

THỰC ĐƠN THÁNG 11/ 2023

Tuần II & IV (từ ngày 6/11-10/11 và 20/11 – 24/11)

I. THỰC ĐƠN ĂN SÁNG CỦA TRẺ

TT	Thứ	Món ăn
1	Hai	Phở Gà Hà Nội + TM: Sữa chua
2	Ba	Bún tôm thịt + chuối
3	Tư	Cháo tôm thịt nấu cải xanh + TM: sữa Nutrikid
4	Năm	Xôi thịt kho tàu + sữa chua uống probi
5	Sáu	Cháo cá tầm nấu đậu xanh + TM: chuối

II. THỰC ĐƠN ĂN CHÍNH CỦA TRẺ

Thứ	Bữa trưa	Bữa chiều		Tổng Kcalo ngày		
		Nhà trẻ		Mẫu giáo	NT	MG
		Phụ chiều	Chính chiều			
2	Cơm trắng	Sinh tố dưa hấu	Cháo Vịt Vân Đình + đậu xanh Sữa Kanny	Cháo Vịt Vân Đình nấu đậu xanh Sữa Kanny	600 - 625 Kcal	610 - 645 Kcal
	Cá basa + thịt lợn kho tộ					
	Canh rau cải ngọt nấu thịt					
	TM: Caramen					
3	Cơm trắng	Thanh long	Cơm Thịt bò xào bí đỏ Canh thịt nấu chua thả giá	Súp bí đỏ thịt bò+bánh mỳ Sữa Nutrikid	585 - 615 Kcal	615 - 645 Kcal
	Thịt gà lợn om nấm hương					
	Củ quả luộc chấm muối vừng					
	Canh bí xanh nấu tôm thịt					
4	Cơm trắng	Caramen	Phở bò Nam Định Sữa Nutrikid	Phở bò Nam Định Sữa Nutrikid	600 - 635 Kcal	640 - 710 Kcal
	Tôm thịt lợn xào ngô ngọt					
	Canh rong biển (rong biển, đậu non, trứng, cà rốt, thịt lợn)					
	TM: Chuối tiêu					
5	Cơm trắng	Phô mai bò cười viên	Cháo Thịt cá hồi + Cà rốt Sữa Nutrikid	Cháo Thịt cá hồi + cà rốt Sữa Nutrikid	613 - 640 Kcal	660 - 705 Kcal
	Trứng cút kho thịt lợn					
	Canh rau cải bó xôi nấu thịt					
	TM: dưa hấu					
6	Cơm trắng	Sữa chua probi	Cơm trứng thịt sốt cà chua Canh rau muống nấu thịt	Bánh ngọt/bánh bao Sữa Nutrikid	605 - 630 Kcal	620 - 675 Kcal
	Thịt bò lợn hầm khoai tây cà rốt					
	Canh bắp cải nấu thịt					
	TM: Thanh long					

Kế toán



Nguyễn Hà Thu



THỰC ĐƠN THÁNG 11/2023

tuần I (từ ngày 30/10-3/11) - Tuần III (Từ ngày 13/11-17/11) – Tuần V (từ ngày 27/11-1/12)

I. THỰC ĐƠN ĂN SÁNG CỦA TRẺ

TT	Thứ	Món ăn
1	Hai	Bánh mì gói + trứng rán + TM: sữa Nutrikid
2	Ba	Cháo thịt bò khoai tây cà rốt + TM: Sữa probi
3	Tư	Xôi thịt hầm + TM: sữa chua vinamilk
4	Năm	Bún tôm thịt + TM: caramen
5	Sáu	Cháo khoai tây cà rốt nấu thịt bò + TM: sữa chua uống su su

II. THỰC ĐƠN ĂN CHÍNH CỦA TRẺ

Thứ	Bữa trưa Nhà trẻ + Mẫu giáo	Bữa chiều			Tổng Calo ngày	
		Nhà trẻ		Mẫu giáo	NT	MG
		Phụ chiều	Chính chiều			
2	Cơm trắng	Sữa chua	Bún Bò Sữa Nutrikid	Bún Bò Sữa Nutrikid	595 - 625 Kcal	605 - 635 Kcal
	Đậu thịt Tứ Xuyên					
	Su su + cà rốt luộc					
	Canh bí đỏ nấu thịt gà TM: Dưa hấu					
3	Cơm trắng	Nước cam	Mỳ chũ nấu thịt lợn rau cải xanh	Mỳ chũ nấu thịt lợn rau cải xanh Sữa Nutrikid	595 - 602 Kcal	603 - 633 Kcal
	Tôm thịt sốt cà chua					
	Canh rau dền nấu thịt lợn					
	TM: Sữa chua vinamilk					
4	Cơm trắng	Viên pho mai	Phở gà Sữa Kanny	Phở gà Sữa Kanny	600 - 625 Kcal	620 - 655 Kcal
	Cá Diêu Hồng + Thịt lợn om xì dầu					
	Bắp cải + cà rốt xào					
	Canh thịt lợn nấu chua thả giá					
	TM: Chuối tiêu					
5	Cơm trắng	Xoài chín	Cháo thịt bò nấu bí đỏ Sữa Nutrikid	Cháo thịt bò nấu bí đỏ Sữa Nutrikid	610 - 635 Kcal	680 - 710 Kcal
	Trứng thịt sốt cà chua					
	Canh bắp cải nấu thịt					
	TM: Caramen					
6	Cơm trắng	Sữa chua probi	Cơm trứng cắt kho thịt lợn Canh bắp cải	Bánh ruốc gà Sữa Nutrikid	605 - 632 Kcal	615- 660 Kcal
	Thịt gà + lợn om nấm hương					
	Canh bí xanh nấu tôm khô TM: Dưa hấu					

Kế toán



Nguyễn Hà Thu



HIỆU TRƯỞNG

TRƯỜNG
MẦM NON
BÌNH MINH

Lê Thị Phương Hào

THỰC ĐƠN CHO GIÁO VIÊN THÁNG 11/2023

Tuần I & III & V

THỨ	MÓN ĂN
Thứ 2	Thịt cuốn lá lốt + bắp cải luộc
Thứ 3	Cá trắm rán + canh diêu cá
Thứ 4	Gà chiên mắm + bí xanh luộc
Thứ 5	Canh cà bung + lạc rang
Thứ 6	Bún riêu tôm nấu thịt mọc
Thứ 7	Trứng thịt rán + cải ngọt nấu thịt

Tuần II & IV

THỨ	MÓN ĂN
Thứ 2	Thịt rán ngũ vị + su su luộc
Thứ 3	Trứng kho thịt + bắp cải luộc
Thứ 4	Cải thảo xào tỏi + thịt nấu canh chua thả giá
Thứ 5	Canh dưa nấu xương cục + lạc rang
Thứ 6	Phở gà
Thứ 7	Củ cải luộc + thịt rang

Kế toán



Nguyễn Hà Thu



Lê Thị Phương Hào