

THỰC ĐƠN THÁNG 10 NĂM 2023
TUẦN 1+3+5



I. THỰC ĐƠN ĂN SÁNG CỦA TRẺ

TT	Thứ	Món ăn
1	Hai	Bánh bao - sữa zinkids
2	Ba	Bún riêu- Dưa hấu
3	Tư	Xôi thịt xá xíu- Thanh long
4	Năm	bánh cuốn chả- Dưa vàng
5	Sáu	Cháo thịt bò nấu khoai môn- Sữa chua uống Ba vì

II. THỰC ĐƠN ĂN CHÍNH CỦA TRẺ

Thứ	Bữa trưa Nhà trẻ + Mẫu giáo		Bữa chiều		
			Nhà trẻ		Mẫu giáo
			Phụ chiều	Chính chiều	
2	Cơm trắng.		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	xôi thịt kho dứa	xôi thịt kho dứa
	Cá hồi thịt lợn sốt bơ	NT: 306-312 Kcal			
	Canh Chua đậu tằm giá				
	sữa chua hoa quả				
3	Cơm trắng.		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Cháo chim câu nấu đậu xanh hạt sen (214-218 Kcal)	Cháo chim câu nấu đậu xanh hạt sen (214-218 Kcal)
	Gà lợn om nấm	NT: 310-315 Kcal			
	canh rau dền nấu thịt	MG: 469-477 kcal			
	Thanh Long				
4	Đậu phụ thịt lợn sốt cà chua		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Bún mọc	Bún mọc (135-138 Kcal)
	Canh bí xanh nấu thịt	NT: 310-315 Kcal			
	cải thảo cà rốt xào thịt	MG: 469-477 kcal			
	Sữa chua elovi				
5	Cơm trắng		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	cơm thịt xá xíu- canh cải xôi nấu thịt	Súp bò phô mai bí đỏ +bánh gối
	thịt bò lợn sốt dầu hào	NT: 310-315 Kcal			
	Canh cải nấu thịt	MG: 469-477 kcal			
	Dưa vàng				
6	thịt kho trứng tráng mềm		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Bánh cuốn kem nho (130- 135kcal)	Bánh cuốn kem nho (130- 135kcal)
	Canh củ quả nấu thịt nạc	NT: 338-342 Kcal			
	Sữa chua uống Ba vì	MG: 446-454 kcal			