

**TUẦN 5 (Từ ngày 23/9->27/9/2024)**

THỨ	SÁNG (7h30p)	TRƯA (10h 30)	XÉ (14h)	Chiều (15h30p)
Hai	Bún riêu thịt heo Sữa bột Metacare	Cơm - Tôm trứng sốt cà Canh toi mướp tôm khô Cải thảo xào	Quýt	Miến thịt băm cà rốt nấm rom
Ba	Bánh đa thịt, giò sống cà chua Sữa bột Metacare	Cơm - Cá Ba Sa phi lê sốt chanh dây Canh cải cúc thịt băm Bầu xào hành	pudding	Súp cải bó xôi
Tư	Cháo thịt heo, bí đỏ hầm xương Sữa bột Metacare	Cơm - Thịt xào chua ngọt Canh bầu nấu tôm khô Giá, nấm, cà rốt xào	chuối cau	Bún ốc, thịt ba chỉ
Năm	Phở gà nấm đông cô Sữa bột Metacare	Cơm - Thịt bò xào hành tây Canh củ hầm xương	yaourt	Hủ tíu mì, cà rốt hầm xương heo
Sáu	Bánh canh thịt hầm xương, nấm rom Sữa bột Metacare	Cơm - Đậu phụ tứ xuyên Canh bí xanh tôm tươi Rau muống xào tỏi	lê đường	Cháo cá chép

**NHU CẦU NĂNG LƯỢNG CHO TRẺ TRONG 1 NGÀY:**

**NHÀ TRẺ: 930 - 1000KCAL**

**MẪU GIÁO: 1230 -1320KCAL**

\* Nhu cầu khuyến nghị tại trường của một trẻ trong 1 ngày:

Đối với nhà trẻ chiếm 70 - 80% là 800 KCAL

Đối với mẫu giáo chiếm 60 - 70% là 924 KCAL

Nhà trẻ	Mẫu giáo
Bữa sáng + sữa: 20% = 200Kcal	Bữa sáng + sữa: 20% = 264Kcal
Bữa trưa: 30% =300Kcal	Bữa trưa: 25% =330Kcal
Bữa xế: 10% =100Kcal	Bữa xế: 10% =132Kcal
Bữa chiều: 20% = 200Kcal	Bữa chiều: 15% = 198Kcal
Bổ sung tại nhà là: 20% = 200 Kcal	Bổ sung tại nhà là: 30% = 396Kcal


 P. Hiệu trưởng  
 Nguyễn Thị Tuyết Trinh