

BẢNG TÍNH ĐỊNH LƯỢNG KHẨU PHẦN ĂN

Ngày 22 tháng 11 năm 2022

Tổng số suất ăn: 576 - 3 tuổi: 123 - Cháo:
Trong đó: + Mẫu giáo: 505 - 4 tuổi: 165 + Nhà trẻ: 71 - Cơm nát:
- 5 tuổi: 217 - Cơm thường: 71

S T T	TÊN THỰC PHẨM	Số lượng (kg)		Quy đổi (kg)		Chất dinh dưỡng (g)										Calo	
		MG	NT	MG	NT	P				L				G		MG	NT
						ĐV		TV		ĐV		TV		MG	NT		
		MG	NT	MG	NT	MG	NT	MG	NT	MG	NT	MG	NT	MG	NT	MG	NT
1	Gạo tẻ máy	36.30	3.20	36.30	3.20			2,867.7	252.8			363.0	32.0	27,551.7	2,428.8	124,872.0	11,008.0
2	Sữa bột toàn phần	7.80	0.96	7.80	0.96	2,106.0	259.2			2,028.0	249.6			2,964.0	364.8	38,532.0	4,742.4
3	Tôm đồng	8.93	0.97	8.04	0.87	1,478.8	160.6			144.7	15.7					7,233.3	785.7
4	Trứng vịt	14.69	1.21	12.93	1.06	1,680.5	138.4			1,835.7	151.2			129.3	10.6	23,786.0	1,959.2
5	Thịt lợn mỡ	10.45	1.55	10.24	1.52	1,484.9	220.3			3,819.9	566.6					40,349.5	5,984.9
6	Pho mát	0.47	0.06	0.47	0.06	119.9	15.3			145.2	18.5					1,786.0	228.0
7	Nấm hương khô	0.08	0.02	0.07	0.02			25.9	6.5			2.9	0.7	16.9	4.2	197.3	49.3
8	Xương đuôi	2.10	0.40	1.83	0.35	420.2	80.0			767.3	146.2					8,952.3	1,705.2
9	Thịt bò loại 1	4.57	0.43	4.48	0.42	940.5	88.5			170.2	16.0					5,284.7	497.3
10	Thịt vai sẵn	5.04	0.36	4.94	0.35	716.2	51.2			642.1	45.9					20,497.7	1,464.1
11	Bột năng	0.52	0.08	0.52	0.08			1.0	0.2					437.3	67.3	1,752.4	269.6
12	Quả thanh long	12.62	1.78	12.62	1.78			164.1	23.1					1,097.9	154.9	5,048.0	712.0
13	Bánh mì	16.64	2.36	16.64	2.36			1,314.6	186.4			133.1	18.9	8,752.6	1,241.4	41,433.6	5,876.4
14	Sữa chua		4.26		4.26		140.6				157.6				153.4		2,598.6
15	Hành lá (hành hoa)	1.05	0.15	0.84	0.12			10.9	1.6					36.1	5.2	184.8	26.4
16	Dầu đậu tương	2.12	0.38	2.12	0.38							2,544.0	456.0			21,200.0	3,800.0
17	Súp	0.70	0.10	0.70	0.10			63.0	9.0			42.0	6.0			504.0	72.0
18	Nước mắm loại 1	1.86	0.24	1.86	0.24	132.1	17.0									520.8	67.2
19	Hành tây	1.66	0.24	1.38	0.20			24.8	3.6			1.4	0.2	113.0	16.3	564.9	81.7
20	Cà rốt	13.27	1.73	11.88	1.55			178.1	23.2			23.8	3.1	926.4	120.8	4,631.9	603.9
21	Nấm đùi gà	1.75	0.25	1.58	0.23			315.0	45.0			63.0	9.0	551.3	78.8	4,315.5	616.5
22	Su hào	8.76	1.24	6.80	0.96			190.3	26.9			6.8	1.0	421.5	59.7	2,515.2	356.0
23	Cải xanh	8.50	0.70	6.46	0.53			109.8	9.0			12.9	1.1	122.7	10.1	1,033.6	85.1
24	Cải bắp	15.28	1.32	13.75	1.19			247.5	21.4			13.8	1.2	728.9	63.0	3,988.1	344.5
25	Khoai tây	7.56	0.74	6.58	0.64			131.5	12.9			6.6	0.6	1,374.6	134.6	6,116.8	598.7
Cộng						9,079.1	1,171.1	5,644.4	621.6	9,553.1	1,367.3	3,213.2	529.8	45,224.2	4,913.6	365,300.4	44,532.7
Bình quân thực tế /1 trẻ						18.0	16.5	11.2	8.8	18.9	19.3	6.4	7.5	89.6	69.2	723.4	627.2
Thấp: MG:P:13%,L:25%,G:52%;NT: P:13%,L:30%						11.7	11.4	7.8	7.6	11.6	13.6	5.0	5.8	78.0	68.8	615.0	600.0
Cao: MG:P:20%,L:35%,G:60%;NT: P:20%,L:40%						21.3	19.1	14.2	12.7	19.1	19.6	8.2	8.4	106.2	79.4	726.0	651.0

Quyết toán trong ngày

- Tiêu chuẩn được chi: 14,400,000 đ
- Hôm trước mang sang: -2,199
- Đã chi: 14,398,400 đ
- Thừa: 1,600 đ
- Thiếu:
- Luỹ kế: -599

Thực đơn

* **Bữa sáng:** - Trứng tôm thịt hấp phở mai nậm
- Canh x.đuôi, tôm, su hào, cải xanh
* **Bữa chiều:** - MG: Thịt bò sốt vang+ Bánh mì
- NT: hịt bò sốt vang+ B.mì+Sữa
* **Ăn giữa giờ:** - MG+NT: Uống sữa Nutifood

UBND HUYỆN AN DƯƠNG
TRƯỜNG MẦM NON ĐỒNG THÁI

THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG
NĂM HỌC 2022 - 2023

TUẦN	THỨ	BỮA TRƯA (NT+MG)	ĂN GIỮA GIỜ (MG+NT)	BỮA CHÍNH CHIỀU NHÀ TRẺ	BỮA PHỤ CHIỀU MẪU GIÁO
TUẦN I + III	2	- Thịt bò, cà ri nấm - Canh sườn non bí xanh cà rốt cải cúc - Rau Luộc NT+MG (Súp lơ xanh, trắng):	- Uống sữa Nutifood	- Cháo cá song, xương đuôi, hạt sen, bí đỏ, đỗ xanh -Sữa chua uống	- Cháo cá song, xương đuôi, hạt sen, bí đỏ, đỗ xanh + Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, cam...)
	3	- Ruốc cá thu, thịt nạc - Canh thịt gà, xương đuôi, Khoai sọ, cải xanh - Rau xào 4+5T: (Bắp cải, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Xôi gấc + Sữa chua Nuti - Quả chín	- Xôi gấc + Sữa chua Nuti
	4	- Ngan om nước dừa - Canh tôm, xương đuôi, bầu, cải xanh - Rau luộc 4+5T (su hào, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Bánh đa cua - Sữa chua	-Bánh đa cua, - Quả chín
	5	- Mực, thịt sốt dừa - Canh thịt bò, xương đuôi hầm , khoai tây, cà rốt,cải ngọt - Rau xào NT+MG (Quả đỗ): '- Quả chín	- Uống sữa Nutifood	Cháo tôm xương đuôi đỗ xanh bí đỏ -Sữa chua uống	- Bánh mỳ mút dâu + Sữa chua Nuti
	6	- Ruốc thịt gà, tôm, thịt - Canh củ, cải cúc, xương đuôi nấu cá - Rau luộc: 4+5T (su su, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Cháo yến mạch thịt bò, đỗ xanh, cải bó xôi - Sữa chua uống	- Cháo yến mạch thịt bò, đỗ xanh, cải bó xôi + Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, cam...)

TUẦN	THỨ	BỮA TRƯA (NT+MG)	ĂN GIỮA GIỜ (MG+NT)	BỮA CHÍNH CHIỀU NHÀ TRẺ	BỮA PHỤ CHIỀU MẪU GIÁO
TUẦN II + IV	2	- Ruốc cá hồi, trứng gà chiên - Canh thịt, xương đuôi, cà rốt, cà rốt. - Rau luộc: 4+5T (Su hào, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	Cháo tím, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, bí đỏ. Sữa chua uống Quả chín	Cháo tím, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, bí đỏ. Quả chín
	3	- Trứng, tôm, thịt hấp phô mai, nấm. - Canh xương đuôi, tôm, su hào, cải xanh - Rau xào: NT+MG (Bắp cải, cà rốt) .	- Uống sữa Nutifood	Bò sốt vang + Bánh mỳ sandwich + Sữa chua	Bò sốt vang + Bánh mỳ sandwich
	4	- Chả ốc, thịt lợn sốt cà chua - Canh sườn, xương đuôi, khoai sọ, cà rốt - Rau luộc: NT+MG (Su su, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Xôi ruốc thịt nạc, cốt dừa + Sữa chua Nuti - Quả chín	- Xôi ruốc thịt nạc, cốt dừa + Sữa chua Nuti
	5	.- Thịt kho tàu - Canh cua rau tươi bí xanh mướt - Rau xào: NT+MG (Cải chíp, giá đỗ). - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	- Súp hải sản + Bánh mỳ sandwich + Quả chín	- Súp hải sản + Bánh mỳ sandwich
	6	- Ruốc lạc vùng tôm thịt - Canh tôm, xương đuôi, bí bao tử cải xanh. - Rau luộc: 4+5 Tuổi (Bí xanh, cà rốt) - Quả chín	- Uống sữa Nutifood	Cháo lươn, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, cà rốt Sữa chua	Cháo lươn, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh, cà rốt + Quả chín

BẢNG TỔNG TIỀN VÀ PHẦN TRĂM THEO NGÀY ĂN MÙA ĐÔNG THÁNG 11/2022

Căn cứ theo	Phần trăm quy định	
	MG	NT
Chính trưa	30 -> 35%	30 -> 35%
Chính chiều		25 -> 30%
Phụ chiều	Tổng 20 -> 25%	Tổng 5 -> 10%
Phụ sáng		

Thứ/ngày	MẪU GIÁO				NHÀ TRẺ			
	Bữa ăn	Phần trăm như cầu ĐĐ (%)	Kcal đạt được (Trung bình trung 710 Kcal)	Tiền chi theo bữa	Bữa ăn	Phần trăm như cầu ĐĐ (%)	Kcal đạt được (Trung bình trung 651Kcal)	Tiền chi theo bữa
Thứ 2/Tuần 1 (Thịt bò, cà ri)	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	31.9	411.8	14,500	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	33.6	312.5	12,000
	Phụ chiều	14.3	184.6	6,500	Chính chiều	26.6	247.4	9,500
	Phụ sáng (Sữa)	8.8	113.6	4,000	Phụ sáng (Sữa)	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000
Thứ 3/Tuần 1 (Ruốc cá thu, thịt nạc)	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	31.9	411.8	14,500	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	35.0	325.5	12,500
	Phụ chiều	14.3	184.6	6,500	Chính chiều	25.2	234.4	9,000
	Phụ sáng (Sữa)	8.8	113.6	4,000	Phụ sáng (Sữa)	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000

Thứ/ngày	MẪU GIÁO				NHÀ TRẺ			
	Bữa ăn	Phần trăm nhu cầu DD (%)	Kcal đạt được (Trung bình trung 710 Kcal)	Tiền chi theo bữa	Bữa ăn	Phần trăm nhu cầu DD (%)	Kcal đạt được (Trung bình trung 651Kcal)	Tiền chi theo bữa
Thứ 4/Tuần 1 (Ngan om nước dừa)	<i>Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)</i>	33.0	426.0	15,000	<i>Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)</i>	34.2	317.7	12,200
	<i>Phụ chiều</i>	13.2	170.4	6,000	<i>Chính chiều</i>	26.0	242.2	9,300
	<i>Phụ sáng (Sữa)</i>	8.8	113.6	4,000	<i>Phụ sáng (Sữa)</i>	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000
Thứ 5/Tuần 1 (Ruốc thịt gà, tôm, thịt lợn)	<i>Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)</i>	32.3	417.5	14,700	<i>Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)</i>	34.2	317.7	12,200
	<i>Phụ chiều</i>	13.9	178.9	6,300	<i>Chính chiều</i>	26.0	242.2	9,300
	<i>Phụ sáng (Sữa)</i>	8.8	113.6	4,000	<i>Phụ sáng (Sữa)</i>	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000
Thứ 6/Tuần 1 (Thịt kho tàu)	<i>Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)</i>	31.2	403.3	14,200	<i>Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)</i>	33.1	308.1	11,830
	<i>Phụ chiều</i>	15.0	193.1	6,800	<i>Chính chiều</i>	27.1	251.8	9,670
	<i>Phụ sáng (Sữa)</i>	8.8	113.6	4,000	<i>Phụ sáng (Sữa)</i>	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000

Thứ/ngày	MẪU GIÁO				NHÀ TRẺ			
	Bữa ăn	Phần trăm nhu cầu DD (%)	Kcal đạt được (Trung bình trung 710 Kcal)	Tiền chi theo bữa	Bữa ăn	Phần trăm nhu cầu DD (%)	Kcal đạt được (Trung bình trung 651Kcal)	Tiền chi theo bữa
Thứ 2/Tuần 2 (Ruốc cá hồi trứng gà chiên)	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	31.9	411.8	14,500	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	34.2	317.7	12,200
	Phụ chiều	14.3	184.6	6,500	Chính chiều	26.0	242.2	9,300
	Phụ sáng (Sữa)	8.8	113.6	4,000	Phụ sáng (Sữa)	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000
Thứ 3/Tuần 2 (Chả ốc, thịt lợn sốt cà chua)	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	31.9	411.8	14,500	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	34.2	317.7	12,200
	Phụ chiều	14.3	184.6	6,500	Chính chiều	26.0	242.2	9,300
	Phụ sáng (Sữa)	8.8	113.6	4,000	Phụ sáng (Sữa)	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000
Thứ 4/Tuần 2 (Trứng tôm thịt hấp phô mai)	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	31.2	403.3	14,200	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	34.2	317.7	12,200
	Phụ chiều	15.0	193.1	6,800	Chính chiều	26.0	242.2	9,300
	Phụ sáng (Sữa)	8.8	113.6	4,000	Phụ sáng (Sữa)	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000

Thứ/ngày	MẪU GIÁO				NHÀ TRÈ			
	Bữa ăn	Phần trăm nhu cầu DD (%)	Kcal đạt được (Trung bình trung 710 Kcal)	Tiền chi theo bữa	Bữa ăn	Phần trăm nhu cầu DD (%)	Kcal đạt được (Trung bình trung 651Kcal)	Tiền chi theo bữa
Thứ 5/Tuần 2 (Ruốc lạc vừng, tôm thịt, rong biển)	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	31.5	406.1	14,300	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	34.2	317.7	12,200
	Phụ chiều	14.7	190.3	6,700	Chính chiều	26.0	242.2	9,300
	Phụ sáng (Sữa)	8.8	113.6	4,000	Phụ sáng (Sữa)	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000
Thứ 6/Tuần 2 (Mực thịt sốt dứa)	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	31.7	409.0	14,400	Chính trưa (Thức ăn+Canh+gạo)	34.4	320.3	12,300
	Phụ chiều	14.5	187.4	6,600	Chính chiều	25.8	239.6	9,200
	Phụ sáng (Sữa)	8.8	113.6	4,000	Phụ sáng (Sữa)	9.8	91.1	3,500
	Tổng	55.0	710.0	25,000	Tổng	70.0	651.0	25,000

PHÓ HIỆU TRƯỞNG



Trần Thị Thủy

UBND HUYỆN AN DƯƠNG
TRƯỜNG MN ĐÔNG THÁI

**ĐỊNH LƯỢNG THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG THỜI ĐIỂM THÁNG 04.2022
NĂM HỌC 2022 - 2023**

Tuần	Thứ	Bữa	Thực đơn	5T (g)	4T (g)	3T (g)	NT (g)
TUẦN 1 + 3	Thứ 2	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Thịt bò cà ri nấm	53.7	56.7	59.7	58.7
			- Canh sườn non, bí xanh, cà rốt, cải cúc.	166.1	152.2	145.3	124.6
			- Rau luộc: Súp lơ xanh (Súp lơ trắng)	10.7	10.0	8.6	7.1
			- Quả chín (Thanh long đỏ, đu đủ, chuối tây, dưa hấu...)	Chia theo lượng của ngày			
		Bữa chính chiều NT	- Cháo cá song, xương đuôi, bí đỏ, đỗ xanh, hạt sen.				134
	- Sữa chua uống					60	
	Bữa phụ chiều MG	- Cháo cá song, xương đuôi, bí đỏ, đỗ xanh, hạt sen.	140	140	140		
		- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày				
	Thứ 3	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Ruốc cá thu, thịt nạc.	20.4	21.6	22.9	19.1
			- Canh thịt gà, xương đuôi, khoai sọ, cải xanh	177.9	164.7	145	131.8
			- Rau xào 4T+5T: Bắp cải, cà rốt	37	33.9		
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
Bữa chính chiều NT		- Xôi gạo				70.3	
		- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)				Chia theo lượng của ngày	
		- Sữa chua Vinamilk				60	
Bữa phụ chiều MG	- Xôi gạo	70.3	70.3	70.3			
	- Sữa chua Vinamilk	60	60	60			

Tuần	Thứ	Bữa	Thực đơn	5T (g)	4T (g)	3T (g)	NT (g)
TUẦN 1 + 3	Thứ 4	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Ngan om nước dừa	24.5	25.8	49.3	37.3
			- Canh tôm, xương đuôi, bầu, cải xanh.	160	148.5	137	125.7
			- Rau luộc: Su hào, củ cải (cà rốt)	19.6	18.0		
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
		Bữa chính chiều NT	- Bánh đa cua				67.7
			- Sữa chua	Chia theo lượng của ngày			
		Phụ chiều MG	- Bánh đa cua	89.3	89.3	89.3	
	- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)		Chia theo lượng của ngày				
	Thứ 5	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Ruốc thịt gà, tôm, thịt	20.7	21.6	23	18
			- Canh củ, cải cúc, xương đuôi nấu cá	164.7	152.5	140.3	128.1
			- Rau luộc 4 + 5 Tuổi: Su su, cà rốt	28.8	28.8		
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
Bữa chính chiều NT		- Cháo yến mạch, thịt bò, đỗ xanh, cải bó xôi				178.4	
		- Sữa chua uống Provy				60	
Bữa phụ chiều MG		- Cháo yến mạch, thịt bò, đỗ xanh, cải bó xôi	189.7	189.7	189.7		
	- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày					

Tuần	Thứ	Bữa	Thực đơn	5T (g)	4T (g)	3T (g)	NT (g)
TUẦN 2 + 4	Thứ 6	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Thịt kho tàu	67.2	70.3	74	58.46
			- Canh cua, rau tươi, bí xanh, bầu (mướp)	165.87	154.43	143	125.83
			- Rau xào: cải chíp, giá đỗ xào thịt	30.78	30.78	23.67	23.67
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
		Bữa chính chiều NT	- Súp hải sản				129
			- Bánh mì				1 lát
	- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)		Chia theo lượng của ngày				
	Bữa phụ chiều MG	- Súp hải sản	109	109	109		
		- Bánh mì	1 lát	1 lát	1 lát		
	Thứ 2	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Ruốc cá hồi trộn trứng chiên	18.86	19.68	20.45	16.73
			- Canh thịt, xương đuôi, cải cúc, cà rốt	170	157.2	144.6	132
			- Rau luộc: Su hào cà rốt	21.68	21.68		
- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)			Chia theo lượng của ngày				
Bữa chính chiều NT		- Cháo tím, xương đuôi, bí đỏ, đỗ xanh.				171	
		- Sữa chua uống	Chia theo lượng của ngày				
		- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày				
Bữa phụ chiều MG		- Cháo tím, xương đuôi, bí đỏ, đỗ xanh.	185	185	185		
		- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày				

ÊN
LỚN
THAI
ĐNO

Tuần	Thứ	Bữa	Thực đơn	5T (g)	4T (g)	3T (g)	NT (g)
TUẦN 2 + 4	Thứ 3	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Chả ốc, thịt lợn chiên	21.08	22	23.4	19
			- Canh sườn, xương đuôi, khoai sọ, cải cúc.	168.4	156.4	144.3	126.3
			- Rau luộc: Su su, củ cải (cà rốt)	26.7	26.7	22.2	22.2
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
		Bữa chính chiều NT	- Xôi ruốc, thịt nạc, cốt dừa				62.3
			- Sữa chua Vinamilk				60
		Bữa phụ chiều MG	- Xôi ruốc, thịt nạc, cốt dừa	60.5	60.5	60.5	
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
		Thứ 4	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100
	Bữa trưa NT +MG		- Trứng tôm, thịt hấp pho mai, nấm	43.45	44.88	47.4	39.9
			- Canh tôm, xương đuôi, su hào, cải xanh	158.75	153.08	147.41	136.07
			- Rau xào: Bắp cải, cà rốt	26.32	26.32	21.94	17.55
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
	Bữa chính chiều NT		- Thịt bò sốt vang.				39.58
			- Bánh mỳ				1 lát
- Sữa chua uống Provy						60	
Bữa phụ chiều MG	- Thịt bò sốt vang.		61.76	61.76	61.76		
	- Bánh mỳ		1 lát	1 lát	1 lát		

Tuần	Thứ	Bữa	Thực đơn	5T (g)	4T (g)	3T (g)	NT (g)
TUẦN 2 + 4	Thứ 5	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Ruốc lạc, vừng, tôm, thịt	25.5	26.6	28.4	23
			- Canh tôm, xương đuôi, bí bao tử, cải xanh	165.2	153.4	141.6	129.8
			- Rau luộc: bí xanh, cà rốt	24.9	24.9		
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
		Bữa chính chiều NT	- Cháo lươn, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh				168.6
			- Sữa chua Vinamilk				60
		Bữa phụ chiều MG	- Cháo lươn, xương đuôi, hạt sen, đỗ xanh	181.8	181.8	181.8	
	- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)		Chia theo lượng của ngày				
	Thứ 6	Giữa giờ sáng NT+MG	- Uống sữa bột Nutifood	100	100	100	80
		Bữa trưa NT +MG	- Mực thịt sốt dưa	90.4	94.3	43.8	36.4
			- Canh thịt bò, xương đuôi hầm khoai tây, cà rốt, cải ngọt	160.2	148.7	137.3	125.9
			- Rau xào: Đỗ Cove	26.5	26.5	23.8	21.2
			- Quả chín (Chuối tây, thanh long, dưa hấu, quýt...)	Chia theo lượng của ngày			
Bữa chính chiều NT		- Cháo tôm, xương đuôi, đỗ xanh.				169	
		- Sữa chua uống Provy	Chia theo lượng của ngày				
Bữa phụ chiều MG		- Bánh mỳ mít dâu	1 lát	1 lát	1 lát		
	- Sữa chua Vinamilk	Chia theo lượng của ngày					

HIỆU PHÓ PHỤ TRÁCH CSND



Trần Thị Thuý