

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 10-04-2023 đến ngày 15-04-2023

Ngày in: 14-04-2023

Lớp mẫu giáo (trưa xế)

Mẫu 1

S T T	Tên thực phẩm	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Cộng			BQ 1	Chất đạm (g)		Chất béo (g)		Chất đường (g)	Calo (Kcal)	Thực đơn
		10/04	11/04	12/04	13/04	14/04		5	Ngày	/ ngày	Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật				
		180	195	189	190	188		942	Xuất									
1	Gấc(VDD)	0.30								0.30	0.33		0.01		0.03	0.04	0.43	Thứ 2: 10-04-2023
2	Thơm	1.60	1.10	1.10						3.80	4.07		0.03			0.27	1.19	Bữa sáng : - Món 1: Cháo thịt bò, khoai tây, cà rốt, đậu bo, hành ngò.- Uống sữa.
3	Su hào	1.00								1.00	1.11		0.03			0.09	0.48	Bữa trưa : - Mặn 1: Thịt heo kho gừng, thơm, su hào, nấm rơm.- Mặn 2: Su su xào trứng.- Canh: Cua đồng, mồng tơi, mướp, rau đay.- Tráng miệng: nước tắc.
4	Nấm rơm	0.60	0.60		1.00	1.20				3.40	3.61		0.13		0.12	0.16	2.21	Bữa chính chiều : - Mì trứng, tôm, thịt, salad.- Tráng miệng: Yagourt, chuối cau.
5	Su su	1.80		1.50						3.30	3.59		0.03			0.17	0.81	Thứ 3: 11-04-2023
6	Rau mồng tơi(VDD)	1.20								1.20	1.33		0.03			0.05	0.31	Bữa sáng : - Món 1: Soup tôm, thịt, trứng, bắp, cà rốt, hành ngò.- Món 2: Bánh ướt- chả lụa- Bánh flan.
7	Mướp(VDD)	1.10								1.10	1.22		0.01			0.04	0.22	Bữa trưa : - Mặn 1: Cá diêu hồng kho thơm, hành tây, gừng, nấm rơm.- Mặn 2: Cá diêu hồng chiên mè.- Canh: Cải bó xôi, thịt heo.- Tráng miệng: Nước chanh dây.
8	Rau dlay(VDD)	0.70								0.70	0.78		0.02			0.04	0.24	Bữa chính chiều : - Hu tiếu tôm, thịt, giá, hẹ, salad.- Tráng miệng: Yagourt, đu đủ.
9	Rau sà lách	0.60	0.60	0.60	0.40					2.20	2.34		0.04		0.01	0.06	0.42	Thứ 4: 12-04-2023
10	Đậu trắng hạt (Đậu tây)(VDD)	0.80	1.10	1.30	1.00	1.40				5.60	5.93		1.38		0.12	3.41	20.25	Bữa sáng : - Bánh canh cá lóc, cà rốt, sà lách.- Bánh ướt.- Uống sữa.
11	Hành lá(VDD)	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20				1.00	1.06		0.01			0.06	0.28	Bữa trưa : - Mặn 1: Mực xào dưa leo, thơm, hành tây, cần tàu.- Mặn 2: Cải thảo, cà rốt xào thịt bò.- Canh: Đậu hũ non nấu rau củ (su su, cà rốt, bông cải xanh, bắp non).- Tráng miệng: Dưa hấu.
12	Rau ngò	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20				1.00	1.06		0.03			0.01	0.14	Bữa chính chiều : - Bún mọc.- Tráng miệng: Nước cam, Yagourt.
13	Hành củ tươi(VDD)	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20				1.00	1.06		0.01			0.06	0.30	Thứ 5: 13-04-2023
14	Tỏi	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20				1.00	1.06		0.06			0.25	1.25	Bữa sáng : - Món 1: Phở thịt bò, cà rốt, sà lách, hành ngò.- Món 2: Cơm sườn.- Uống sữa.
15	Tắc	2.07		0.63	2.52					5.22	5.62		0.05			0.31	1.44	Bữa trưa : - Mặn 1: Gà nấu đậu, khoai tây, nấm rơm, hành tây.- Mặn 2: Gà sốt chua ngọt.- Canh: bắp cải, cà rốt.- Tráng miệng: nước tắc.

16	Gạo tẻ(VDD)	11.00	12.50	12.50	14.00	10.30			60.30	63.96		5.05		0.64	48.55	220.16	Bữa chính chiều : - Miến nấu tôm, thịt, cà rốt, hành ngò.- Tráng miếng: Yaourt, chuối cau.
17	Mì sợi(VDD)	2.90							2.90	3.22		0.35		0.03	2.40	11.28	Thứ 6: 14-04-2023
18	Đường cát	1.00	5.00	4.50		5.00			15.50	16.32		0.18			15.44	62.48	Bữa sáng : - Món 1: Nui sao, tôm, thịt, salad.- Bánh flan.
19	Yaourt	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00			90.00	95.61	3.16		3.54		3.44	58.22	Bữa trưa : - Măn 1: Cá Basa sốt cà chua, cà rốt, nấm rơm, hành tây.- Măn 2: Cá basa chiên bột.- Canh: Tăn ô, cá thác lạt, thịt heo.- Tráng miếng: Nước chanh.
20	Sữa bột	4.00	3.20	3.70	3.50	2.20			16.60	17.67	4.77		4.59		6.71	87.27	Bữa chính chiều : - Cháo bì đỏ, hạt sen, tôm, thịt, hành ngò.- Tráng miếng: Yaourt, thanh long.
21	Thịt nạc dăm	2.20	2.30	2.30	1.90	1.50			10.20	10.83	1.79		2.33			28.11	
22	Trứng vịt(VDD)	0.72	0.72			0.49			1.93	2.07	0.27		0.25		0.06	3.54	
23	Cua đồng(giã gạn lấy nước)	0.99							0.99	1.10	0.06		0.02			0.42	
24	Tôm đồng(VDD)	1.26	1.26		0.81	0.90			4.23	4.50	0.83		0.08			4.04	
25	Nước mắm	1.70	1.70	1.70	1.70	1.70			8.50	9.03	0.64					2.56	
26	Muối	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70			3.50	3.72							
27	Dầu thực vật	0.90	0.90	0.90	0.90	0.90			4.50	4.78				4.73		42.61	
28	Dầu cá Raneer	0.20	0.50	0.40	0.40	0.80			2.30	2.43			2.43			21.86	
29	Chuối cau	5.85			6.75				12.60	13.61		0.42			8.99	37.66	
30	Hành Tây(VDD)		1.00	1.20	1.20	1.60			5.00	5.26		0.09		0.01	0.49	2.39	
31	Bột mì(VDD)		0.20			0.20			0.40	0.42		0.05			0.31	1.45	
32	Bột ngô vàng(VDD)		0.30			0.30			0.60	0.63		0.05		0.02	0.47	2.31	
33	Cải bó xôi		2.30						2.30	2.36		0.05			0.10	0.57	
34	Giã đậu xanh(VDD)		0.60						0.60	0.62		0.03			0.04	0.32	
35	Hệ lã(VDD)		0.30						0.30	0.31		0.01			0.01	0.06	
36	Chanh dây		2.50						2.50	2.56		0.06		0.02	0.60	2.79	
37	Đu đủ chín		5.40						5.40	5.54		0.06		0.01	0.45	2.09	
38	Hủ tiếu		2.50						2.50	2.56		0.17			1.65	7.25	
39	Cá điêu hồng		3.20						3.20	3.28	0.56		0.11		0.10	3.63	
40	Mè		0.20						0.20	0.21		0.04		0.10	0.04	1.17	
41	botg		0.20			0.20			0.40	0.42		0.03		0.34	1.50		

Tổng số tiền chi trong tuần :	27,615,929
Bình quân chi 1 suất :	29,316
Giá thành 1 Calo :	42.32

Tổng cộng (g) :	14,33	9,56	14,06	5,92	104,34	692,80
Định mức dinh dưỡng 1 ngày :	27,72	18,48	26,69	11,44	198	1,320
Tỷ lệ từng loại (%) :	51,7	51,73	52,68	51,75	52,7	52,48
Tỷ lệ Đông vật - Thực vật (%) :	59,98	40,02	70,37	29,63		
Tỷ lệ đất (%) :	51,71		52,4		52,7	52,48
Tỷ lệ P-L-G (%) :	13,79		25,96		60,24	
Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :	14		26		60	

Người lập bảng

Phạm Thị Mai Trang


 Kí. Hiệu trưởng \r\nPhó Hiệu trưởng
 PHẠM THỊ MAI TRANG
 *