

TUẦN 16 (Từ ngày 9-13/12/2024)

THỨ	SÁNG (7h30P)	TRƯA (10h 30)	XE (14h)	Chiều (15h30p)
Hai	Cháo dinh dưỡng Sữa bột Metacare	Cơm - Thịt xào rau củ Canh chua cá lóc Bắp cải cà rốt xào tỏi	Thanh long	Bún cua đồng
Ba	Hủ tíu mì, cà rốt hầm xương heo Sữa bột Metacare	Cơm - cá diêu hồng sốt cà Canh cải ngọt thịt băm	Táo đỏ	Bánh canh thịt gà, xương ống, rau củ
Tư	Miến thịt băm, cà rốt nấm rom Sữa bột Metacare	Cơm - Thịt trứng mộc hấp Canh bí xanh tôm khô Mướp, nấm hương xào	Lê	Bánh canh cá lóc, cải xanh
Năm	Bánh ướt + chả lụa Sữa bột Metacare	Cơm - Đậu phụ tứ xuyên Canh rau ngót cá thác lác	Pudding	Súp tôm, gà nấm tuyết
Sáu	Bánh ướt chả lụa Sữa bột Metacare	Cơm - xú mại sốt cà Canh rau muống nấu sò Su su xào tỏi	Yaourt	Cháo gà nấm rom

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

