



THỰC ĐƠN THÁNG 6 NĂM 2023
TUẦN 2-4

I. THỰC ĐƠN ĂN SÁNG CỦA TRẺ

TT	Thứ	Món ăn
1	Hai	Bún thịt canh chua- dưa hấu
2	Ba	Cháo bò bí đỏ- sữa mộc châu
3	Tư	Xôi thịt kho tàu - quýt ngọt
4	Năm	bánh bao- sữa tươi MC
5	Sáu	phở gà- chuối tiêu

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 khoai môn (159-193 kcal)	Cháo sườn ngô non (159-193 kcal)
	Trứng thịt kho tàu	NT: 341-343 Kcal			
	súp lơ cà rốt xào thịt	MG: 420-425 kcal			
	Canh rau dền nấu thịt				
3	Sữa chua Proges xoài		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (76-78 Kcal)	Cơm trắng. Thịt xá xíu	Xôi thịt rim nước dứa(145-160 kcal)
	Cơm trắng				
	Đậu mọt sốt thịt	NT: 336-343 Kcal			
	Canh bầu nấu tôm	MG: 439-448 kcal			
4	Thanh Long		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (77-78 Kcal)	Bún riêu cua	Bún riêu cua
	Cơm trắng				
	Tôm thịt xào nấm	NT: 331-337 Kcal			
	Canh trứng thịt nấu cà chua	MG: 469-477 kcal			
5	Quýt ngọt		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (77-78 Kcal)	cháo cá hồi	Cháo cá hồi bí đỏ
	Cơm trắng				
	Thịt bò xào ngũ vị	NT: 310-315 Kcal			
	Canh ngao nấu chua	MG: 469-477 kcal			
6	Sữa chua uống ba vị		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (73-76 Kcal)	Bánh ruốc	Bánh ruốc (95-98 Kcal)
	cơm trộn trứng thịt xúc xích, rong biển				
	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)

NT

616 639
616 639
616 639

		NT		NT		MG			
638	668	53%	68%	326.48	338.67	433.84	454.24		
638	668	30%	15%	184.8	191.7	95.7	100.2	625.54	
638	668	12%	17%	73.92	76.68	108.46	113.56	699.46	
				585.2	607.05	638			