

গণপ্রজাতন্ত্রী বাংলাদেশ সরকার
মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর
(চিকিৎসা ও পুনর্বাসন অধিশাখা)
সুরক্ষা সেবা বিভাগ
স্বরাষ্ট্র মন্ত্রণালয়

৪১, সেগুন বাগিচা, ঢাকা - ১০০০

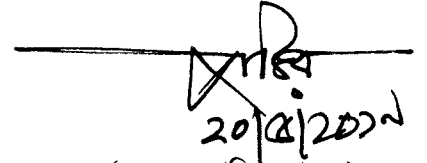
E-mail: dg@dnc.gov.bd Website: www.dnc.gov.bd

নং- ৪৪.০৪.০০০০.০০৮.১৮.০০১.০১৫/ ৩৭৭

তারিখ: ২০/৫/১৯

অফিস আদেশ

সরকারী ও বেসরকারি মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্রে চিকিৎসাধীন রোগীদের যথাযথ মানের খাবার পরিবেশনের লক্ষ্যে একটি আদর্শ ডায়েট চার্ট প্রস্তুত করা হয়েছে (কপি সংযুক্ত)। এখন থেকে সকল সরকারী/বেসরকারী মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্রে প্রস্তুতকৃত আদর্শ ডায়েট চার্ট মোতাবেক রোগীদের খাবার পরিবেশনের প্রয়োজনীয় ব্যবস্থা গ্রহণের জন্য নির্দেশ প্রদান করা হলো।


২০/৫/১৯

(এস,এম জাকির হোসেন)

(যুগ্ম-সচিব)

পরিচালক(চিকিৎসা ও পুনর্বাসন)

মহাপরিচালকের পক্ষে

ফোনঃ ০২-৪৮৩২২১৯৬

মোবাঃ ০১৭০৮৯০৪০২৯

E-mail: dirtr@dnc.gov.bd.

অনুলিপি অবগতি ও কার্যার্থে প্রেরণ করা হলোঃ

- ১। পরিচালক (প্রশাসন/অপারেশনস/নিরোধ শিক্ষা/চিকিৎসা ও পুনর্বাসন), মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর, ঢাকা।
- ২। চীফ কনসালটেন্ট, কেন্দ্রীয় মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্র, তেজগাঁও, ঢাকা।
- ৩। অতিরিক্ত পরিচালক, বিভাগীয় মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ কার্যালয়, ঢাকা/চট্টগ্রাম/রাজশাহী/খুলনা/সিলেট/বরিশাল/গোয়েন্দা শাখা, ঢাকা, প্রধান কার্যালয়।
- ৪। সিস্টেম এনালিস্ট, মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ অধিদপ্তর, ৪৪১, তেজগাঁও শিল্প এলাকা, ঢাকা। আদেশটি অত্র অধিদপ্তরের ওয়েব সাইটে প্রকাশের জন্য অনুরোধ করা হলো।
- ৫। উপ-পরিচালক/সহকারী পরিচালক, জেলা মাদকদ্রব্য নিয়ন্ত্রণ কার্যালয়
- ৬। তত্ত্বাবধায়ক/মেডিকেল অফিসার, আঞ্চলিক মাদকাসক্তি নিরাময় কেন্দ্র, চট্টগ্রাম/রাজশাহী/খুলনা।
- ৭। মহাপরিচালক মহোদয়ের ব্যক্তিগত সহকারী। মহাপরিচালক মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য।
- ৮। অতিরিক্ত মহাপরিচালক মহোদয়ের ব্যক্তিগত সহকারী। অতিরিক্ত মহাপরিচালক মহোদয়ের সদয় অবগতির জন্য।
- ৯। স্বত্বাধিকারী/ব্যবস্থাপনা পরিচালক/নির্বাহী পরিচালক/পরিচালক

প্রেরণ করা হল।
২১-৫-১৯

o/e

হাসপাতালে ভর্তি রোগীর আদর্শ ডায়েট চার্ট

১. প্রতিদিনের সকালের নাস্তাঃ

১(ক). নাস্তার ধরণ নং-১: ডিম-খিচুড়ি:

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১।	চাল	১২৫ গ্রাম	৪০০.০০
০২।	মসুরী/মুগ ডাল	৪০ গ্রাম	৪৬.০০
০৩।	সয়াবিন তৈল	৭ মিঃলিঃ	৫৬.০০
০৪।	ডিম	১টি	৭৫.০০
০৫।	আলু	১০ গ্রাম	৭.৭০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			৫৮৪.৭০

১(খ). নাস্তার ধরণ নং-২: আটার রুটি, বুটের ডাল ও ডিম:

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১।	আটা	১৪৫ গ্রাম	৩২৯.৮৫
০২।	বুটের ডাল	৪৭ গ্রাম	৭৮.৫০
০৩।	সয়াবিন তৈল	১০ মিঃলিঃ	৮০.০০
০৪।	ডিম (ফার্মের, সিদ্ধ)	১টি	৭৫.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			৫৬৩.৩৫

১(গ). নাস্তার ধরণ নং-৩: আটার রুটি, সুজির হালুয়া ও ডিম:

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১।	আটা	১৪৫ গ্রাম	৩৩০.০০
০২।	সুজি	৩০ গ্রাম	৬৮.২৫
০৩।	চিনি	৩৫.৮৮ গ্রাম	১৩৮.৮৫
০৪।	সয়াবিন তৈল	৫ মিঃলিঃ	৪০.০০
০৫।	ডিম (ফার্মের, সিদ্ধ)	১টি	৭৫.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			৬৫২.১০

২. সকালের নাস্তা ও দুপুরের খাবারের মধ্যবর্তী হালকা নাস্তাঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১।	পাউরুটি/বনরুটি	৭০ গ্রাম	৯০.০০
০২।	কলা (মাবারী)	১টি	১০০.০০
০৩।	চিনি (চায়ের সাথে)	১১ গ্রাম	৪২.৫০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			২৩২.৫০

M. Begum

১

Dr. ...
...

৩. দুপুরের খাবারঃ

৩(ক). দুপুরের চাল ও ডালঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১	চাল (পাইজাম)	১৫০ গ্রাম	৫০০.০০
০২	ডাল (মসুর)	২০ গ্রাম	২৩.০০
০৩	সয়াবিন তৈল	১৫ মি.লি.	১২০.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			৬৪৩.০০

৩(খ). মাছ তরকারিঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১	মাছ (রুই, মুগেল, সিলভার কার্প)	৬৪ গ্রাম	১৬৮.০০
০২	আলু	৪০ গ্রাম	৩১.০০
০৩	টমেটো/ফুলকপি/বাঁধাকপি/পেপে/পটল	৪০ গ্রাম	২৫.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			২২৪.০০

৩(গ). সজি-ভাজিঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১	পেপে/শাক	৭৫ গ্রাম	২০.০০
০২	আলু	৫০ গ্রাম	৫০.০০
০৩	চালকুমড়া/ফুলকপি/বাঁধাকপি/লাউ/টমেটো	২০ গ্রাম	৩০.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			১০০.০০

৪. বিকালের নাস্তাঃ


ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১	পাউরুটি/বনরুটি	৭০ গ্রাম	৯০.০০
০২	সেমাই/সুজি	১৮ গ্রাম	৬৮.০০
০৩	চিনি	১৮ গ্রাম	৭০.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			২২৮.২৫

৫. রাতের খাবারঃ

৫(ক). রাতের চাল ও ডালঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১	চাল (পাইজাম)	১৫০ গ্রাম	৫০০.০০
০২	ডাল (মসুর)	২০ গ্রাম	২৩.০০
০৩	সয়াবিন তৈল	১৫ মি.লি.	১২০.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			৬৪৩.০০

M Begun




৫(খ). মুরগীর মাংসের তরকারীঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১।	মুরগীর মাংস (ব্রয়লার)	৬৩ গ্রাম	১৭১.০০
০২।	আলু	৪০ গ্রাম	৩১.০০
০৩।	টমেটো/ফুলকপি/বাঁধাকপি/পেপে/পটল	৪০ গ্রাম	২৫.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			২২৭.০০

৫(গ). রাতের সজি/ভাজিঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১।	পেপে/শাক	৭৫ গ্রাম	২০.০০
০২।	আলু	৫০ গ্রাম	৫০.০০
০৩।	চালকুমড়া/ফুলকপি/বাঁধাকপি/লাউ/টমেটো	২০ গ্রাম	৩০.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			১০০.০০

৬. রাতের হালকা নাস্তাঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১।	পাউরুটি/বনরুটি	৭০ গ্রাম	৯০.০০
০২।	কলা (মাবারী)	১টি	১০০.০০
০৩।	চিনি (চায়ের সাথে)	১১ গ্রাম	৪২.৫০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			২৩২.৫০

৭. সাপ্তাহিক একদিন এবং বিশেষ দিবসে সরবাহকৃত উন্নতমানের খাবারঃ

ক্রমিক নং	খাবারের বিবরণ	পরিমাণ (প্রতিজন)	শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালোরি)
০১।	পোলাউর চাল (কালিজিরা)	১৫০ গ্রাম	৫০০.০০
০২।	মুরগীর মাংস (ব্রয়লার)	৬৩ গ্রাম	১৭১.০০
০৩।	সয়াবিন তৈল	৩০ মি.লি.	২৪০.০০
০৪।	ঘি	২ গ্রাম	১৬.০০
মোট শক্তি-মান বা ক্যালোরির পরিমাণ			৯২৭.০০

দৈনিক সরবরাহকৃত খাদ্যের জনপ্রতি পুষ্টিমান বা শক্তি-মান বা ক্যালোরিমান নির্ণয়ঃ

দৈনিক খাদ্যতালিকার ক্রমের যোগফল	পুষ্টিমান/শক্তি-মান/ক্যালোরি (কিলোক্যালরি)
১(ক)+২+৩+৪+৫+৬	৩২১৪.৪৫
১(খ)+২+৩+৪+৫+৬	৩১৯৩.১০
১(গ)+২+৩+৪+৫+৬	৩২৮১.৮৫
১(ক)+২+৪+৫+৬+৭	৩১৭৪.৯৫

M Begum
8-4-19.
মেট্রিন (জুনিয়র)
কেন্দ্রীয় মাদকসক্তি নিরাময় কেন্দ্র
তেজগাঁও, ঢাকা।

Dr. Head
ডাঃ মোঃ আবুল কালাম আজাদ খান
মেডিকেল অফিসার
কেন্দ্রীয় মাদকসক্তি নিরাময় কেন্দ্র
তেজগাঁও, ঢাকা।

Dr. Head
ডাঃ কাজী হুমায়ুন কবীর
কেন্দ্রীয় মাদকসক্তি নিরাময় কেন্দ্র
তেজগাঁও, ঢাকা।