

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN
Tuần lễ từ ngày 15-05-2023 đến ngày 20-05-2023
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
		15/05	16/05	17/05	18/05	19/05			5	Ngày	suất (g) / ngày	Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật					
		194	195	190	187	172		938	Xuất											
1	Cà chua(VDD)	1.60			1.80					3.40	3.58		0.02			0.18	0.80	Thứ 2: 15-05-2023		
2	Nấm rơm	1.00			0.90	1.40				3.30	3.62		0.13		0.11	0.16	2.21	Bữa sáng : - Cháo cá lóc, đậu xanh, cà rốt, hành ngò.- Bánh ngọt. Uống sữa.		
3	Hành Tây(VDD)	1.60	1.30	1.50	1.20	1.40				7.00	7.47		0.14		0.01	0.70	3.39	Bữa trưa : - Mặn 1: Thịt heo sốt cà chua, nấm rơm, hành tây.- Mặn 2: Cải bó xôi xào tôm lột.- Canh: Gà, đậu hủ, cà rốt, đậu Hà Lan.- Tráng miệng: Nước canh dứa.		
4	Đậu trắng hạt (Đậu tây)(VDD)	1.00	0.60	1.20	1.20	1.50				5.50	5.94		1.38		0.12	3.41	20.27	Bữa chính chiều : - Bún riêu, tôm, thịt, trứng, salad.- Tráng miệng: Yaourt, chuối cau.		
5	Cải bó xôi	2.30								2.30	2.37		0.05			0.10	0.58	Thứ 3: 16-05-2023		
6	Đậu hủ non	1.50								1.50	1.55		0.02			0.12	0.58	Bữa sáng : - Nui sao, tôm, thịt, bông cải, cà rốt, hành ngò.- Bánh ứot, thịt băm- Bánh flan		
7	Carrot(VDD)	1.80	1.80		1.30	1.20				6.10	6.49		0.10		0.01	0.59	2.83	Bữa trưa : - Mặn 1: Cà ry bò (đậu trắng, cà rốt, khoai tây, hành tây).- Mặn 2: Trứng chiên - Canh: Mướp hương, rau dền, tôm dền, tôm khô.- Tráng miệng: Nước cam tắc.		
8	Đậu Hà Lan(VDD)	0.80								0.80	0.82		0.05			0.10	0.62	Bữa chính chiều : - Mì Quảng gà.- Tráng miệng: Yaourt, thanh long.		
9	Rau sà lách	0.60	0.60		0.60					1.80	1.88		0.03		0.01	0.05	0.34	Thứ 4: 17-05-2023		
10	Hành lá(VDD)	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20			1.00	1.07		0.01			0.05	0.28	Bữa sáng : - Hu ầu Nam Vang (tôm, gan, tim, tần ô).- Uống sữa.		
11	Rau ngò	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20			1.00	1.07		0.03			0.01	0.14	Bữa trưa : - Mặn 1: Mực xào thơm, dưa leo, hành tây.- Mặn 2: Mướp khía, giá, he xào thịt gà.- Canh: Cải ngọt, thịt heo.- Tráng miệng: Đu đủ.		
12	Hành củ tươi(VDD)	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20			1.00	1.07		0.01			0.05	0.30	Bữa chính chiều : - Phở bò, giá, hành tây.- Tráng miệng: Yaourt, chuối cau.		
13	Tỏi	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20			1.00	1.07		0.06			0.25	1.26	Thứ 5: 18-05-2023		
14	Gạo tẻ(VDD)	13.00	15.80	13.50	13.50	12.00				67.80	72.21		5.70		0.72	54.81	248.55	Bữa sáng : - Soup tôm, thịt, khoai tây, cà rốt, trứng, bắp, hành ngò.- Uống sữa.		

15	Bún khô	1.30						1.30	1.34		0.09		0.02	1.07	4.84	Bữa trưa : - Măn 1: Cá Basa sốt hành tây, đậu trắng, nấm rơm, cà rốt, cà chua.- Măn 2: Cá Basa tẩm bột chiên.- Canh: Cải soong, thịt bò.- Tráng miếng: nước chanh dầy.
16	Yaourt	18.00	18.00	18.00	18.00	17.00		89.00	94.99	3.14		3.52		3.42	57.85	Bữa chính chiều : - Miến nấu cua, thịt, salad, hành ngò.- Tráng miếng: Yaourt, thanh long
17	Phó mát(VDD)	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.50	0.53	0.14		0.16			2.02	Thứ 6: 19-05-2023
18	Chanh	1.80						1.80	1.86		0.02			0.11	0.53	Bữa sáng : - Bún bò - Bánh flan.
19	Chuối cau	5.40	5.40			5.40		16.20	17.39		0.54			11.49	48.12	Bữa trưa : - Măn 1: Tôm rim su su, cà rốt, nấm rơm, đậu trắng.- Măn 2: Thịt băm xào hành tây.- Canh: Chua tôm, rau muống.- Tráng miếng: nước mát.
20	Thịt nạc dằm	2.60	2.30	1.50	1.80	2.50		10.70	11.45	1.89		2.46			29.71	Bữa chính chiều : - Cháo bắp non, khoai tây, cà rốt, tôm, thịt, hành ngò.- Tráng miếng: Yaourt, chuối cau.
21	Tôm đông(VDD)	1.26	2.16			2.16		5.58	6.03	1.11		0.11			5.41	
22	Tôm khô(VDD)	0.20	0.20			0.20		0.60	0.64	0.49		0.02		0.02	2.23	
23	Trứng gà(VDD)	0.55			0.55			1.10	1.16	0.15		0.12		0.02	1.73	
24	Mắm tôm đặc(VDD)	0.10						0.10	0.10	0.02					0.08	
25	Đường cát	3.00	1.00	4.80	4.00	2.00		14.80	15.77		0.18			14.92	60.38	
26	Dầu cá Raneer	0.40	0.30	0.45	0.90	0.50		2.55	2.74			2.74			24.63	
27	Dầu thực vật	1.00	1.00	1.00	1.00	0.80		4.80	5.11				5.06		45.51	
28	Nước mắm	1.60	1.50	1.40	1.70	1.70		7.90	8.46	0.60					2.40	
29	Muối	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70		3.50	3.74							
30	Thịt gà loại 1	1.50		1.50				3.00	3.13	0.63		0.41			6.22	
31	Sữa bột	3.50	4.50	3.50	1.50	3.00		16.00	17.00	4.59		4.42		6.46	83.98	
32	Khoai tây(VDD)		2.10			0.80		2.90	3.08		0.06			0.68	2.97	
33	Muối(VDD)		1.70	1.70				3.40	3.53		0.03			0.12	0.65	
34	Rau dền		1.80					1.80	1.85		0.06		0.01	0.11	0.75	
35	Mía lau		3.60			3.60		7.20	7.88					0.99	3.94	
36	Là Hân quả		0.10			0.10		0.20	0.22							
37	Càry bột		0.04					0.04	0.04					0.02	0.13	
38	Thơm			1.50				1.50	1.58		0.01			0.10	0.46	
39	Dừa leo			1.70				1.70	1.79		0.01			0.05	0.27	

[illegible]

