

TUẦN 14 (Từ ngày 25/11-29/11/2024)

THỨ	SÁNG (7h20p)	TRƯA (10h 30)	XÉ (14h)	Chiều (15h30p)
Hai	Miến thịt heo, nấm rơm Sữa bột meta	Cơm - Thịt kho trứng cút Canh cải xanh cá rô đồng Bầu hấp	Chuối cau	Cháo tôm, thịt, nấm rơm, cà rốt.
Ba	Xôi mặn Sữa bột meta	Cơm - chả cá ba sa sốt cà Canh cải cúc thịt băm Xào: Bắp cải xào tỏi	pudding	Bánh đa heo, giò sống
Tư	Bún riêu thịt đậu hũ, ca chua Sữa bột meta	Cơm - Thịt xào chua ngọt Canh rau muống nấu sò	Lê	Bánh canh cá lóc, cải xanh
Năm	Nui sò thịt viên, nấm rơm, cải thìa Sữa bột meta	Cơm - trứng xào hành tây Canh toi ướp tôm khô Xào: cải thảo xào	yaourt	Cháo hải sản
Sáu	Bánh đa thịt heo cà chua Sữa bột meta	Cơm - Gà sốt chanh dây Canh bầu nấu tôm tươi	Bánh gạo	Bún cá rau cần

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


Phó hiệu trưởng
 TRƯỜNG MẦM NON
 NGUYỄN TÀI TUYẾT TRINH