

THỰC ĐƠN THÁNG 6 NĂM 2023
TUẦN 1+3+5



I. THỰC ĐƠN ĂN SÁNG CỦA TRẺ

TT	Thứ	Món ăn
1	Hai	Bánh bao - sữa tươi MC
2	Ba	Bún riêu cua - dưa hấu
3	Tư	Xôi thịt xá xíu- Sữa Ba vì
4	Năm	bánh cuốn chả- quýt ngọt
5	Sáu	Cháo gà ngô non- Sữa tươi MC

II. THỰC ĐƠN ĂN CHÍNH CỦA TRẺ

Thứ	Bữa trưa		Bữa chiều		
	Nhà trẻ + Mẫu giáo		Nhà trẻ		Mẫu giáo
			Phụ chiều	Chính chiều	
2	Cơm trắng.		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Cháo tôm bí đỏ (214-218 Kcal)	Cháo tôm bí đỏ (133-135Kcal)
	Bò xào ngũ vị	NT: 306-312 Kcal			
	Canh cua nấu mồng toi				Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)
		MG: 465-473 kcal			
Sữa chua hoa quả					
3	Cơm trắng.		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Mỳ chũ nấu thịt rau cải	Mỳ chũ nấu thịt rau cải
	Ngan om củ quả	NT: 310-315 Kcal			Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (54-55 Kcal)
	Canh chua đậu thịt	MG: 469-477 kcal			
	Quýt ngọt				
4	Cơm tôm thịt sốt me		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Cơm trứng thịt đảo bông. Canh đậu phụ thịt (214-220 Kcal)	Bún mọc (135-138 Kcal)
	Canh cải bó xôi nấu thịt	NT: 310-315 Kcal			
	Canh rau muống nấu thịt	MG: 469-477 kcal			
	Sữa chua elovi				
5	Cơm trắng		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Cháo chim câu đậu xanh	Súp bò phô mai bí đỏ
	Trứng thịt sốt phô mai	NT: 310-315 Kcal			Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)
	Canh rau dền	MG: 469-477 kcal			
	Chuối tiêu				
6	Cơm cá thịt nấu cari		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Bánh bông lan	Bánh bông lan (139-140 kcal)
	Canh ngao nấu bầu	NT: 338-342 Kcal			Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)
	Sữa chua uông Ba vì	MG: 446-454 kcal			

NT			NT		NT		MG		
645	648	618	625	54%	68%	348.3	349.92	420.24	425
645	648	618	625	34%	23%	219.3	220.32	139.05	140.63
645	648	618	625	12%	10%	77.4	77.76	58.71	59.375