

## zCપર્યુષણ મેનૂ

	સવાર	બપોર	સાંજ
પહેલો દિવસ	ચા-દૂધ, આખરા	મીઠાઈ-ઘઉંના લોટનો શીરો	પાપડનું શાક,
સામાન્ય રીતે	ઉપમા, સીગની ચટણી,		ફરસાણ-ચણાની
દાળના વડા	મગની દાળ, ભાત અથવા		
ઉપવાસ હોય	સૂકા નાસ્તામાં તીખી	શાક - મગનું શાક, રજવાડી શાક	દાળ ઢોકળી,
થેપલા અથવા	પૂરી - સેવ.	દાળ - તુવેરની દાળ અને ભાત	અપમ.
		રાચતા - સૂકી ગવારનું રાચતું.	
બીજો દિવસ	ચા, મસાલાવાળું દૂધ,	ચુરમાના લાડુ, ફુલવડી,	ગાંઠિયાનું શાક,
રોટલી	સૂંઠ, પીપરામૂળની ગોળી,		મગની દાળની
કચોરી, પનીર-	અથવા ગળી રોટલી,		
	સાકર, લવિંગનું પાણી,		ચણાનું સેલડ, શિંગનું
	પુરણપોળી, કઢી,		
	મગ, આખરા,	શાક, રોટલી,	જીરા રાઈસ અથવા
	ચૂરી, ગુંદરની રાબ.	કઢી, ભાત.	ઈંડલી ચટણી.
ત્રીજો દિવસ	ચા, દૂધ, મગની દાળ,	રવાનો શીરો, ખાટા ઢોકળા,	રસાવાળા મગ, તીખી
સામાન્ય રીતે	આખરો, સૂકો નાસ્તો,	ચણાનું સેલડ, તુવેરનું શાક,	લોચા પૂરી, વઘારેલા
ભાત,			
છઠ્ઠું હોય	પૂરી, સેવ, ગાંઠિયા.	કણકી (ચોખાની ખાટી ગેસ),	અથવા સાદા ઢોસા
સંભાર,		ગુંદાનું શાક, રોટલી, કઢી,	ચટણી
		રાજમાનું શાક.	
ચોથો દિવસ	ચા, દૂધ, પૌઆ,	સંદેશ, દહીવડી, બુંદીનું રાચતું,	બેસન, રોટલી, ભાત,
	આખરા, ઝીણી સેવ	દાલફૂરાચ, પાપડનું શાક, રોટલી,	અથવા
	અને પૂરી	જીરા રાઈસ અથવા વાલ,	ખાટા ઢોકળા, ચટણી.
		રોટલી ભાત.	
પાંચમો દિવસ	ચા, દૂધ, સુખડી-લાપસી,		માલપૂઆ, ચણાના
લોટના,	લાપસી, દહીવડા, હાંડવો,		
	રસાવાળા મગ, આખરો, ખમણ ઢોકળા, તીખી સેવ,		શીંગનું શાક, રોટલી,

સાકરનું પાણી, સૂંઠ- પંચકુટિયાનું શાક, મિક્સ કઠોળનું- દાળ, ભાત.  
 પીપરામૂળની ગોળી, શાક, ડબકા કઢી, રોટલી, ભાત.  
 તીખી લોચા પૂરી.

છઠ્ઠો દિવસ યા, દૂધ, ખીચું, ખાખરા, કલાકંદ, દાળ-બાટી, ફોતરાંવાળી- મેંદુવડા,  
 રસમવડા, ચટણી,  
 સામાન્ય રીતે શીગની ચટણી. મગની દાળ, ગટ્ટાનું શાક, પરોઠા,  
 અઠમ હોય રોટલી, ભાત. પનીરનું શાક, કઢી,  
 ખીચડી.

સાતમો દિવસ યા, દૂધ, ઉત્તપા, દૂધપાક/ખીર, આટા ઢોકળાં, છોલે, પરાઠા,  
 જીરાસઈસ, ચટણી, ખાખરા, છૂટી મગની દાળ, પૂરી, કઢી અથવા  
 રસાવાળા મેથીનો મસાલો સાંગરીનું શાક, કઢી, ભાત. મૂઠિયા.

આઠમો દિવસ યા, દૂધ, સાદો શીરો, લાપસી, ભાતના- થેપલા, યા, દૂધ,  
 વઘારેલા, ખાખરા, મગ. મૂઠિયા, બેસન, રોટલી, ભાત, વઘારેલા ભાત અથવા  
 મસાલા દૂધ, યા, સૂકા નાસ્તા. ખીચું, ભાતના  
 મુઠિયા.

\* ઉપરોક્ત મેન્યુ સામાન્ય બની શકે છે. તમારા ઘરે બાળકોને ભાવતી વેરાઈટી  
 પણ બનાવી શકાય છે.  
 ગળપણ, ફરસાણ, દરરોજના આપ્યા છે, પરંતુ પર્યુષણમાં જેટલી ઓછી વસ્તુથી  
 ચલાવાય તે સારું.  
 નવા-નવા તપ, એકાસણાં, બિયાસણાં, કરતા હોય તેને માટે તપનો ઉત્સાહ વધે  
 તે રીતે બનાવવું.  
 પર્યુષણ પર્વ ઃ વિવિધ પ્રકારના ખાખરા, ફરસાણ, મિઠાઈ વગેરે બનાવી શકાય.

## મન્યલી મેનૂ

સુદ	સવાર	બપોર	સાંજ
એકમ	ચા, દૂધ, આખરા ઈડલી, ચટણી, કઢી, જીરા રાઈસ	લાપસી, દહીવડી, તુવેરદાળ-ભાત રોટલી, યોળીનું શાક, સેલડ, ભીડાનું શાક	પાત્રા, પનીરનું શાક, નાન, મીઠી
બીજ	ચા, દૂધ, આખરા ચટણી, સંભાર વેજ પૌઆ	મગની ઢીલી દાળ, ભાત, રોટલી, ટીડોળાનું ભરેલું શાક, પાપડનું શાક	મસાલા ઢોંસા,
ત્રીજ	ચા, દૂધ, થેપલા, બીન ફાઈડ નુડલ્સ, મરચાં મન્યુરિચન	મગની છીલકાવાળી દાળ, પરોઠા, ભાત રાયતું, વાલોરનું શાક, વડીનું શાક	સ્પ્રીંગરોલ, ફ્રાઈડ રાઈસ,
ચોથ	ચા, દૂધ, ઉપમા, ચટણી, શીગની ચટણી	કઢી, ભાત, રોટલી, તુરિયાનું શાક, પનીર સેલડ, યોળાનું શાક	કટલેસ, ક્રેળાવડાં
પાંચમ	ચા, દૂધ, સૂકી ફ્રાચ, ક્રોથમીરની ચટણી, પુડલા	સુકી પાપડી, મૂઠિયા, ભાત, રોટલી, જીરા ગટ્ટાનું શાક, ક્રેરનું રાયતું, વાલ છોલે-ભટ્ટરા	રાઈસ, દાળ
છઠ્ઠ	ચા, દૂધ, મેંદુવડા, દૂધીનાં મૂઠિયા ચટણી	ખીર-પૂરી, મગનીદાળ, મોગરીનું શાક, આખરી, કઢી, ભાત, સાંગરીનું શાક,	કઢી, ચટણી
સાતમ	ચા, દૂધ, ઘઉંનું	તુવેરદાળ, ભાત, રોટલી,	સીઝલર

બીચું	પરવરનું શાક, કારેલાનું શાક	
આઠમ ચટણી	ચા, દૂધ, મગ, ગાંઠિયાનું શાક, શીગનો સેલડ, ભાત, હાંડવો,	સૂપ,
નોમ ચીલ્લા	તીખી લોચાપુરી કઢી, પરોઠા, પનીર મલાઈનું શાક	
દસમ	ચા, દૂધ, આખરો, રોટલી, ડબકા કઢી, ભાત,	પનીર વીથ વેજી.
અગ્યારસ	મગ, લીબુ શરબત ક્રેળા-વટાણાનું શાક	
કાકડીનું શાક, ઢોકળાં, ચટણી	ચા, દૂધ, આખરા, અડદની દાળ, રોટલી, દૂધીનું શાક, ચાચનીઝ ઈડલી ઉત્તપ્પા, ચટણી	ભાત, રાચતું, પનીર કોફતા
બારસ	ચા, દૂધ, આટાં- કઢી, ભાત, ભરેલું	
તેરસ	કાકડીનું શાક, દહીંવડા, ચટણી, દાળવડા	
ચૌદસ	ચા, દૂધ, મમરાની- તુવેરદાળની, ભાત, રોટલી, વટાણા-કાકડીનું	દૂધી
પંચદસ	કોફતા, પરોઠા, ચટપટી, આખરો, શાક, પંચકુટિયાનું શાક, રાચતું	કઢી
છઠ્ઠસ	ચા, દૂધ, વેજીટેબલમગની લીલી દાળ, રોટલી, કારેલાનું શાક, ખીચડી, કઢી, ભાખરી,	
સપ્તમ	ઉત્તપ્પા, ચટણી	ભાત, તુવેર મુઠિયાનું શાક મિક્સ ભાજીનું શાક.
અષ્ટમ	ચા, દૂધ, આખરા, કઢી, જીરા રાઈસ, રોટલી, પનીર, ટીડસીનું શાક, દાળ-ઢોકળી	
નવમ	બુરજીનું શાક, ખમણ ઢોકળા, શીરો	
દશમ	ચા, દૂધ, કોથમીરના- ફણાસીનું શાક	ભીંડાનું શાક,
એકાદશ	પરોઠા, શીગની ચટણી	પંજાબી સમોસાની સાથે સમોસા ચાટ

## મન્યલી મેનૂ

વદ સવાર	બપોર	સાંજ
એકમ ચા, દૂધ, આખરા, રવા, વટાણાનું શાક, ઉત્તપા, કોપરાની ચટણી,	વેજી પરાઠાના પીઝા,	રોટલી, દાળ-ભાત,
પાચનેપલ રાચતું	થાઈ કરી, થાઈ રાઈસ	ગવારફળીનું શાક,
બીજ ચા, દૂધ, મેથીનો મસાલો, મકાઈના ઢોકળાં કોપરું	સ્પ્રીંગ ઢોંસા, ચટણી, સંભાર પાપડીનું શાક	રોટલી, ભાત-કઢી,

ત્રીજા યા, દૂધ, જલેબી, ફાફડાં તુવેરદાળ, ભાત, મરચાં, પપૈયાનું કચુંબર	બીડાનું શાક, મીઠી રોટલી, વટાણાનું શાક
ચોથ યા, દૂધ, ટામેટા, પરાઠા, વેજ. હોંગકોંગ, ટૂ લેચર્ડ દાળ-ઢોકળી, બામરી મસાલા પૌઆ, બાબરા રાઈસ	કીમચી સેલડ, દૂધી
પાંચમ યા, દૂધ, વેજ. ઉપમા, કોફતાનું શાક, બામરા, શીગની નેપોલિયન ચટણી	પાસ્તા ઈન પેસ્તો, સોસ, ટીડોળાનું શાક, રોટલી, મગની દાળ, ભાત સ્પગેટી
છઠ્ઠ યા, દૂધ, ફણકી, મેક્સિકન રાઈસ બાબરા, મસાલો	મિક્સ સેલડ, ટીડસીનું શાક, ભરેલા તાકોસ, તુરિયાનું શાક, દાળ-ભાત, રોટલી
સાતમ યા, દૂધ, બાબરા, પાપડ, સીમલાનું મિક્સ, શાક, ચોઆ અથવા સેવનું બીચું અડદની દાળ	પાપડી, પનીર, સેલડ, રોટલી, ભાત, વઘારેલી બીચડી, મીઠી કઢી
આઠમ યા, દૂધ, બાબરાની ઢોકળી છુટ્ટી દાળ, ભાત, સૂકી મેથીના થેપલા	મિક્સ કઠોળનું શાક, રસમ વડાં, ઈદડાં, પરોઠા, રોટલી, કઢી
નોમ યા, દૂધ, બાબરા, દાળવડાં ભાત, બર્ગર/સૂપ મગ, મરચાં	રોટલી, ડબકા કઢી, કેળા-વટાણાનું શાક
દસમ યા, દૂધ, વેજ, કઢી, વઘારેલાં પરાઠા, બાબરા	સેલડ, કાચા બીડાનું શાક, રોટલી, બાજરીના રોટલા, તુવેરદાળ, ભાત મરચાં, તુરિયાનું શાક, બીચડી
અગ્યારસ રાયતું, તુરિયાનું શાક, બાબરા, ભાતની મુગડી	ચા, દૂધ, પૌઆ બર્ડ રાઈસ વીથ ફ્રીસ્પી રોટલી, મગની દાળ, ભાત નુડલ્સ
બારસ યા, દૂધ, વેજ. પરાઠા દૂધી-ચણાની દાળનું શાક, પૂરી ચટપટી, બાબરો,	કંટોલાનું શાક, બેળ, પાણી- તુવેરની દાળ, ભાત, રોટલી

તેરસ યા, દૂધ, ઉપમા, આખરા	દહીવડા, જીરા રાઈસ, દાળજીરાય, રગડા પેટીસ રોટલી, કાકડી-વટાણાનું શાક	
ચૌદસ યા, દૂધ, દાળના પુડલા, રોટલી, ભાત, તરતરીયું આખરા	ભાખરી, ઘસેલું સૂકી મેથીનું સૂકી મેથી-વડીનું શાક	ગટ્ટાનું શાક, કઢી, શાક, કઢી, જીરા રાઈસ
અમાસયા, દૂધ, લીબુ શરબત, વડી વાલોરનું શાક, મગની દાળ, ભાત, રોટલી	શીલી ઓકટા, બનાના, મગની દાળ, ભાત, રોટલી	કાચા ટમેટાનું શાક, નાનમગ, આખરા, થેપલા પનીર ભૂરજી, પરોઠા

## MONTHLY MENU

Sud	Morning	Afternoon	Evening
Akam	Tea, Milk, Khakhra, Idli, Chatani.	Lapsi, Dahivadi, Tuver Dal-Rice, Chapati, Choli Vegetable, Sellad, Lady's finger (Bhinda) Vegetable.	Paratha, Paneer Veg. Naan, Sweet Curry, Jeera Rice.
Bij	Tea, Milk, Khakhra,	Loose Mugdal, Rice, Chapati, Tindolanu Bharelu Shak Papad, Vegetable.	Masala Dhosa, Chatni, Sambhar
Trij	Tea, Milk, Tepla, Green Chillies Marcha	Mug-Shinned Dal, (Chhotravalidal) Parotha, Rice, Raitu, Valol vege. Vadi	Spring Roll, Bin Fried Noodles Fried Rice, Manchurin.
Choth	Tea, Milk, Upma, Grounut Chatni	Curry, Rice, Turia Veg. Sellad, Chola Veg. Chatni,	Panner katles, Kelavada.
Panc- ham	Tea, Milk, Suki Kothmir, Chatani, Pudla.	Dry papadi, Muthia, Rice, Chapati, Gatta Veg. Ker Raitu, Val.	Jeera rice, Dalfry, Chhole Bhatura.

Chh-ath.	Tea, Milk, Menduvada.	Khirpuri, Mugdal, Mogri Veg. Curry, Rice, Sangari vegetable	Bhakhri, Curry, Mudhia of Dudhi, Chatani.
Satam	Tea, Milk, Wheatk hichu	Tuver Dal, Rice, Chapati Purvar veg. Karela Vegetable	Siglar,
Aatham	Tea, Milk, Mug, Masala, Soft puri	Veg. of Ghanthia, Sellad of Groundnut, Rice, Curry, Parotha, Paneer Malai Vegetable.	Handvo, soup, Chatani
Nom	Tea, Milk, Khakhra, Mug, Limbu Sharbat.	Chapati, Dabaka curry, Rice, Banana-peas Vege. (kela-vatana)	Paneer with Veg. Chilla.
Dasam	Tea, Milk Khakhra,	Udad Dal, Chapati, Dhudhi Vegetable Rice, Raitu, Panner kofta.	Chinese Idli
Agyaras	Tea, Milk Sour Dhokla, Chatni	Curry, Rice, Bharelu Kakdinu Shak, Suki Dalvada. Suki Tuvernu Shak.	Dahivada, Chatni,
Baras	Tea, Milk. Mamrani	Tuverdal, Rice, Chapati, Vegetable of cucumber Kakdi and peas (Vatana), Panchkutia Veg. Raitu.	Dudhi kofta, Paratha, curry.
Teras	Tea, Milk, Vegetable Uttappa,	Green Mug Dal, Chapati, Vegetable of karela, Rice, Tuver Muthia Vegetable	Khichdi, Curry, Bhakhri, Mix Vegetable
Chaudas	Tea, Milk,	Curry, Jeera Rice, Chapati,	Tindsi Vegetable

	Khakhra.	Paneer, Vegetable of Bhurji Khaman Dhokla, Siro.	Dal Dhokli.
Poonam	Tea, Milk, Kothmir Parotha, Chatni of Groundnut.	Vegetable of Ladyfinger, Vegetable of Fansi.	Samosa chat with Panjabi Samosa.

### MONTHLY MENU

Vad	Morning	Afternoon	Evening
Atham	Tea, Milk, Khakhra, Rava Uttapa, Chatni, of coconut.	Chapati, Dal-Rice, Peas (Vatana) Vegetable, Gavarfali Vegetable, Pinepde Raita.	Veg. Paratha Piza, Thaicurry, Thai Rice.
Bij	Tea, Milk, Methi Masala Coconut.	Chapati, Rice, Curry, corn (Makai) Dhokla, Papadi	Spring Dhosa, chatni, Sambhar
Trij	Tea, Milk, Jalebi, Fafda, Marcha Sellad of Papaya.	Lady finger Vegetable, Sweet Tuverdal, Rice, chapati, peas (Vatana) Vegetable.	Idli, Chatani, Sambhar
Choth	Tea, Milk, Jalebi, Tomatoes, Paunha, Khakhra	Paratha, Veg. Hongkong, Two Layered Rice.	Dal-Dhokly, Masala Bhakhri.

Panch-am	Tea, Milk Veg. Upma, Khakhra, chatni of Ground nut.	Khichdi Sellad, Dudhi kofta, Vegetable, Tindola Vegetable, Chapati, Mugdal, Rice.	Pasta in Pesto, Sauce, spageti Nepoleaon
Chhath	Tea, Milk, Kanki, Khakha, Masala.	Mix sellad, Tindsi Veg. Bharela, Veg. Dal-Rice, Chapati.	Takos Maxican Rice.
Satam	Tea, Milk Khkhra, Papad, Khichdi of Rice or Sev.	Papdi, Panner, Simla Mix Veg. Lady finger Veg. Sellad, Chapati Rice, Udad Dal.	Bhakhri Veg. of raw Banana, Vaghareli Khichadi, Sweet curry.
Atham	Tea, Milk, Dhokli of Khakhra, Thepla of dry Methi.	Veg. of mix Pulses, Chhuti Dal, Rice, Chapati, curry.	Rasam Vada, Idda, Parotha, Veg. Panner Bhurji.
Nom	Tea, Milk, Khkhra, Dalvada, Mug, Marcha (Green Chilly)	Chapati, Dabka curry, Rice, Veg. of Banana and peas. (Kela-Vatana)	Burger/Soup.
Dasam	Tea, Milk Khkhra, Veg. Paratha.	Sellad, Veg. of raw Lady fingure, Chapati, Tuverdal, Bhat.	Bajri Rotla, Curry, Vagharela Maracha, Turia, Veg. Khichdi.
Agyaras	Tea, Milk, Paunba, Khakhra, Mugdal of Rice.	Corn-Capsicum mix Veg. Raitu, Turia Veg. Chapati, Mugdal, Rice	Burned Rice, With Krispi, Noodles.
Baras	Tea, Milk, Veg. Paratha, Chapati Khkhra.	Dudhi-Chana Dal. Mix Veg. Kantola, Veg. Tuver Dall, Rice, Chapati.	Bhel, Pani-puri.

Teras	Tea, Milk, Upma, Khkhra,	Dahivada, Jeera Rice, Dal-fry, cucumber-peas veg. (Kakdi-Vatana)	Ragda-petis
Chaudas	Tea, Milk, Pudla, of Dal, Tartariu Khakhra	Gatta-Vege. Curry, Chapati, Rice, Dry Methi-Vadi Veg.	Bhakhri, Ghaselu surti Methi Veg. Curry, Rice.
Amas	Tea, Milk, Lemon Sharbat, Mug, Khakhra, Thepla.	Raw, Tomato Veg. Vadi-Valor Veg. Mug-dal Rice, Chapati.	Shili Okta, Banana, Nan, Paneer Bhurji, Parotha.
	Chatani.	Vegetable, Sellad, Lady's finger (Bhinda) Vegetable.	Jeera Rice.

## PARYUSHAN MENU

	Morning	After noon	Evening
First Day	Tea, Milk, Khakhra,	Sweet- shiro of Wheat	Papad, vegetable
Generally	Upma, chatni of	floor, Snack, Chanadal	Thick Rosted Roti,
People	Groundnuts puri, Sev	vada. Vegetable Mug,	(Bhakhri) Dal Dhokli-
observe		Rajwadi Veg.,	Thepla or Uttapam.
Fast on		Dry Guvar Raita	
this day.			
Second	Tea, Milk (Masala Milk)	Churma Ladu, Fulvadi,	Vegetable of Ganthia,
Day	Dry Ginger Peeprimul Laddu (Goli) Sweet water of sugarcandy and Laving, Mug- Khakhra, Papad, Rab of Gum. (Gunder)	Kachori, Sellad of Paneer and Gram, Vegetable of Groundnut and dry Tamarind. (Ambolia) Vegetable of vadi, Chapati, Curry, Rice.	Sweet, Chapati, (Puran Poli), Curry, Jeera Rice, or Idli, Chatni
Third Day	Tea, Milk, Mugdal,	Rava Shiro,	Liquid Mug, Masala

Mostly People observe Fasts for 2 days. i.e. Chhath	Khakhra, Dry Nasata Puri, Sev, Ganthia.	Sour Dhokla Sellad of Chana, Vegetable of dry Terver, Sour Ghense of rice or Kanki, Vegetable of Gunda, Chapati, Curry, Rajma.	Soft Puri, Masala Bhat, (Spicy Rice) or simple Dhosa, Sambhar, Chatni.
Fourth Day	Tea, Dudh- Paunha- Khakhra, Barik sev. and Puri.	Sandesh, Dahivadi, Bundi Raitu, Dal-fry, Vegetable of Papad, Chapati, Jeera Rice, or Val.	Besan, Chapati, Rice or Sour Dhokla, Chatni.
Fifth Day	Tea, Milk, Sukhdi, Lapsi, Liquid Mug, Khakhra, Sugarcandy Water, Dry Ginger, Peeprimul Laddu, (Goli) Masala Soft puri	Malpua, Khaman Dhokla of Gram Flour, Spicy Sev, Panchkutia Vegetable, Vegetable of mix pulses, Dabka Curry, Chapati, Rice.	Lapsi, Dahivada, Handvo, Vegetable i.e. of Groundnut, Chapati, Dal, Rice.
Sixth day Generally People observe fast for 3 days i.e. Attham	Tea, Milk, Khichu, Khakhra, Chatni of Groundnut	Kalakand, Dal-bati, Mugdal with Skin, (Fotrawali Mugdal), Vegetable of Gatta, Chapati, Rice.	Mendu-vada, Rasamvada, Chatni, Parotha, Vegetable of Papad, Vege. of Paneer, Curry Khichdi
Seventh Day	Milk, Tea, Uttapa, Chatni, Khakhra, Methi Masala.	Dudhpak or Kheer, Sour Dhokla, Chhuti Mug Dal, Puri, Sangri Vegetable Curry, Rice.	Chhole, Paratha Jeera Rice, Curry, or Rasawala Muthia
Eight Day	Tea, Milk, Khakhra, Mug.	Simple Shiro, Lapsi, Rice Muthia, Beson, Chapati, Rice, Masala- Milk, Tea, Suka Nasta.	Thepla, Tea, Milk, Vegetable, Bhat or Khichu, Bhat Muthia, (Rice Muthia)

The above menu can be made commonly. You can make variety of your child's likig. Sweets and snacks are given for everyday. But it would be better to have manimum items if possible. You can prepare the food items in such a way so that children will be inspired to observe new types of Tap, Ekasana, Besna etc. Paryushan Parve- you can make different types of khakhra, snacks and sweets.