यापन विभागीय डायटीशियन द्वारा करवाना होगा।
26. परोसने हेतु उपयुक्त बर्तनों का कलेक्शन, धुलाई एवं सफाई सुरक्षित तरीके से निविदादाता के स्वयं के क्लिनिंग स्टाफ से उच्च गुणवत्ता वाले सफाई सामाग्री से करवाना होगा।
27. कार्य स्थल पर स्वच्छता बनाये रखना, उचित वेस्ट डिस्पोजल की व्यवस्था करना निविदादाता का कर्तव्य होगा। किसी भी स्थिति में कुकिंग एरिया में दुर्गंध पैदा नहीं होनी चाहिये।
28. भोजन तैयार करने के लिए केवल एल.पी.जी. अथवा इंडक्शन का उपयोग करना होगा। कोयला, लकड़ी या अन्य ज्वलनशील सामाग्री का उपयोग भोजन तैयार करने के लिए नहीं करना है।
29. निविदा में प्रदर्शित खाद्य पदार्थो की संख्या में वास्तविक आवश्यकता के आधार पर कमी या वृद्धि किया जा सकता है।
30. निविदादाता द्वारा संस्थान के किसी भी व्यक्ति को प्रभावित करने के लिए किए गए किसी भी प्रकार की कार्यवाही को अपराध के रूप में लिया जाएगा। उन्हें निविदा में भाग लेने की अनुमति नहीं दिया जाएगा एवं उनके द्वारा प्रस्तुत निविदा पर विचार नहीं किया जाएगा।
31. सामान्य मरीज एवं प्रसूता आहार के डाईटरी सर्विस अलग से तैयार करना होगा।

32. निविदादाता द्वारा स्टाफ में कोई भी भर्ती अथवा परिवर्तन संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक, शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय कोरबा के पूर्व सहमति के पश्चात् ही किया जा सकेगा एवं स्टाफ का मेडिकल फिटनेस/निवास प्रमाण–पत्र/पुलिस सत्यापन प्रमाण–पत्र एवं अन्य दस्तावेज कार्यालय में जमा करना होगा।
33. समय सारणी और मेनू प्लानिंग, तैयारी एवं मरीजों का खाना बनाना संस्थान द्वारा नियुक्त डायटिशियन के निगरानी में होगा।
34. लेबर लॉ, टैक्सेस, आयकर इत्यादि के लिए निविदादाता जिम्मेदार होगा। किसी भी परिस्थिति में चाइल्ड लेबर स्वीकार नहीं किया जायेगा।
35. निविदा प्रस्तुत करने वाले निविदादाता द्वारा सभी नियमों एंवं शर्तों को माना जाएगा और स्वीकार किया जाएगा। निविदा की स्वीकृति या अस्वीकृति के संबंध में कोई भी पूछताछ, लिखित या मौखिक पर विचार नहीं किया जाएगा।
36. निविदादाता का भुगतान संस्था के डायटिशिन द्वारा प्रमाणित वास्तविक डाईट के आधार पर किया जावेगा।
37. निविदा स्वीकृत होने पर सफल निविदादाता को प्रबंधन के साथ अनुबंध 50 रू. के स्टाम्प पेपर में 15 दिनों के भीतर निष्पादित करना होगा।
38. निविदा स्वीकृत की कार्यादेश प्राप्त होने के 07 दिवस के अंदर 03 माह की एक मुस्त अग्रिम किराया राशि एवं अनुबंध पत्र निष्पादित कर कार्यालय में जमा कराये जाने के पश्चात ही निविदादाता को उक्त किचन का अधिपत्य सौंपा जावेगा। शेष मासिक किराया की राशि निविदादाता द्वारा प्रत्येक माह की 10 तारीख के पूर्व जमा करना अनिवार्य होगा।
39. स्वीकृत निविदादाता को किसी भी स्थिति में प्रदाय किए गए अनुबंध काल की अवधि में किसी भी अन्य को अनुबंध या हस्तांतरण का अधिकार नहीं होगा।
40. निविदा स्वीकृति पश्चात् निविदादाता द्वारा कार्य करने से इंकार करने पर जमानत राशि जब्त (राजसात) कर ली जावेगी।
41. निविदादाता द्वारा प्रस्तुत देयक का भुगतान शासन द्वारा उपलब्ध कराये गये बजट आबंटन के अनुसार किया जावेगा। शासन से बजट आबंटन में देर होने की स्थिति में देयको का भुगतान विलंब हो सकता है, परन्तु मरीजो को भोजन प्रदान एवं कर्मचारी का मानदेय सही समय पर दिये जाने की जिम्मेदारी निविदादाता के स्वयं की होगी।
42. संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक, शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय, कोरबा निविदा के पूर्ण या किसी भी हिस्से के रद्द करने या अस्वीकार करने का अधिकार सुरक्षित रखते है।
43. सफल निविदादाता को कार्याआदेश जारी होने के उपरांत 01 वर्ष के पूर्ण होने पर या पूर्ण नहीं होने पर भी नियम एवं शर्तो के अधीन सेवा प्रदान नहीं करने पर संयुक्त सचालक सह् अस्पताल अधीक्षक के द्वारा कार्य आदेश रद्द की जा सकती है।
44. भोजन चिकित्सालय के रसोईघर में स्वयं के थाली में रिसाइक्लेबल (पुनर्चक्रण) सामाग्री से कव्हर कर कव्हर ट्रॉली में मरीजो के बिस्तर तक देना होगा। भोजन का वितरण कव्हरयुक्त डाईट ट्रॉली से करना होगा।
45. निविदादाता द्वारा भोजन पकाने में उपयोग किये जाने वाले चावल, दाल, तेल, मसाले, नमक व अन्य सामाग्रीयों का सेम्पल निविदा के साथ जमा किया जाना होगा अथवा निविदा खुलने के दिन समय 3:00 बजे तक स्वयं या उनके प्रतिनिधि के द्वारा जमा किया जा सकता है। निर्धारित समय के पश्चात् जमा नहीं लिया जावेगा। जिसे समय–समय पर अस्पताल प्रबंधन के द्वारा रसोईघर का निरीक्षण कर उचित गुणवत्ता हेतु भोजन पकाने वाले सामाग्रीयों के साथ मिलान किया जावेगा
46. क्रय समिति, शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय, कोरबा का निर्णय अंतिम एवं सर्वमान्य होगा। किसी भी प्रकार के विवाद की स्थिति में न्यायिक मामला जिला न्यायालय कोरबा के क्षेत्राधिकार में प्रस्तुत किया जाएगा।

47. निविदा प्रपत्र के साथ संलग्न निर्धारित भोजन तालिका के अलावा अतिरिक्त भोज्य सामाग्री जो कि मरीजो के स्वास्थ्य के लिए हितकारी हो एवं अतिरिक्त सेवा जिसके नाम व मूल्य का उल्लेख करना आवश्यक होगा। जिसे द्वितीय लिफाफा में प्रस्तुत किया जाना होगा। जिनका अतिरिक्त भोज्य सामाग्री का मूल्य व सेवा अधिक होगा, उन्हे प्राथमिकता दिया जावेगा।
48. निविदा रजिस्टर्ड पोस्ट / स्पीड पोस्ट अथवा कोरियर के द्वारा ही स्वीकार किया जावेगा। अन्य किसी भी माध्यम से जमा करने पर निविदा स्वीकार नही किया जावेगा।
49. निविदा प्रपत्र दिनांक 09.10.2023 से 30.10.2023 तक कार्यालीन समय तक दिया जायेगा। जिसके लिए आवेदन पत्र के साथ रू. 2000.00 शब्दों में दो हजार रू. मात्र **JT DIR CUM HOS SUPTD GMC KORBA** में जमा किया जावेगा। यदि किसी निविदाकर्ता द्वारा निविदा प्रपत्र जिले की वेबसाइट से डाउनलोड किया जाता है तो राशि रू. 2000.00 शब्दों में दो हजार रु. मात्र **JT DIR CUM HOS SUPTD GMC KORBA** में जमा करने के उपरान्त ही निविदा जमा किया जाना होगा।
50. निविदा दिनांक 31.10.2023 को दोपहर 3:00 बजे तक जमा लिया जावेगा तथा दिनांक 31.10.2023 सायं 4:00 बजे अधोहस्ताक्षरकर्ता कार्यालय में खोला जावेगा। निविदा खोलने के समय निविदादाता या उनके प्रतिनिधि उपस्थित रह सकते है।
51. निविदा खुलने की अंतिम तिथि में किसी कारणवश परिवर्तन होने पर उसकी सूचना अग्रिम दिया जावेगा।
52. प्री–बिड दिनांक 18.10.2023 को समय 12:00 बजे स्थान क्रय शाखा कार्यालय संयुक्त संचालक सह अस्पताल अधीक्षक स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध चिकित्सालय कोरबा में रखा जायेगा जिसमें किसी को कोई भी निविदा के शर्ते संबंधित जानकारी लेना हो तो स्वयं या अधिकृत प्रतिनिधी उपस्थित रह सकते है।

संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक
स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय
सबंद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय, कोरबा (छ.ग.)

<u>प्रीक्वालीफिकशन</u> :-

1. निविदादाता द्वारा 350 बिस्तर या उससे अधिक बिस्तर के शासकीय/अर्द्धशासकीय/पब्लिक सेक्टर/निजी चिकित्सालय में डाईटरी सर्विस में विगत 05 वर्ष के अंदर न्यूनतम 02 साल का अनुभव होना अनिवार्य है। अनुभव नहीं होने की स्थिति में निविदा मान्य नहीं किया जावेगा।
2. आवेदनकर्ता को प्रतिदिन 350 व्यक्तियों के खाना बनाने, भोजन परोसने तथा कार्य स्थल पर स्वच्छता बनाये रखने का अनुभव हो।
3. निविदादाता फर्म का पैनकार्ड एवं अंतिम 03 वर्ष (2020-21, 2021-22, 2022-23) का इनकम टेक्स रिटर्न प्रमाण पत्र होना अनिवार्य है।
4. जी.एस.टी विभाग में निविदाकर्ता फर्म का पंजीयन की स्वहस्ताक्षरित छायाप्रति तथा उस पंजीयन प्रमाण पत्र में, जिस सामग्री के लिए निविदा की गई है उसका स्पष्ट उल्लेख होना चाहिए एवं वर्ष 2022-23 रिटर्न फाईल की स्वहस्ताक्षरित छायाप्रति । निविदा सफल होने पर निविदादाता को छ.ग राज्य के जी.एस.टी विभाग में पंजीयन कराया जाना अनिवार्य है।
5. फर्म के जीवित पंजीयन प्रमाण पत्र (गुमास्ता) नगर निगम/नगर पालिक द्वारा जारी किया गया हो, को प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।
6. निविदादाता के पास हास्पीटलिटी, कुकिंग, क्लीनींग, हाउस किपिंग का ज्ञान रखने वाले व्यक्ति पर्याप्त संख्या में होना अनिवार्य है।
7. निविदादाता फर्म को हाउस होल्ड सालिड एवं लिक्विड दोनो प्रकार के वेस्ट डिस्पोजल का अनुभव होना अनिवार्य है।
8. निविदादाता फर्म को राशि रू. 600000.00 (छः लाख) की अमानत राशि **एफ.डी.आर (FDR)** के माध्यम से जमा करना होगा, जो **JT DIR CUM HOS SUPTD GMC KORBA** के नाम देय होगा। निविदादाता को टर्म की समाप्ति पर अमानत राशि वापस कर दी जावेगी। प्रदेश के लघु एवं कुटीर उद्योग इकाई जो डाईटरी सर्विस में उद्योग विभाग से पंजीकृत हो अथवा भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय में डाईटरी सर्विस में पंजीकृत हो तथा वैध सक्षमता प्रमाण प्रत्र प्राप्त हो को निविदा प्रकिया में अमानत राशि जमा करने से भण्डार कय नियमानुसार छूट दी जायेगी। जिसके लिए वैध प्रमाण पत्र जमा करना अनिवार्य है।
9. निविदादाता फर्म के नाम से स्वास्थ्य विभाग (फूड एण्ड ड्रग) विभाग से जारी वैध फूड लायसेंस होना अनिवार्य है।
10. निविदादाता फर्म का सी.ए से प्रमाणित केवल डाईटरी सर्विस में अंतिम 03 वित्तीय वर्ष (2020-21, 2021-22, 2022-23) में न्यूनतम वार्षिक टर्नओवर 01 करोड़ प्रतिवर्ष होना अनिवार्य है जोकि संलग्न किया जाना है।
11. निविदादाता फर्म के पास लेबर विभाग से जारी लेबर लायसेंस हो अथवा कार्यादेश मिलने से 15 दिवस के अंदर लेबर लाइसेंस जमा करना अनिवार्य होगा। तय समय के अंदर जमा नहीं करने पर आदेश समाप्त कर दिया जायेगा।
12. चेकलिस्ट के अनुसार समस्त दस्तावेज संलग्न करना अनिवार्य है।
13. हर 03 माह में किचन स्टाफ के स्वास्थ्य परीक्षण शासकीय चिकित्सा महाविद्यालय संबद्ध चिकित्सालय कोरबा में किया जाना अनिवार्य है।
14. आपातकालीन चिकित्सक के द्वारा प्रति दिवस 02 बार भोजन का परीक्षण उपरांत भोजन की गुणवत्ता रजिस्ट्रर में पंजीकृत किया जाना होगा।
15. निविदादाता फर्म के पास आई.एस.ओ. 22000 फुड एण्ड सेफ्टी मैनेजमेन्ट का वैध सर्टिफिकेट होना अनिवार्य है।
16. निविदादाता फर्म के पास आई.एस.ओ 9001:2015 क्वालिटी मैनेजमेन्ट का वैध सर्टिफिकेट होना अनिवार्य है।
17. फर्म के विरूद्ध किसी भी प्रकार की न्यायिक प्रक्रिया लंबित नहीं है के संबंध में राषि रू. 50.00 के स्टॉम्प पेपर नोटरी किया हुआ शपथ पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।
18. निविदाकर्ता को पूर्व में छत्तीसगढ़ शासन अथवा केन्द्रीय शासन अथवा किसी अन्य राज्य शासन द्वारा काली सूची में नहीं रखा गया हो का शपथ पत्र 50 रू. का स्टॉम्प पेपर में नोटराईज्ड किया जा कर जमा किया जाना अनिवार्य है।

19. निविदा के लिए अधिकृत हस्ताक्षरकर्ता के पक्ष में पावर ऑफ अटॉर्नी का 10 रू. के स्टॉम्प पेपर में शपथ–पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।
20. आवेदनकर्ता व्यक्ति/फर्म/संस्था का पी.एफ. और ई.एस.आई.सी वैध पंजीयन पत्र होना चाहिए । निविदादाता द्वारा लगाये गये डाईटरी सर्विस में कार्यरत कुल कर्मचारियों की संख्या जो पी.एफ एवं ई.एस.आई.सी के दस्तावेजों में दिया गया है, से संबंधित 50 रू. के स्टॉम्प पेपर में शपथ पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।
21. निविदा के नियम एवं शर्ते क्रमांक 01 से 52 तक मान्य हेतु रू. 100 के स्टॉम्प पेपर में शपथ–पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।

संयुक्त संचालक सह अस्पताल अधीक्षक
स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय
सबंद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय, कोरबा (छ.ग.)

निविदादाता का चयन :–

छ.ग. शासन द्वारा मरीजों के आधार पर डाईट के लिए दर निर्धारित होने के कारण, सफल निविदादाता का चयन प्वांइट स्कोरिंग विधि में निम्नानुसार मूल्यांकन के आधार पर किया जायेगा। निम्नानुसार चारों मानदण्डों से प्राप्त अंकां के योग के आधार पर अधिकतम अंक प्राप्त करने वाले निविदादाता को सफल निविदादाता के रूप में चयन किया जावेगा –

क	मापदण्ड	प्राप्त अंक
1	डाईटरी सर्विस मे 350 बेड या अधिक शासकीय/ अर्द्ध शासकीय/पब्लिक सेक्टर/निजी चिकित्सालय में योग्यता मापदंड(Qulifiying Criteria) के अतिरिक्त पिछले 05 साल में भोजन प्रदाय करने का अनुभव – 01 अंक प्रति चिकित्सालय प्रति वर्ष के हिसाब से अधिकतम 10अंक	
2	विगत 01 वर्षा में निविदादाता द्वारा लगाये गये डाईटरी सर्विस में कुल कर्मचारी की संख्या (कर्मचारीयों का पी.एफ एवं ई.एस.आई.सी जमा किये गये दस्तावेजों के आधार पर) 1. 01 से 10 कर्मचारी हेतु – 01 2. 11 से 20 कर्मचारी हेतु – 02 3. 21 से 30 कर्मचारी हेतु – 03 4. 31 से 40 कर्मचारी हेतु – 04 5. 41 से 50 कर्मचारी हेतु – 05 6. 51 एवं उससे अधिक – 06	
3	**केवल डाईटरी सर्विस से टेक्नीकल बीड में चयनित अंतिम 03 वर्षो** (2020–21, 2021–22, 2022–23) **के कुल टर्नओवर के योग्यता मापदंड(Qulifiying Criteria) के अतिरिक्त** 02 से 04 करोड – 02 04 से 06 करोड़ – 04 06 से 08 करोड़ – 06 08 से 10 करोड़ – 08 10 से अधिक होने पर – 10	
4	**गुणवत्ता सेवा पुरस्कार** केन्द्र /राज्य शासन द्वारा प्रदाय किये गये डाईटरी सर्विस में पिछले 05 वर्षो में गुणवत्ता सेवा पुरस्कार – 01 अंक प्रति पुरस्कार अधिकतम 04 अंक	

संयुक्त संचालक सह अस्पताल अधीक्षक
स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय
सबंद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय, कोरबा (छ.ग.)

भोजन तैयार करने के लिए आवश्यक सामाग्री की गुणवत्ता :–

1. खाद्य तेल (एगमार्क / FSSAI द्वारा अनुमोदित एवं संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक तथा समिति के सदस्यों द्वारा अनुमोदित)
2. आटा (एगमार्क / FSSAI द्वारा अनुमोदित एवं संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक तथा समिति के सदस्यों द्वारा अनुमोदित)
3. चावल (एच.एम.टी., दुबराज या संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक तथा समिति के सदस्यों द्वारा अनुमोदित कंपनी)
4. दाल (अरहर / मूंग, पैक्ड पॉलिस्ड दाल संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक तथा समिति के सदस्यों द्वारा अनुमोदित)
5. मसाला (एगमार्क / FSSAI द्वारा अनुमोदित एवं संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक तथा समिति के सदस्यों द्वारा अनुमोदित)
6. नमक (एगमार्क / FSSAI द्वारा अनुमोदित एवं संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक तथा समिति के सदस्यों द्वारा अनुमोदित)

नोटः– यदि सफल निविदादाता अन्य उत्पाद या अन्य कच्चा खाद्य पदार्थ उपयोग में लाना चाहता है तो उन्हें संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक तथा समिति के सदस्यों से पूर्व स्वीकृति लेना होगा।

संयुक्त संचालक सह् अस्पताल अधीक्षक
स्व. बिसाहू दास महंत स्मृति चिकित्सा महाविद्यालय
सबंद्ध इंदिरा गांधी चिकित्सालय, कोरबा (छ.ग.)

Checklist

S.No.	Document to be Provided	Page no.
1	निविदा प्रपत्र का मूल्य 2000 रू. के डीमाण्ड ड्राफ्ट(डी.डी.) **JT DIR CUM HOS SUPTD GMC KORBA** के नाम पर जो राट्रीयकृत बैंक से जारी किया गया हो, जमा कर निविदा प्रपत्र प्राप्त किया जा सकता है। महाविद्यालय के वेबसाईट से डाउनलोड किये जाने पर टेक्नीकल बीड के साथ निविदा प्रपत्र की राशि के डिमांड ड्राफ्ट जमा किया जाना अनिवार्य होगा। जमा नहीं किये जाने के स्थिति में निविदा मान्य नहीं किया जावेगा।	
2	निविदादाता द्वारा 350 बिस्तर या उससे अधिक बिस्तर के शासकीय/अर्द्धशासकीय/पब्लिक सेक्टर/निजी चिकित्सालय में डाईटरी सर्विस में विगत 05 वर्ष के अंदर न्यूनतम 02 साल में का अनुभव का प्रमाण पत्र ।	
3	निविदादाता फर्म का पैनकार्ड एवं अंतिम 03 वित्तीय वर्ष (2020–21, 2021–22, 2022–23) का इनकम टेक्स रिटर्न प्रमाण पत्र	
4	जी.एस.टी विभाग में निविदाकर्ता फर्म का पंजीयन की स्वहस्ताक्षरित छायाप्रति तथा उस पंजीयन प्रमाण पत्र में, जिस सामग्री के लिए निविदा की गई है उसका स्पष्ट उल्लेख होना चाहिए एवं वर्ष 2022–23 रिटर्न फाईल की स्वहस्ताक्षरित छायाप्रति प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य होगा। निविदा सफल होने पर निविदादाता को छ.ग राज्य के जी.एस.टी विभाग में पंजीयन कराया जाना अनिवार्य है।	
5	फर्म के जीवित पंजीयन प्रमाण पत्र (गुमास्ता) नगर निगम/नगर पालिक द्वारा जारी किया गया हो, को प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।	
6	निविदादाता को हाउस होल्ड सालिड एवं लिक्विड दोनो प्रकार के वेस्ट डिस्पोजल का अनुभव / निविदादाता को मैं शासन के नियमानुसार हाउस होल्ड सालिड एवं लिक्विड दोनो प्रकार के वेस्ट डिस्पोज करूंगा। का राशि रू. 50.00 के स्टॉम्प पेपर पर नोटरी किया हुआ शपथ पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।	
7	आवेदनकर्ता को राशि रू. 600000.00 (छः लाख) की अमानत राशि एफ.डी.आर (FDR) के माध्यम से जमा करना होगा, जो **JT DIR CUM HOS SUPTD GMC KORBA** के नाम देय होगा। निविदादाता को टर्म की समाप्ति पर अमानत राशि वापस कर दी जावेगी। प्रदेश के लघु एवं कुटीर उद्योग इकाई जो डाईटरी सर्विस में उद्योग विभाग से पंजीकृत हो अथवा भारत सरकार के सूक्ष्म, लघु और मध्यम उद्यम मंत्रालय में डाईटरी सर्विस में पंजीकृत हो तथा वैध सक्षमता प्रमाण प्रंत्र प्राप्त हो को निविदा प्रकिया में अमानत राशि जमा करने से भण्डार कय नियमानुसार छूट दी जायेगी। जिसके लिए वैध प्रमाण पत्र जमा करना अनिवार्य है।	
8	निविदादाता फर्म का सी.ए से प्रमाणित केवल डाईटरी सर्विस में अंतिम 03 वित्तीय वर्ष (2020–21, 2021–22, 2022–23) में न्यूनतम वार्षिक टर्नओवर 01 करोड़ प्रतिवर्ष होना अनिवार्य है जोकि संलग्न किया जाना है।	
9	आवेदनकर्ता व्यक्ति/फर्म/संस्था के नाम से स्वास्थ्य विभाग (फूड एण्ड ड्रग) विभाग से जारी वैध फूड लायसेंस. होना अनिवार्य है।	
10	आवेदनकार्ता व्यक्ति/फर्म/संस्था के पास लेबर विभाग से जारी लेबर लायसेंस हो अथवा कार्यादेश मिलने से 15 दिवस के अंदर लेबर लाइसेंस जमा करना अनिवार्य होगा। तय समय के अंदर जमा नहीं करने पर आदेश समाप्त कर दिया जायेगा।	
11	आवेदनकर्ता व्यक्ति/फर्म/संस्था के पास आई.एस.ओ. 22000 फुड एण्ड सेफटी मैनेजमेन्ट का वैध सर्टिफिकेट होना अनिवार्य है।	
12	आवेदनकर्ता व्यक्ति/फर्म/संस्था के पास आई.एस.ओ 9001:2015 क्वालिटी मैनेजमेन्ट का वैध सर्टिफिकेट होना अनिवार्य है।	

13	फर्म के विरूद्ध किसी भी प्रकार की न्यायिक प्रक्रिया लंबित नहीं है के संबंध में राशि रू. 50.00 के स्टॉम्प पेपर नोटरी किया हुआ शपथ पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।	
14	निविदाकर्ता को पूर्व में छत्तीसगढ़ शासन अथवा केन्द्रीय शासन अथवा किसी अन्य राज्य शासन द्वारा काली सूची में नहीं रखा गया हो का शपथ पत्र 50 रू. का स्टॉम्प पेपर में नोटराईज्ड किया जा कर जमा किया जाना अनिवार्य है।	
15	निविदा के लिए अधिकृत हस्ताक्षरकर्ता के पक्ष में पावर ऑफ अटॉर्नी का 10 रू. के स्टॉम्प पेपर में शपथ–पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।	
16	आवेदनकर्ता व्यक्ति/फर्म/संस्था का पी.एफ. और ई.एस.आई.सी वैध पंजीयन पत्र होना चाहिए । निविदादाता द्वारा लगाये गये डाईटरी सर्विस में कार्यरत कुल कर्मचारियों की संख्या जो पी.एफ एवं ई.एस.आई.सी के दस्तावेजों में दिया गया है, से संबंधित 50 रू. के स्टॉम्प पेपर में शपथ पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।	
17	निविदा के में नियम एवं शर्ते (क्रमांक 01 से 52 तक) मान्य हेतु रू. 100 के स्टॉम्प पेपर में शपथ–पत्र प्रस्तुत किया जाना अनिवार्य है।	

प्रपत्र – 01

पूरा आहार लेने वाले रोगियों के लिए आहार सारणी (Normal Diet)						
Monday	**Tuesday**	**Wednesday**	**Thursday**	**Friday**	**Saturday**	**Sunday**
Breackfast- 8:00 am						
इडली – 2 + सांभर – 1 कटोरी (25 ग्राम)	दलिया 100 ग्राम	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम	इडली – 2 + सांभर – 1 कटोरी (25 ग्राम)	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम
मौसमी फल 100 ग्राम + दूध 200 मिली/अण्डा– 2 नग	मौसमी फल 100 ग्राम + दूध 200 मिली/अण्डा– 2 नग	मौसमी फल 100 ग्राम + दूध 200 मिली/अण्डा– 2 नग	मौसमी फल 100 ग्राम + दूध 200 मिली/अण्डा– 2 नग	मौसमी फल 100 ग्राम + दूध 200 मिली/अण्डा– 2 नग	मौसमी फल 100 ग्राम + दूध 200 मिली/अण्डा– 2 नग	मौसमी फल 100 ग्राम + दूध 200 मिली/अण्डा– 2 नग
Lunch - 12:00 PM						
चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम
दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम
रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम
लौकी/भिंडी/ बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	कुंदरू/तरोई/ गोभी की सब्जी 150 ग्राम	कददु/सेम/ बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	फूल गोभी/कुंदरू/ लौकी की सब्जी 150 ग्राम	तरोई/ बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	तत्ता गोभी/भिंडी/ लौकी की सब्जी 150 ग्राम	सोयाबडी/भिंडी/ कद्द की सब्जी 150 ग्राम
Dinner - 7:00 PM						
चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम
दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम
रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम
तरोई/केला/ सेम की सब्जी 150 ग्राम	भिडी/कद्दू/ बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	पालक/लौकी/पत्ता गोभी की सब्जी 150 ग्राम	सोयाबडी/कद्दू/ भिंडी / सब्जी 150 ग्राम	लौकी/गोभी/कुंदरू की सब्जी 150 ग्राम	तरोई/केला/सेम की सब्जी 150 ग्राम	भिंडी/पालक/लौकी की सब्जी 150 ग्राम
Bed Time Feeding - 9:00 PM						
दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली

नोट :– सब्जी में टमाटर, लहसून, अदरक, प्याज, मीठा नीम/ हरा धनिया डालना अनिवार्य है। मौसमी फल व मौसमी सब्जी निर्देशानुसार तथा उपलब्धता के अनुसार ।

रोगियों की तरल आहार सारणी (Liquid Diet)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast - 08:00 AM						
दूध 200 मिली 2 पैकेट	दूध 200 मिली 2 पैकेट	दूध 200 मिली 2 पैकेट	दूध 200 मिली 2 पैकेट	दूध 200 मिली 2 पैकेट	दूध 200 मिली 2 पैकेट	दूध 200 मिली 2 पैकेट
Lunch - 12:00 PM						
दाल का पानी 150 ML + चांवल का मांढ 50 ML + टमाटर का सूप 200 ML या छाछ पैकेट 200 ML या मौसमी फल का रस 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का मांढ 50 ML + पालक या मिक्स वेज का सूप 200 ML या छाछ पैकेट 200 ML या मौसमी फल का रस 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का मांढ 50 ML + टमाटर का सूप 200 ML या छाछ पैकेट 200 ML या मौसमी फल का रस 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का मांढ 50 ML + सोया/लौकी का सूप 200 ML या छाछ पैकेट 200 ML या मौसमी फल का रस 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का मांढ 50 ML + मिक्स वेज/मटर का सूप 200 ML या छाछ पैकेट 200 ML या मौसमी फल का रस 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का मांढ 50 ML + टमाटर/लौकी का सूप 200 ML या छाछ पैकेट 200 ML या मौसमी फल का रस 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का मांढ 50 ML + सोया/मिक्सवेज का सूप 200 ML या छाछ पैकेट 200 ML या मौसमी फल का रस 200 ML
Dinner - 7:00 PM						
दाल का पानी 150 ML + चांवल का पानी 50 ML + टमाटर /लौकी/सोया सूप 200 ML + दूध 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का पानी 50 ML + टमाटर /मिक्सवेज सूप 200 ML + दूध 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का पानी 50 ML + पालक/लौकी सूप 200 ML + दूध 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का पानी 50 ML + टमाटर/मिक्सवेज सूप 200 ML + दूध 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का पानी 50 ML + टमाटर/सोया सूप 200 ML + दूध 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का पानी 50 ML + मिक्सवेज सूप 200 ML + दूध 200 ML	दाल का पानी 150 ML + चांवल का पानी 50 ML + टमाटर /लौकी सूप 200 ML + दूध 200 ML

शिशु आहार लेने वाले का आहार सारणी (Diet for Children)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breakfast - 08:00 am						
इडली–2 + सांभर–1 कटोरी (25 ग्राम)	दलिया 100ग्राम	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम	इडली–2 + सांभर–1 कटोरी (25 ग्राम)	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम
मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम
दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली
Lunch - 12:00 pm						
चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम
दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम
रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम
लौकी/भिंडी/बरबट्टी की सब्जी 50 ग्राम	कुंदरू/तरोई/गोभी की सब्जी 50 ग्राम	कद्दु/सेम/बरबट्टी की सब्जी 50 ग्राम	फूल गोभी/कुंदरू/लौकी की सब्जी 50 ग्राम	तरोई/बरबट्टी की सब्जी 50 ग्राम	पत्ता गोभी/भिंडी/लौकी की सब्जी 50 ग्राम	सोयाबड़ी/कद्दू/भिंडी की सब्जी 50 ग्राम
Dinner - 07:00 pm						
चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम	चाँवल 100 ग्राम
दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम	दाल 20 ग्राम
रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम
तरोई/केला/सेम की सब्जी 50 ग्राम	भिंडी/कद्दू/बरबट्टी की सब्जी 50 ग्राम	पालक/लौकी/पत्ता गोभी की सब्जी 50 ग्राम	सोयाबड़ी/कद्दू/भिंडी की सब्जी 50 ग्राम	लौकी/गोभी/कुंदरू की सब्जी 50 ग्राम	तरोई/केला/सेम की सब्जी 50 ग्राम	भिंडी/पालक/लौकी की सब्जी 50 ग्राम
Bed Time Feeding - 08:00 pm						
दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली

नोटः– सब्जी में टमाटर, लहसून, अदरक, प्याज, मीठा नीम/हरा धनिया डालना अनिवार्य है। मौसमी फल व मौसमी सब्जी निर्देशानुसार तथा उपलब्धता के अनुसार।

24

मधुमेह रोगियों के लिए आहार सारणी (Diabetic Diet)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			Breakfast - 08:00 am			
इडली–2 + सांभर–1 कटोरी (25 ग्राम)	दलिया 100ग्राम	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम	इडली–2 + सांभर–1 कटोरी (25 ग्राम)	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम
मौसमी फल 60 ग्राम	मौसमी फल 60 ग्राम	मौसमी फल 60 ग्राम	मौसमी फल 60 ग्राम	मौसमी फल 60 ग्राम	मौसमी फल 60 ग्राम	मौसमी फल 60 ग्राम
			Lunch - 12:00 pm			
चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम
दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम
रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम
लौकी / भिंडी / बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	कुंदरू / तरोई / गोभी की सब्जी 150 ग्राम	कद्दु / सेम / बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	फूल गोभी / कुंदरू / लौकी की सब्जी 150 ग्राम	तरोई / बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	पत्ता गोभी / भिंडी / लौकी की सब्जी 150 ग्राम	सोयाबड़ी / कद्दू / भिंडी की सब्जी 150 ग्राम
			Dinner - 07:00 pm			
चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम	चाँवल 50 ग्राम
दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम
रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम	रोटी–4, 150 ग्राम
तरोई / केला / सेम की सब्जी 150 ग्राम	भिंडी / कद्दू / बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	पालक / लौकी / पत्ता गोभी की सब्जी 150 ग्राम	सोयाबड़ी / कद्दू / भिंडी की सब्जी 150 ग्राम	लौकी / गोभी / कुंदरू की सब्जी 150 ग्राम	तरोई / केला / सेम की सब्जी 150 ग्राम	भिंडी / पालक / लौकी की सब्जी 150 ग्राम
			Bed Time Feeding - 09:00 pm			
दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली

नोटः– सब्जी में टमाटर, लहसून, अदरक, प्याज, मीठा नीम / हरा धनिया डालना अनिवार्य है। मौसमी फल व मौसमी सब्जी निर्देशानुसार तथा उपलब्धता के अनुसार।

46

प्रचूर प्रोटीन लेने वाले रोगियों के लिए आहार सारणी (High protein Diet)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Breackfast- 8:00 am						
इडली – 2 + सांभर – 1 कटोरी (25 ग्राम)	दलिया 100 ग्राम	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम	इडली – 2 + सांभर – 1 कटोरी (25 ग्राम)	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम
दूध या सोया मिल्क 200 मि.ली. + फल 100 ग्राम	दूध या सोया मिल्क 200 मि.ली. + फल 100 ग्राम	दूध या सोया मिल्क 200 मि.ली. + फल 100 ग्राम	दूध या सोया मिल्क 200 मि.ली. + फल 100 ग्राम	दूध या सोया मिल्क 200 मि.ली. + फल 100 ग्राम	दूध या सोया मिल्क 200 मि.ली. + फल 100 ग्राम	दूध या सोया मिल्क 200 मि.ली. + फल 100 ग्राम
Lunch - 12:00 PM						
चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम
दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम
रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम	रोटी – 2 75 ग्राम
लौकी/भिंडी/ बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	कुंदरू/तरोई/ गोभी की सब्जी 150 ग्राम	कददु/सेम/ बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	फूल गोभी/कुंदरू/ लौकी की सब्जी 150 ग्राम	तरोई/ बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	तत्ता गोभी/भिंडी/ लौकी की सब्जी 150 ग्राम	सोयाबडी/भिंडी/ कद्द की सब्जी 150 ग्राम
*** प्रोटीन पाउडर 10 ग्राम/प्रोटीन बिस्किट 2 पीस/सोया सूप 200 ml**						
Dinner - 7:00 PM						
चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम	चांवल 150 ग्राम
दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम
रोटी – 2, 75 ग्राम	रोटी – 2, 75 ग्राम	रोटी – 2, 75 ग्राम	रोटी – 2, 75 ग्राम	रोटी – 2, 75 ग्राम	रोटी – 2, 75 ग्राम	रोटी – 2, 75 ग्राम
तरोई/केला/सेम की सब्जी 150 ग्राम	भिंडी/कद्दू/ बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	पालक/लौकी/पत्ता गोभी की सब्जी 150 ग्राम	सोयाबडी/कद्दू/ भिंडी की सब्जी 150 ग्राम	लौकी/गोभी/कुंदरू की सब्जी 150 ग्राम	तरोई/केला/सेम की सब्जी 150 ग्राम	भिंडी/पालक/लौकी की सब्जी 150 ग्राम
Bed Time Feeding - 9:00 PM						
दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली

नोट :– सब्जी में टमाटर, लहसून, अदरक, प्याज, मीठा नीम/ हरा धनिया डालना अनिवार्य है। मौसमी फल व मौसमी सब्जी निर्देशानुसार तथा उपलब्धता के अनुसार ।

उच्च रक्तचाप वाले रोगियों के लिए आहार सारणी (High Blood Pressure)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
			Breakfast - 08:00 am			
इडली–2 + सांभर–1 कटोरी (25 ग्राम)	दलिया 100ग्राम	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम	इडली–2 + सांभर–1 कटोरी (25 ग्राम)	पोहा 100 ग्राम	उपमा 75 ग्राम
मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम
			Lunch - 12:00 pm			
चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम
दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम
रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम
लौकी/भिंडी/बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	कुंदरू/तरोई/गोभी की सब्जी 150 ग्राम	कद्दु/सेम/बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	फूल गोभी/कुंदरू/लौकी की सब्जी 150 ग्राम	तरोई/बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	पत्ता गोभी/भिंडी/लौकी की सब्जी 150 ग्राम	सोयाबड़ी/कद्दू/भिंडी की सब्जी 150 ग्राम
			Dinner - 07:00 pm			
चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम	चाँवल 150 ग्राम
दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम	दाल 30 ग्राम
रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम	रोटी–2, 75 ग्राम
तरोई/केला/सेम की सब्जी 150 ग्राम	भिंडी/कद्दू/बरबट्टी की सब्जी 150 ग्राम	पालक/लौकी/पत्ता गोभी की सब्जी 150 ग्राम	सोयाबड़ी/कद्दू/भिंडी की सब्जी 150 ग्राम	लौकी/गोभी/कुंदरू की सब्जी 150 ग्राम	तरोई/केला/सेम की सब्जी 150 ग्राम	भिंडी/पालक/लौकी की सब्जी 150 ग्राम
			Bed Time Feeding - 09:00 pm			
दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली	दूध 200 मिली

नोटः– सब्जी में टमाटर, लहसून, अदरक, प्याज, मीठा नीम/हरा धनिया डालना अनिवार्य है। मौसमी फल व मौसमी सब्जी निर्देशानुसार तथा उपलब्धता के अनुसार।

तालिका सारणी – 1

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
07.30 AM						
चाय / दूध 01 कप	चाय / दूध 01 कप	चाय / दूध 01 कप	चाय / दूध 01 कप	चाय / दूध 01 कप	चाय / दूध 01 कप	चाय / दूध 01 कप
बिस्किट / टोस्ट 04 नग	बिस्किट / टोस्ट 04 नग	बिस्किट / टोस्ट 04 नग	बिस्किट / टोस्ट 04 नग	बिस्किट / टोस्ट 04 नग	बिस्किट / टोस्ट 04 नग	बिस्किट / टोस्ट 04 नग
लड्डू / (मूंगफली / रागी / बेसन / राजगिरा / सोठ अलसी) 40 ग्राम	लड्डू / (मूंगफली / रागी / बेसन / राजगिरा / सोठ अलसी) 40 ग्राम	लड्डू / (मूंगफली / रागी / बेसन / राजगिरा / सोठ अलसी) 40 ग्राम	लड्डू / (मूंगफली / रागी / बेसन / राजगिरा / सोठ अलसी) 40 ग्राम	लड्डू / (मूंगफली / रागी / बेसन / राजगिरा / सोठ अलसी) 40 ग्राम	लड्डू / (मूंगफली / रागी / बेसन / राजगिरा / सोठ अलसी) 40 ग्राम	लड्डू / (मूंगफली / रागी / बेसन / राजगिरा / सोठ अलसी) 40 ग्राम
09.00 AM						
सब्जी युक्त पोहा / उपमा / दलिया / हल्वा (सूजी / आटा / मूंग / लौकी / कद्दू / शकरकंद आदि) 100 ग्राम 3 इडली सांभर / पराठा / पुरी एवं सब्जी	सब्जी युक्त पोहा / उपमा / दलिया / हल्वा (सूजी / आटा / मूंग / लौकी / कद्दू / शकरकंद आदि) 100 ग्राम 3 इडली सांभर / पराठा / पुरी एवं सब्जी	सब्जी युक्त पोहा / उपमा / दलिया / हल्वा (सूजी / आटा / मूंग / लौकी / कद्दू / शकरकंद आदि) 100 ग्राम 3 इडली सांभर / पराठा / पुरी एवं सब्जी	सब्जी युक्त पोहा / उपमा / दलिया / हल्वा (सूजी / आटा / मूंग / लौकी / कद्दू / शकरकंद आदि) 100 ग्राम 3 इडली सांभर / पराठा / पुरी एवं सब्जी	सब्जी युक्त पोहा / उपमा / दलिया / हल्वा (सूजी / आटा / मूंग / लौकी / कद्दू / शकरकंद आदि) 100 ग्राम 3 इडली सांभर / पराठा / पुरी एवं सब्जी	सब्जी युक्त पोहा / उपमा / दलिया / हल्वा (सूजी / आटा / मूंग / लौकी / कद्दू / शकरकंद आदि) 100 ग्राम 3 इडली सांभर / पराठा / पुरी एवं सब्जी	सब्जी युक्त पोहा / उपमा / दलिया / हल्वा (सूजी / आटा / मूंग / लौकी / कद्दू / शकरकंद आदि) 100 ग्राम 3 इडली सांभर / पराठा / पुरी एवं सब्जी
उबला अण्डा 01, अंकुरित मूंग, चना / मूंगफल्ली / 30–50 ग्राम	उबला अण्डा 01, अंकुरित मूंग, चना / मूंगफल्ली / 30–50 ग्राम	उबला अण्डा 01, अंकुरित मूंग, चना / मूंगफल्ली / 30–50 ग्राम	उबला अण्डा 01, अंकुरित मूंग, चना / मूंगफल्ली / 30–50 ग्राम	उबला अण्डा 01, अंकुरित मूंग, चना / मूंगफल्ली / 30–50 ग्राम	उबला अण्डा 01, अंकुरित मूंग, चना / मूंगफल्ली / 30–50 ग्राम	उबला अण्डा 01, अंकुरित मूंग, चना / मूंगफल्ली / 30–50 ग्राम
दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल
12.00 PM						
03से 04 रोटी 75 ग्राम	03से 04 रोटी 75 ग्राम	03से 04 रोटी 75 ग्राम	03से 04 रोटी 75 ग्राम	03से 04 रोटी 75 ग्राम	03से 04 रोटी 75 ग्राम	03से 04 रोटी 75 ग्राम
चावल 01 से 02 कटोरी 150 ग्राम	चावल 01 से 02 कटोरी 150 ग्राम	चावल 01 से 02 कटोरी 150 ग्राम	चावल 01 से 02 कटोरी 150 ग्राम	चावल 01 से 02 कटोरी 150 ग्राम	चावल 01 से 02 कटोरी 150 ग्राम	चावल 01 से 02 कटोरी 150 ग्राम
दाल एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)
हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)
पनीर / मशरूम 100 ग्राम	पनीर / मशरूम 100 ग्राम	पनीर / मशरूम 100 ग्राम	पनीर / मशरूम 100 ग्राम	पनीर / मशरूम 100 ग्राम	पनीर / मशरूम 100 ग्राम	पनीर / मशरूम 100 ग्राम
सिका हुआ पापड़, सलाद, बिजौरी	सिका हुआ पापड़, सलाद, बिजौरी	सिका हुआ पापड़, सलाद, बिजौरी	सिका हुआ पापड़, सलाद, बिजौरी	सिका हुआ पापड़, सलाद, बिजौरी	सिका हुआ पापड़, सलाद, बिजौरी	सिका हुआ पापड़, सलाद, बिजौरी
मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम	मौसमी फल 100 ग्राम

Scanned with CamScanner

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
Snack & Evening Tea 04.00 PM						
चाय/दूध 01 कप	चाय/दूध 01 कप	चाय/दूध 01 कप	चाय/दूध 01 कप	चाय/दूध 01 कप	चाय/दूध 01 कप	चाय/दूध 01 कप
ड्राई फूट (काजू, किसमिस, बदाम/ खजूर मिलाकर 50 ग्राम)/सुखा नारियल , गुड़, छुहारा)/ 3 पीस ढ़ोकला/चिक्की /मुर्रा/भुना चना/ मूंगफल्ली 50 ग्राम	ड्राई फूट (काजू, किसमिस, बदाम/ खजूर मिलाकर 50 ग्राम)/सुखा नारियल , गुड़, छुहारा)/ 3 पीस ढ़ोकला/चिक्की /मुर्रा/भुना चना/ मूंगफल्ली 50 ग्राम	ड्राई फूट (काजू, किसमिस, बदाम/ खजूर मिलाकर 50 ग्राम)/सुखा नारियल , गुड़, छुहारा)/ 3 पीस ढ़ोकला/चिक्की /मुर्रा/भुना चना/ मूंगफल्ली 50 ग्राम	ड्राई फूट (काजू, किसमिस, बदाम/ खजूर मिलाकर 50 ग्राम)/सुखा नारियल , गुड़, छुहारा)/ 3 पीस ढ़ोकला/चिक्की /मुर्रा/भुना चना/ मूंगफल्ली 50 ग्राम	ड्राई फूट (काजू, किसमिस, बदाम/ खजूर मिलाकर 50 ग्राम)/सुखा नारियल , गुड़, छुहारा)/ 3 पीस ढ़ोकला/चिक्की /मुर्रा/भुना चना/ मूंगफल्ली 50 ग्राम	ड्राई फूट (काजू, किसमिस, बदाम/ खजूर मिलाकर 50 ग्राम)/सुखा नारियल , गुड़, छुहारा)/ 3 पीस ढ़ोकला/चिक्की /मुर्रा/भुना चना/ मूंगफल्ली 50 ग्राम	ड्राई फूट (काजू, किसमिस, बदाम/ खजूर मिलाकर 50 ग्राम)/सुखा नारियल , गुड़, छुहारा)/ 3 पीस ढ़ोकला/चिक्की /मुर्रा/भुना चना/ मूंगफल्ली 50 ग्राम
07.00 PM						
03 से 04 रोटी 75 ग्राम	03 से 04 रोटी 75 ग्राम	03 से 04 रोटी 75 ग्राम	03 से 04 रोटी 75 ग्राम	03 से 04 रोटी 75 ग्राम	03 से 04 रोटी 75 ग्राम	03 से 04 रोटी 75 ग्राम
चावल/खिचड़ी 01 से 02 कटोरी 100 ग्राम	चावल/खिचड़ी 01 से 02 कटोरी 100 ग्राम	चावल/खिचड़ी 01 से 02 कटोरी 100 ग्राम	चावल/खिचड़ी 01 से 02 कटोरी 100 ग्राम	चावल/खिचड़ी 01 से 02 कटोरी 100 ग्राम	चावल/खिचड़ी 01 से 02 कटोरी 100 ग्राम	चावल/खिचड़ी 01 से 02 कटोरी 100 ग्राम
दाल/कढ़ी एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल/कढ़ी एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल/कढ़ी एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल/कढ़ी एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल/कढ़ी एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल/कढ़ी एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)	दाल/कढ़ी एक कटोरी 100 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध)
हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)	हरीसब्जी 150 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध मौसमी सब्जी)
सोयाबड़ी/रखिया बड़ी/ चना/राजमा/मूंग/काबुली चना/मटर/मसूर 30 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ)	सोयाबड़ी/रखिया बड़ी/ चना/राजमा/मूंग/काबुली चना/मटर/मसूर 30 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ)	सोयाबड़ी/रखिया बड़ी/ चना/राजमा/मूंग/काबुली चना/मटर/मसूर 30 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ)	सोयाबड़ी/रखिया बड़ी/ चना/राजमा/मूंग/काबुली चना/मटर/मसूर 30 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ)	सोयाबड़ी/रखिया बड़ी/ चना/राजमा/मूंग/काबुली चना/मटर/मसूर 30 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ)	सोयाबड़ी/रखिया बड़ी/ चना/राजमा/मूंग/काबुली चना/मटर/मसूर 30 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ)	सोयाबड़ी/रखिया बड़ी/ चना/राजमा/मूंग/काबुली चना/मटर/मसूर 30 ग्राम (स्थानीय स्तर पर उपलब्ध प्रोटीन युक्त भोज्य पदार्थ)
दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल	दूध 200 एम.एल
नोटः– 1) दाल में मुनगा एवं हरि पत्तीदार सब्जीयों का उपयोग किया जावे तथा दाल गाढ़ी होनी चाहिए 2) सब्जी सूखी हो 3) हल्वा/लड्डू गुड़ से बनाया जाये। 4) रोटी बनाने हेतु गेंहु, ज्वार, बाजरा, रागी के आटे का इस्तमाल किया जाये। 5) चावल अथवा कोदो कुट्की का इस्तमाल किया जावे। 6) भोजन की मात्रा एवं गुणवत्ता का विशेष ध्यान रखा जावे। 7) समस्त खादय् पदार्थ पैक करके दिये जाये। 8) भोजन में करीपत्ता, लहसून, प्याज एवं अदरक का उपयोग किया जावे।						

➢ **शल्य क्रिया द्वारा प्रसव की स्थिति मेंः–**

- जब डॉक्टर द्वारा, भोजन के रूप में कुछ निगल पाने की स्थिति सामान्य होने के बारेमें आश्वस्त किया जाए (सामान्य तौर पर शल्य क्रिया के 6 घंटे बाद), प्रसूता द्वारा कुछ घंटों तक थोड़ा–थोड़ा करके तरल पदार्थ का सेवन किया जा सकता है।

Scanned with CamScanner