

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 08-05-2023 đến ngày 13-05-2023

Nhóm nhà tre (trưa - xế)

Mẫu 1

S T T	Tên thực phẩm	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Cộng			BQ 1		Chất đậm (g)		Chất béo (g)		Chất đường (g)	Calo (Kcal)	Thực đơn
		08/05	09/05	10/05	11/05	12/05		5	Ngày	331	Xuất	Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật				
		67	68	68	65	63													
1	Cà chua(VDD)	0.60			0.50	0.40				1.50	4.60		0.03			0.23	1.03	Thứ 2: 08-05-2023	
2	Đậu Hà Lan(VDD)	0.20		0.30	0.20					0.70	2.09		0.14		0.01	0.25	1.58	Bữa sáng : - Uống sữa.- Cháo mực, đậu xanh, cà rốt, hành ngò.	
3	Nấm rơm	0.20			0.20	0.20				0.60	1.85		0.07		0.06	0.08	1.13	Bữa trưa : - Mặn 1: Cá thu sốt cà chua, đậu Hà Lan, nấm rơm, hành tây, su hào.- Mặn 2: Cải thảo xào thịt heo.- Canh: Soup khoai tây, cà rốt, su su, thịt heo, hành ngò.- Tráng miệng: Nước chanh dây.	
4	Hành Tây(VDD)	0.50	0.40	0.50	0.30	0.50				2.20	6.65		0.12		0.01	0.62	3.01	Bữa chính chiều : - Mì trứng nấu tôm, thịt, salad.- Tráng miệng: Chuối cau, Yagourt.	
5	Su hào	0.40								0.40	1.19		0.03			0.09	0.52	Thứ 3: 09-05-2023	
6	Cải thảo	0.70								0.70	2.09		0.02			0.05	0.29	Bữa sáng : - Phở bò, cà rốt, sà lách, hành ngò.- Bánh hoi, thịt băm- Bánh flan.	
7	Khoai tây(VDD)	0.40	0.60		0.50	0.50				2.00	6.08		0.12		0.01	1.34	5.86	Bữa trưa : - Mặn 1: Cà ri tôm, thịt, cà rốt, khoai tây, khoai lang.- Mặn 2: Tôm tâm bột chiên.- Canh: Cải bó xôi, cà rốt, thịt heo.- Tráng miệng: Nước tắc.	
8	Carrot(VDD)	0.40	0.60	0.50	0.30	0.50				2.30	6.94		0.10		0.01	0.63	3.03	Bữa chính chiều : - Bún mọc.- Tráng miệng: Yagourt, thanh long.	
9	Su su	0.40								0.40	1.19		0.01			0.05	0.27	Thứ 4: 10-05-2023	
10	Rau sà lách	0.20	0.20		0.20	0.20				0.80	2.44		0.04		0.01	0.06	0.44	Bữa sáng : Món 1: Bánh canh cua, bột gạo. Uống sữa.	
11	Hành lá(VDD)	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10				0.50	1.51		0.02			0.08	0.39	Bữa trưa : Mặn 1: Thịt gà xào tứ đồ (đậu cove, đậu trắng, Hà Lan, đậu phộng). Bắp cải, cà rốt xào thịt heo.Canh: cua rau đay, mồng tơiTráng miệng: Nước chanh	
12	Rau ngò	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10				0.50	1.51		0.04			0.01	0.20	Bữa chính chiều : Hủ tiếu Nam Vang (tôm, gan, tim, tăn ô) thanh long.Đu đủ, yagourt, sữa bột	
13	Hành củ tươi(VDD)	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10				0.50	1.51		0.02			0.08	0.43	Thứ 5: 11-05-2023	
14	Tỏi	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10				0.50	1.51		0.09			0.36	1.79	Bữa sáng : Món 1: Súp cua, nấm tuyết Uống sữa	
15	Chanh dây	0.70								0.70	2.09		0.05		0.01	0.49	2.27	Bữa trưa : Canh: Tăn ô cá basa.Mặn: Mặn 1: Lươn um (khoai tây, cà rốt, đậu hà Lan, hành tây, tía tô). Mặn 2: Thịt ba rọi xào chua ngọt.Tráng miệng: nước chanh dây, Yagourt.	

70	Gấc(VDD)					0.20		0.63		0.01		0.05	0.08	0.82	
71	Mận(VDD)					1.70		5.40		0.03		0.01	0.21	1.07	
72	Củ sắn					2.00		6.35		0.07		0.01	2.31	9.64	

Tổng số tiền chi trong tuần :	9,649,318
Bình quân chi 1 suất :	29,152
Giá thành 1 Calo :	44.04

Tổng cộng (g) :										14.25	8.70	18.55	7.85	83.04	661.97
Định mức dinh dưỡng 1 ngày :										21	14	28	12	125	1,000
Tỷ lệ từng loại (%) :										67.86	62.14	66.25	65.42	66.43	66.2
Tỷ lệ Động vật - Thực vật (%) :										62.09	37.91	70.27	29.73		
Tỷ lệ đạt (%) :										65.57		66		66.43	66.2
Tỷ lệ P-L-G (%) :										13.87		35.89		50.18	
Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :										14		36		50	

Người lập bảng

KT. Hiệu trưởng
 PHẠM THỊ MAI TRANG

Ủy Ban Nhân Dân Quận Tân Bình - TP. Hồ Chí Minh
 TRƯỜNG MẦM NON 2
 Phạm Thị Mai Trang

Phạm Thị Mai Trang