BẢNG THỰC ĐƠN TUẦN - NHÓM MẪU GIÁO

TỪ NGÀY 30/6/2025 - 04/7/2025

THỨ 2

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Cháo ếch đậu xanh.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.
- Thịt vịt kho thơm.
- Canh khoai tím thịt bằm.
- Su su hấp

Tráng miệng: Lê.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước ép ổi.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Hủ tiếu bò kho.

THỨ 3

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Nui sò nấu hải sản.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng
- Thịt xíu mại.
- Rau mồng tơi xào tỏi.
- Canh bí đỏ nấu thịt gà ác.

Tráng miệng: Đu đủ

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Rau câu trái cây

XẾ: 15:15 - 15:45

- Cơm tấm thịt khìa + Súp hầm xương

THỨ 4

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Bún gạo thịt, tôm rau củ.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.
- Cá điêu hồng kho tương.
- Bí đỏ hấp.
- Canh chua cá hú đậu bắp.

Tráng miệng: dưa hấu không hạt

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Táo Mỹ đỏ

XẾ: 15:15 - 15:45

- Bánh canh cá lóc.

THỨ 5

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Cháo lươn khoai sọ

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng
- Lagu gà
- Canh rau dền, nấm kim châm thịt bằm, xương hầm
- Rau muống luộc

Tráng miệng: Nho không hạt

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước chanh dây

XẾ: 15:15 - 15:45

- Nui sò nấu tim, thịt heo rau củ

THỨ 6

SÁNG: 7:00 - 8:00

- Phở thịt bò rau xà lách.

TRƯA: 10:20 - 10:50

- Cơm trắng.
- Cá lóc kho bầu
- Bông cải xào thịt
- Canh rau ngót nấu thịt gà

Tráng miệng: Chuối cau.

PHỤ: 13:45 - 14:00

- Nước ép cam.

XẾ: 15:15 - 15:45

- Mì vắt tim, thịt heo 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 / Đối sánh	Năng lượng (Kcal)	Protein (g)	Lipid (g)	Gluxid (g)
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	792.96	30.84	22.63	108.28