

TUẦN 34 (Từ ngày 21-25/4/2025)

THỨ	SÁNG (7h30P)	TRƯA (10h 30)	XÉ (14h)	Chiều (15h30p)
Hai	Hủ tiếu nấu cà rốt, củ cải, thịt, xương heo. Sữa bột Meta	Cơm - đậu phụ tứ xuyên Canh chua cá lóc Bắp cải xào	Thanh long	Phở gà, nấm rơm
Ba	Cháo dinh dưỡng Sữa bột Meta	Cơm - cá diêu hồng sốt cà Canh cải ngọt nấu hến	yaourt	Bánh canh thịt, nấm rơm, củ cải trắng hầm xương
Tư	Phở nấu thịt, giò sống, củ cải trắng Sữa bột Meta	Cơm - Thịt xào chua ngọt Canh su su nấu gà Mướp, nấm rơm xào	chuối cau	Bún ốc
Năm	Miến khô nấu thịt nạc, nấm rơm, cà rốt Sữa bột Meta	Cơm - Tôm trứng xào cà Canh mồng tơi, mướp, tôm khô	pudding	Nui rau củ hầm xương
Sáu	Bánh đa thịt, cà chua Sữa bột Meta	Cơm - Chả cá ba sa sốt cà Canh khoai mỡ tôm tươi Rau muống xào	mận	Cháo ếch mồng tơi
Bảy	Bún riêu, thịt băm cà chua	Cơm - Gà sốt chanh dây Canh cải xanh thịt băm	Quýt thái	Bánh phở, giò sống hầm xương ống

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

AN LINH
 Nguyễn Thị Tuyết Trinh