

BẢNG THỰC ĐƠN TUẦN - NHÓM MẪU GIÁO TỪ NGÀY 18/08/2025 - 22/08/2025

THỨ 2

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Mì vắt nấu tôm rau củ.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.

- Thịt xiu mại.

- Đậu ve hấp.

- Canh bầu nấu thịt ếch.

Tráng miệng: Lê

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước đậu đen đường phèn.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Cơm tấm thịt khìa , trứng gà +

Nước súp hầm xương.

THỨ 3

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Hoàn thánh thịt gà.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.

- Lươn kho sả.

- Bông cải xào thịt băm.

- Canh rau dền đỏ nấu tôm tươi.

Tráng miệng: Chuối cao.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước ép Cam.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Soup óc heo

THỨ 4

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Bánh canh bột lọc hải sản.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.

- Cá điêu hồng kho tương.

- Rau muống xào thịt.

- Canh cải ngọt thịt gà.

Tráng miệng: Dưa hấu không hạt.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Mận An Phước.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Miến thịt băm rau xà lách

THỨ 5

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Phở thịt băm rau xà lách.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng

- Canh chua rau muống cá lóc .

- Thịt vịt khìa.

- Đậu bắp luộc.

Tráng miệng: Táo Mỹ.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước ép dưa lưới.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Mì Ý Spaghetti + Nước súp hầm xương.

THỨ 6

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Bún cá lóc.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng

- Thịt ếch ram sả.

- Bẩu xào thịt.

- Canh bí đỏ nấu thịt băm, đậu hũ non.

Tráng miệng: Đu đủ.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước ép dưa hấu.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Hủ tiếu tim, thịt rau củ, trứng cút.

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	750.9	27.88	23.75	105.55