

TUẦN 22 (Từ ngày 20-24/1/2025)

THỨ	SÁNG (7h20P)	TRƯA (10h 20)	XE (14h)	Chiều (15h20p)
Hai	Cháo dinh dưỡng Sữa bột meta	Cơm - Thịt trứng sốt cà Canh rau muống nấu sò	Thanh Long	Bún riêu thịt băm
Ba	Phở mộc viên, xương heo Sữa bột meta	Cơm - basa sốt chanh dây Canh cải nhúng thịt băm Su su xào	bánh flan	miến gạo thịt băm
Tư	Bún mộc Sữa bột meta	Cơm - thịt rim chua ngọt Canh khoai mỡ tôm tươi. Bắp cải xào tỏi	yaourt	bánh canh cá lóc
Năm	bánh đa thịt băm Sữa bột meta	Cơm - Gà xào ngũ sắc Canh cải ngọt tôm tươi	quýt thái	bánh mỳ kinh đô
Sáu	Nui sò nấm rơm, cà rốt mộc viên Sữa bột meta	Cơm - Trứng chiên nấm rơm Canh bầu nấu tôm tươi	táo ta	Cháo hải sản

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



Nguyễn Thị Tuyết Trinh