

THỰC ĐƠN THÁNG 4 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 - Dưa hấu (vàng)
4	Năm	Bánh bao- sữa tươi MC
5	Sáu	mỳ nui- sốt thịt bò- 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		Caramen (67-70 Kcal)	Cháo lươn nấu khoai môn (159-193 kcal)	Cháo lươn nấu khoai môn (159-193 kcal)
	Thịt kho trứng trắng mềm	NT: 341-343 Kcal			
	súp lơ cà rốt xào thịt	MG: 420-425 kcal			
	Canh ngao nấu chua				
3	Sữa chua Proges xoài		Sữa bột Nutrikids (76-78 Kcal)	Cơm trắng. Thịt xá xíu	Xôi dừa (145-160 kcal)
	Cá hồi thịt lợn sốt bơ	NT: 336-343 Kcal			
	Canh rau dền nấu thịt	MG: 439-448 kcal			
	Dưa vàng(hấu)				
4	Cơm trắng		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (77-78 Kcal)	Cơm trắng. Thịt xá xíu	Sữa bột nutri(61-67 Kcal)
	Tôm thịt xào nấm	NT: 331-337 Kcal			
	Canh trứng thịt nấu cà chua	MG: 469-477 kcal			
	Quýt ngọt				
5	Cơm trắng		Sữa bột Kanny (76-78 Kcal)	súp gà nấm hương + bánh mì gói	Sữa bột Kanny (76-78 Kcal)
	Thịt bò xào ngũ vị	NT: 310-315 Kcal			
	Canh đậu thịt thả giá	MG: 469-477 kcal			
	suối chua uống ba vị				
6	com trộn trứng thịt củ quả xúc xích, rong biển		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (73-76 Kcal)	Cơm trắng. Thịt bò xào giá đỗ. Canh bí xanh nấu thịt nạc	Bánh ruốc (95-98 Kcal)
	Canh thịt mộc nấm hương	NT: 326-338 Kcal			
	dưa hấu	MG: 469-477 kcal			

NT		NT			NT		MG			
616	639	638	668	53%	68%	326.48	338.67	433.84	454.24	
616	639	638	668	30%	15%	184.8	191.7	95.7	100.2	625.54
616	639	638	668	12%	17%	73.92	76.68	108.46	113.56	699.46
						585.2	607.05	638		