

BẢNG THỰC ĐƠN TUẦN - NHÓM MẪU GIÁO TỪ NGÀY 11/08/2025 - 15/08/2025

THỨ 2

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Mì vắt nấu tôm, thịt rau củ.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.

- Thịt xù mại.

- Rau mồng tơi xào tỏi.

- Canh bí đỏ nấu thịt ếch.

Tráng miệng: Nho đỏ không hạt.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Bánh Flan.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Cơm tấm thịt khìa , trứng gà +

Nước súp hầm xương.

THỨ 3

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Hủ tiếu nấu thịt gà.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.

- Trứng đúc.

- Đậu cove xào thịt.

- Canh chua lươn đậu bắp.

Tráng miệng: Đu đủ.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Bánh bao nhân bí đỏ

XẾ: 15:15 - 15:45

- Bún gạo thịt, tim xào cải ngồng +

Nước súp hầm xương.

THỨ 4

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Bò kho + Bánh mì.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.

- Cá ba sa kho mặn.

- Dưa leo luộc.

- Canh khoai mỡ nấu thịt băm.

Tráng miệng: Chuối cau.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước ép dưa hấu.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Miến hải sản rau củ.

THỨ 5

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Bánh canh cá lóc rau củ.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng

- Cá điêu hồng chiên sả.

- Rau muống xào tỏi.

- Canh cải ngọt nấu tôm.

Tráng miệng: Táo Mỹ.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước ép chanh.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Soup óc heo.

THỨ 6

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Cháo ếch đậu xanh.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng

- Thịt gà kho sả.

- Bông cải hấp.

- Canh đu đủ nấu thịt bò.

Tráng miệng: Lê.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước đậu đen đường phèn.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Nui sò nấu thịt vịt rau củ.

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Độ tuổi Mẫu giáo (3-6 tuổi) - Bữa ăn: Sáng - Trưa - Phụ - Xế

Thành phần	Năng lượng (Kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Glucid (g)
Đối sánh				
Nhu cầu dinh dưỡng khuyến nghị theo Thông tư 51	738 - 924	23.98 - 46.2	20.5 - 35.93	95.94 - 138.6
Dinh dưỡng đạt được	835.02	31.76	26.17	119.42