

**TUẦN 7 (Từ ngày 7/10->11/10/2024)**

| THỨ        | SÁNG (7h20P)                                                | TRƯA (10h 30)                                                                        | XÉ (14h)      | Chiều (15h30p)                                        |
|------------|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------|
| <b>Hai</b> | Hủ tẩu nấm rom, củ cải<br>hầm xương heo<br>Sữa bột Metacare | Cơm - Tôm trứng xào cà<br>Rau muống luộc<br>Canh khoai mỡ hầm<br>xương               | quýt đường    | Phở mộc viên                                          |
| <b>Ba</b>  | Cháo thịt heo, đậu hà<br>lan, cà rốt<br>Sữa bột Metacare    | Cơm - cá cam xào dưa<br>Canh bầu nấu thịt                                            | sữa chua uống | Bánh canh thịt,<br>nấm rom, củ cải trắng<br>hầm xương |
| <b>Tư</b>  | Bún riêu thịt<br>Sữa bột Metacare                           | Cơm - Thịt kho trứng vịt<br>Giá tươi, nấm rom, cà rốt<br>xào<br>Canh bí đỏ hầm xương | Thanh long    | Miến gà, nấm rom                                      |
| <b>Năm</b> | Miến khô nấu thịt nạc,<br>cà chua<br>Sữa bột Metacare       | Cơm - Đậu phụ tứ xuyên<br>Canh chua cá lóc<br>Cải thảo xào                           | Bánh Flan     | Cháo thịt bò, cà rốt                                  |
| <b>Sáu</b> | Bánh đa thịt, cà chua<br>Sữa bột Metacare                   | Cơm - chả cá ba sa sốt cà<br>Canh cải ngọt thịt băm                                  | Lê đường      | Bún 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**  
**TRƯỜNG MẦM NON AN LINH**  
 Nguyễn Thị Tuyết Trinh