

TUẦN 10 (Từ ngày 28/10-> 01/11/2024)

Hai	Bún bò nấm đông cô Sữa bột meta	Cơm - Trứng xào hành tây Canh cải ngọt cá thác lác	Quýt	Cháo tôm, thịt, rau ngọt xương heo
Ba	Miến thịt băm, cà rốt nấm rom Sữa bột meta	Cơm - cá cam sốt cà Canh cải bó xôi thịt băm Xào: Bắp cải xào tỏi	yaourt	Bánh đa thịt heo, giò sống.
Tư	Bún riêu thịt, cà chua, tiết heo. Sữa bột meta	Cơm - Thịt rim chua ngọt Canh rau muống nấu sò	Lê đường	Bánh canh cá lóc, cải xanh
Năm	Phở bò hầm xương Sữa bột meta	Cơm - Thịt kho trứng cút Canh toi mướp tôm khô Xào: Su hào, cà rốt xào	bánh flan	Nui sò, thịt viên, nấm rom, cải thìa
Sáu	Bánh đa thịt heo cà chua Sữa bột meta	Cơm - gà sốt chanh dây Canh bầu nấu tôm tươi	Thanh long	bún xào 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

Phó hiệu trưởng

Nguyễn Thị Tuyết Trinh