

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 17-04-2023 đến ngày 22-04-2023

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
		17/04	164	18/04	19/04	20/04	21/04		5	885	Xuất	suất (g) / ngày	Thực vật	Động vật	Thực vật	Động vật				
				168	184	185	184													
1	Cà chua(VDD)	1.90					1.60				3.50	4.06			0.02			0.20	0.91	Thứ 2: 17-04-2023
2	Đậu Hà Lan(VDD)	0.70			0.60		0.60				1.90	2.16			0.14		0.01	0.25	1.63	Bữa sáng : - Cháo mực, cà rốt, khoai tây, hành ngò. - Uống sữa
3	Nấm rơm	0.60			0.60		0.60				1.80	2.03			0.07		0.06	0.09	1.24	Bữa trưa : - Mặn 1: Cá thu sốt cà chua, đậu Hà Lan, nấm rơm, hành tây, su hào.- Mặn 2: Cải thìa xào thịt heo.- Canh: Soup khoai tây, cà rốt, su su, thịt heo, hành ngò.- Tráng miệng: Nước chanh.
4	Hành Tây(VDD)	1.50		1.20	1.20	1.60	0.90				6.40	7.27			0.13		0.01	0.67	3.30	Bữa chính chiều : - Mì trứng nấu tôm, thịt, salad.- Tráng miệng: Chuối cau, Yaourt.
5	Su hào	1.00									1.00	1.22			0.03			0.10	0.53	Thứ 3: 18-04-2023
6	Khoai tây(VDD)	1.60									1.60	1.95			0.04			0.43	1.88	Bữa sáng : Món 1: Súp cua, thịt, trứng, bắp, cà rốt, hành ngò.Món 2: Bánh hỏi, thịt bò xào. Bánh flan.
7	Carrot(VDD)	1.60			1.60	1.50	1.50				6.20	6.94			0.10		0.01	0.63	3.03	Bữa trưa : Mặn 1: Gà tiềm (củ tiềm, hạt sen, táo tàu, nấm mèo, nước dừa). Mặn 2: Gà hầm bột chiên. Canh: Cua, mồng tơi, mướp, rau đay. Tráng miệng: nước tắc.
8	Su su	1.60									1.60	1.95			0.02			0.09	0.44	Bữa chính chiều : Bún mọc, salad.
9	Rau sà lách	0.50		0.50	0.60	0.60	0.60				2.80	3.16			0.05		0.01	0.08	0.57	Bữa phụ chiều: Tráng miệng: Thạch long, Yaourt.
10	Hành lá(VDD)	0.20		0.20	0.20	0.20	0.20				1.00	1.13			0.01			0.06	0.29	Thứ 4: 19-04-2023
11	Rau ngò	0.20		0.20	0.20	0.20	0.20				1.00	1.13			0.03			0.01	0.15	Bữa sáng : - Hủ tiếu Nam Vang. - Uống sữa.
12	Hành củ tươi(VDD)	0.20		0.20	0.20	0.20	0.20				1.00	1.13			0.01			0.06	0.32	Bữa trưa : - Mặn 1: Bò nấu đậu (cầu trắng, đậu Hà Lan, đậu Pháp, tương cà).- Mặn 2: Sóng cái, cà rốt, bắp non xào thịt bò.- Canh: canh cải ngọt - Tráng miệng: Nước chanh.
13	Tỏi	0.20		0.20	0.20	0.20	0.20				1.00	1.13			0.07			0.27	1.34	Bữa chính chiều : - Miến nấu tôm, thịt, salad.- Tráng miệng: Yaourt, dưa hấu
14	Chanh	2.43									2.43	2.96			0.03			0.18	0.85	Thứ 5: 20-04-2023
15	Chuối cau	5.85					5.85				11.70	13.49			0.42			8.92	37.35	Bữa sáng : - Món 1: Bún nấu tôm, thịt, sà lách, cà rốt, hành ngò. - Món 2: Xôi gà. - Uống sữa.

16	Gạo tẻ(VDD)	7.00	9.00	14.00	12.50	10.00			52.50	58.85		4.65		0.59	44.67	202.57	Bữa trưa : - Mặn 1: Cá thát lát kho thơm, cà rốt, hành tây, nấm, giết- Mặn 2: Cá basa tẩm bột chiên- Canh: Cải ngồ, tôm khô. - Tráng miêng: Nước cam.
17	Yaourt	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00			90.00	101.97	3.37		3.77		3.67	62.10	Bữa chính chiều : -Bún riêu tôm, thịt, trứng, giá, salad- Tráng miêng: Yaourt, đu đủ.
18	Pho mát(VDD)	0.10	0.10	0.10	0.10				0.40	0.46	0.12		0.14			1.74	Thứ 6: 21-04-2023
19	Đường cắt	2.00	4.50	3.00	4.00	2.00			15.50	17.56		0.19			16.61	67.20	Bữa sáng : - Bún bò. - Bánh flan.
20	Mì sợi(VDD)	3.00							3.00	3.66		0.40		0.03	2.73	12.81	Bữa trưa : - Mặn 1: Thịt heo, tôm tươi sốt chua ngọt (đậu Hà Lan, nấm rơm, hành tây, củ sắn)- Mặn 2: Tôm rang thịt- Canh: Bắp cải, cà rốt, thịt heo.- Tráng miêng: Nước tắc.
21	Cà thu(VDD)	2.20							2.20	2.68	0.49		0.28			4.44	Bữa chính chiều : - Cháo cá lóc đậu xanh, cà rốt hành ngò. - Tráng miêng: Yaourt, chuối cau.
22	Thịt nạc dằm	2.00	1.50	2.00	1.30	2.00			8.80	9.98	1.64		2.15			25.90	
23	Tôm đông(VDD)	1.35		1.08	1.08	1.98			5.49	6.14	1.13		0.11			5.51	
24	Nước mắm	1.50	1.50	1.70	1.70	1.70			8.10	9.15	0.65					2.60	
25	Muối	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70			3.50	3.97							
26	Dầu thực vật	0.80	0.80	0.90	0.85	0.90			4.25	4.80				4.75		42.79	
27	Đậu trắng hạt (Đậu tây)(VDD)	0.80	1.00	0.90	0.90	0.90			4.50	5.09		1.18		0.11	2.93	17.39	
28	Dầu cá Ranee	0.20	0.20	0.50	0.80	0.60			2.30	2.54			2.54			22.87	
29	Sữa bột	2.50	2.50	3.20	2.20	3.20			13.60	15.36	4.15		3.99		5.84	75.87	
30	Cải thìa(VDD)	2.00							2.00	2.44		0.03			0.10	0.58	
31	Củ năn		0.70						0.70	0.83		0.01			0.17	0.72	
32	Táo tây		0.40						0.40	0.48					0.06	0.24	
33	Nấm mèo		0.20						0.20	0.24		0.03			0.15	0.72	
34	Nước dừa non(VDD)		3.00						3.00	3.57		0.01			0.17	0.74	
35	Rau mồng tơi(VDD)		1.20						1.20	1.43		0.03			0.06	0.34	
36	Muối(VDD)		1.40						1.40	1.67		0.01			0.06	0.30	
37	Rau dlay(VDD)		1.00						1.00	1.19		0.03			0.05	0.37	
38	Tắc		0.63		0.63	1.98			3.24	3.58		0.03			0.20	0.92	
39	Bún khô		1.50		1.50				3.00	3.41		0.24		0.05	2.72	12.31	
40	Thịt gà loại 1		2.30						2.30	2.74	0.56		0.36			5.45	
41	Cua đồng		1.00						1.00	1.19	0.15		0.04		0.02	1.03	

42	Giò sống		0.80					0.80	0.95	0.20		0.05			1.29	
43	Quả thanh long		5.40					5.40	6.43		0.08			0.67	3.03	
44	Bột mì(VDD)		0.20		0.20			0.40	0.45		0.05			0.33	1.58	
45	Hạt sen tươi		0.80					0.80	0.95		0.19		0.02	0.57	3.26	
46	Trứng vịt(VDD)		0.50					0.50	0.59	0.08		0.07		0.02	1.01	
47	Bột ngô vàng(VDD)		0.30		0.30			0.60	0.68		0.06		0.03	0.51	2.50	
48	botg		0.20		0.20			0.40	0.45		0.03			0.37	1.63	
49	Đậu cô ve			1.00				1.00	1.09		0.05			0.16	0.84	
50	Tương cà			0.30				0.30	0.33					0.08	0.36	
51	Miến dong(VDD)			1.50				1.50	1.63		0.01			1.36	5.51	
52	Mía lau			3.60				3.60	3.91					0.49	1.96	
53	Dưa hấu			5.40				5.40	5.87		0.07		0.01	0.16	1.04	
54	Thịt bò loại 1(VDD)			1.80				1.80	1.96	0.41		0.07			2.31	
55	Tôm khô(VDD)		0.10	0.20	0.10			0.40	0.43	0.33		0.02		0.01	1.50	
56	Cài ngọt		2.25					2.25	2.45		0.05			0.10	0.61	
57	Bông cải(súp lơ)		1.00					1.00	1.09		0.03			0.05	0.32	
58	Ngô tươi(VDD)		0.70					0.70	0.76		0.03		0.02	0.31	1.52	
59	La Hân quả		0.10					0.10	0.11							
60	Thơm				1.30			1.30	1.41		0.01			0.09	0.41	
61	Gấc(VDD)				0.30			0.30	0.32		0.01		0.03	0.04	0.42	
62	Giá đậu xanh(VDD)				0.60			0.60	0.65		0.04			0.05	0.34	
63	Đu đủ chín				6.75			6.75	7.30		0.07		0.01	0.60	2.75	
64	Cam				5.40			5.40	5.84		0.05			0.57	2.52	
65	Cá thát lát				1.00			1.00	1.08	0.20				0.01	0.84	
66	Cá basa				1.80			1.80	1.95	0.55		0.14			3.41	
67	Cải bó xôi				2.50			2.50	2.70		0.05			0.11	0.66	
68	Trứng gà(VDD)				0.55			0.55	0.59	0.08		0.06		0.01	0.89	
69	Củ sắn					0.90		0.90	0.98		0.01			0.36	1.48	

70	Bắp cải					2.20		2.20	2.39		0.04			0.13	0.69
71	Cà lóc					1.60		1.60	1.74	0.32		0.05		1.69	
72	Gạo tằm					2.50		2.50	2.72		0.21		0.03	2.06	9.36
73	Đậu xanh không vỏ					0.60		0.60	0.65		0.15		0.02	0.35	2.14

Tổng số tiền chi trong tuần :	26,625,273
Bình quân chi 1 suất :	30,085
Giá thành 1 Calo :	44.29

Tổng cộng (g) :		14.43	9.30	13.84	5.80	101.82	679.21
Định mức dinh dưỡng 1 ngày :		27.72	18.48	26.69	11.44	198	1,320
Tỷ lệ từng loại (%) :		52.06	50.32	51.85	50.7	51.42	51.46
Tỷ lệ Động vật - Thực vật (%) :		60.81	39.19	70.47	29.53		
Tỷ lệ đất (%) :		51.36		51.51		51.42	51.46
Tỷ lệ P-L-G (%) :		13.98		26.02		59.96	
Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :		14		26		60	

Người lập bảng

Phạm Thị Mai Trang

