

TUẦN 31 (Từ ngày 31/3-> 4/4/2025)

THỨ	SÁNG (7h20P)	TRƯA (10h30)	XÉ (14h)	Chiều (15h30p)
Hai	Bún riêu thịt băm, cà chua, đậu hũ. Sữa bột meta	Cơm - Tôm trứng sốt cà Canh bí xanh tôm tươi	Quýt	Miến bò, hành tây nấm đông cô
Ba	Nui nấu thịt, cải thìa, nấm rơm Sữa bột meta	Cơm - Cá cam sốt thơm Canh củ hầm xương Cải thảo xào	yaourt	Phở thịt, giò sống hầm xương
Tư	Cháo cá rau nhúng Sữa bột meta	Cơm - gà kho xả nghệ Canh đậu hũ, hẹ lá tôm tươi	bánh gạo	bún xào thập cẩm
Năm	Hủ tíu mì, cà rốt hầm xương heo Sữa bột meta	Cơm - đậu phụ tứ xuyên Canh cải thìa thịt băm Củ quả hấp	bánh flan	Bún ốc thịt ba chỉ
Sáu	Bánh đa thịt, cà chua Sữa bột meta	Cơm - Thịt xào thập cẩm Canh rau muống nấu nghêu	Chuối cau	Cháo ếch mỏng tươi

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

Nguyễn Thị Tuyết Trinh