



THỰC ĐƠN THÁNG 10 NĂM 2023
TUẦN 2-4

I. THỰC ĐƠN ĂN SÁNG CỦA TRẺ

TT	Thứ	Món ăn
1	Hai	Bún thịt canh chua- dưa vàng
2	Ba	Cháo bò bí đỏ- Sữa chua uống ba vì
3	Tư	Xôi thịt kho tàu - Dưa hấu
4	Năm	bánh bao- sữa zinkids
5	Sáu	Súp thịt bò+ bánh gối- thanh long

II. THỰC ĐƠN ĂN CHÍNH CỦA TRẺ

Thứ	Bữa trưa Nhà trẻ + Mẫu giáo		Bữa chiều		Mẫu giáo
			Nhà trẻ		
			Phụ chiều	Chính chiều	
2	Cơm trắng		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (76-78 Kcal)	Cháo lươn (159-193 kcal)	Cháo lươn (159-193 kcal)
	Thịt xá xíu	NT: 341-343 Kcal			
	bí xanh luộc chấm muối vừng	MG: 420-425 kcal			
	Canh đậu hũ non				
	Sữa chua Proges xoài				
3	Cơm trắng		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (76-78 Kcal)	bún ngan	bún ngan
	Cá thịt nấu cari	NT: 336-343 Kcal			
	Canh rau ngót nấu thịt chuối	MG: 439-448 kcal			
4	Cơm trắng		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (77-78 Kcal)	com thịt xào giá - canh bầu nấu thịt	súp gà nấm hương
	Thịt bò hầm ngũ vị	NT: 331-337 Kcal			
	Canh trứng thịt nấu cà chua	MG: 469-477 kcal			
	Dưa vàng				
5	Cơm trắng		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (77-78 Kcal)	Phở gà	Phở gà
	Tôm thịt sốt me	NT: 310-315 Kcal			
	Canh cải bó xôi nấu thịt nạc	MG: 469-477 kcal			
	Sữa chua uống ba vì				
6	com trộn trứng thịt xúc xích, rong biển		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (73-76 Kcal)	Bánh ruốc	Bánh ruốc (95-98 Kcal)
	Canh đậu thịt nấu cà chua	NT: 326-338 Kcal			
	Dưa hấu	MG: 469-477 kcal			
				(184-191 Kcal)	Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (108-113 Kcal)