



THỰC ĐƠN THÁNG 5 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	Xôi thịt xá xíu- chuối tiêu
3	Tư	Bún riêu cua - dưa hấu
4	Năm	mỳ spaghetti bò băm- chuối tiêu
5	Sáu	Cháo gà ngô non- Sữa tươi MC

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.		Caramen (67-70 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 móng toi				
		MG: 465-473 kcal			Caramen (67-70 Kcal)
3	Sữa chua hoa quả		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Mỳ chũ nấu thịt rau cải	Mỳchũ nấu thịt rau cải
	Cơm trắng.				
	Ngan om củ quả	NT: 310-315 Kcal			
	canh đậu thịt thả giá	MG: 469-477 kcal			Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (54-55 Kcal)
4	Chuối tiêu		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Cơm trứng thịt đảo bông. Canh đậu phụ thịt (214-220 Kcal)	Xôi đỗ (135-138 Kcal)
	Cơm tôm thịt sốt me				
	Canh cải bó xôi nấu thịt	NT: 310-315 Kcal			
		MG: 469-477 kcal			Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)
5	Sữa chua elovi		Sữa bột Kanny (75-76 Kcal)	cháo chim câu đậu xanh	cháo chim câu đậu xanh
	Cơm trắng				
	Trứng thịt sốt pho mai. Su su xào tỏi	NT: 310-315 Kcal			
	canh rau dền	MG: 469-477 kcal			Sữa bột Kanny (54-55 Kcal)
6	Quýt ngọt		Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 Kcal)	Cơm thịt kho tàu canh bí nấu tôm ((219-220 kcal))	Bánh bông lan (139-140 kcal)
	Cơm cá thịt nấu cari				
	Canh ngao nấu bầu	NT: 338-342 Kcal			
	Sữa chua uống Ba vì	MG: 446-454 kcal			Sữa bột Nutri IQ Grow Plus (75-76 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