

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN
Tuần lễ từ ngày 03-04-2023 đến ngày 08-04-2023
Nhóm nhà tre (trưa - xế)

Mẫu 1

S T T	Tên thực phẩm	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Cộng		BQ 1 suất (g) / ngày	Chất đạm (g)		Chất béo (g)		Chất đường (g)	Calo (Kcal)	Thực đơn
		03/04	04/04	05/04	06/04	07/04		5 Ngày	307 Xuất		Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật			
1	Cà chua(VDD)	0.60				0.60		1.20		4.03		0.02			0.20	0.90	Thứ 2: 03-04-2023 Bữa sáng : - Cháo mực, cà rốt, khoai tây, hành ngò. - Uống sữa
2	Đậu Hà Lan(VDD)	0.30		0.20		0.40		0.90		2.96		0.19		0.01	0.35	2.24	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 miếng: Nước chanh dầy.
3	Nấm rơm	0.20			0.20	0.40		0.80		2.65		0.09		0.09	0.12	1.62	Bữa chính chiều : - Mì trứng nấu tôm, thịt, salad - Tráng miếng: Chuối cau, Yaourt.
4	Hành Tây(VDD)	0.60	0.40	0.40	0.60	0.30		2.30		7.48		0.13		0.01	0.69	3.39	Thứ 3: 04-04-2023 Bữa sáng : Món 1: Súp cua, thịt, trứng, bắp, cà rốt, hành ngò.Món 2: Bánh hời, thịt bò xào. Bánh flan.
5	Su hào	0.30						0.30		1.00		0.03			0.08	0.44	Bữa trưa : Mặn 1: Gà tiềm (củ năng, hạt sen, táo tàu, nấm mèo, nước dừa).- Mặn 2: Gà tiềm bột chiên. Canh: Cua, móng toí, mướp, rau đay. Tráng miếng: nước tắc.
6	Khoai tây(VDD)	0.60						0.60		2.00		0.04			0.44	1.93	Bữa chính chiều : Bún mọc, salad.
7	Carrot(VDD)	0.60		0.40	0.60	0.60		2.20		7.12		0.11		0.01	0.64	3.11	Bữa phụ chiều: Tráng miếng: Thanh long, Yaourt.
8	Su su	0.60						0.60		2.00		0.02			0.09	0.45	Thứ 4: 05-04-2023 Bữa sáng : - Hủ tíu Nam Vang. - Uống sữa.
9	Rau sà lách	0.30	0.10	0.20	0.20	0.20		1.00		3.25		0.05		0.01	0.08	0.59	Bữa trưa : - Mặn 1: Bò nấu đậu (đậu trắng, đậu Hà Lan, đậu Pháp, tương cà).- Mặn 2: Bông cải, cà rốt, bắp non xào thịt bò.- Canh: canh cải ngọt - Tráng miếng: Nước chanh.
10	Hành lá(VDD)	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.50		1.63		0.02			0.09	0.42	Bữa chính chiều : - Miến nấu tôm, thịt, salad.- Tráng miếng: Yaourt, dưa hấu
11	Rau ngò	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.50		1.63		0.04			0.01	0.22	Bữa sáng : - Món 1: Bún nấu tôm, thịt, sà lách, cà rốt, hành ngò. - Món 2: Xôi gà. - Uống sữa.
12	Hành củ tươi(VDD)	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.50		1.63		0.02			0.09	0.47	Thứ 5: 06-04-2023 Bữa sáng : - Món 1: Bún nấu tôm, thịt, sà lách, cà rốt, hành ngò. - Món 2: Xôi gà. - Uống sữa.
13	Tỏi	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.50		1.63		0.10			0.39	1.93	
14	Chanh	0.72		0.63				1.35		4.31		0.04		0.01	0.26	1.24	
15	Chuối cau	1.35				1.35		2.70		9.08		0.28			6.00	25.12	

16	Gạo tẻ(VDD)	3.00	3.00	4.00	3.50	3.00		16.50	53.57		4.23		0.54	40.66	184.40	Bữa trưa : - Măn 1: Cá thát lát kho thơm, cà rốt, hành tây, nấm, gấc.- Măn 2: Cá basa tẩm bột chiên- Canh: Cải ngọt, tôm khô. - Tráng miếng: Nước cam.
17	Yourt	6.00	6.00	6.00	5.50	6.00		29.50	96.40	3.18		3.57		3.47	58.71	Bữa chính chiều : -Bún riêu tôm, thịt, trứng, giá, salad.- Tráng miếng: Yourt, đu đủ.
18	Phó mát(VDD)	0.10	0.10	0.10				0.30	0.98	0.25		0.30			3.73	Thứ 6: 07-04-2023
19	Đường cát		0.50	0.40	0.40	0.10		1.40	4.52		0.05			4.28	17.32	Bữa sáng : - Bún bò. - Bánh flan.
20	Mì sợi(VDD)	0.50						0.50	1.67		0.18		0.01	1.24	5.83	Bữa trưa : - Măn 1: Thịt heo, tôm tươi sốt chua ngọt (đậu Hà Lan, nấm rơm, hành tây, củ sắn)- Măn 2: Tôm ram thịt.- Canh: Bắp cải, cà rốt, thịt heo.- Tráng miếng: Nước tắc.
21	Cá thu(VDD)	0.70						0.70	2.33	0.42		0.24			3.86	Bữa chính chiều : - Cháo cá lóc đậu xanh, cà rốt hành ngò. - Tráng miếng: Yourt, chuối cau.
22	Thịt nạc dăm	0.70	0.70	0.70	0.70	0.80		3.60	11.77	1.94		2.53			30.54	
23	Tôm đông(VDD)	0.45		0.45	0.36	0.72		1.98	6.43	1.18		0.12			5.77	
24	Nước mắm	0.50	0.50	0.30	0.30	0.30		1.90	6.25	0.44					1.78	
25	Muối	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30		1.50	4.90							
26	Dầu thực vật	0.38	0.40	0.45	0.43	0.40		2.06	6.71				6.64		59.78	
27	Đậu trắng hạt (Đậu tấy)(VDD)	0.40	0.40	0.50	0.50	0.40		2.20	7.15		1.66		0.15	4.10	24.39	
28	Dầu cá Ranee	0.40	0.35	0.50	0.50	0.50		2.25	7.31			7.31			65.78	
29	Sữa bột	0.70	0.30	1.00	0.80	0.50		3.30	10.59	2.86		2.75		4.03	52.33	
30	Cải thìa(VDD)	0.30						0.30	1.00		0.01			0.04	0.24	
31	Củ năng		0.30					0.30	1.03		0.01			0.20	0.90	
32	Táo tây		0.10					0.10	0.34					0.04	0.17	
33	Nấm mèo		0.10					0.10	0.34		0.04			0.22	1.05	
34	Nước dừa non(VDD)		1.00					1.00	3.45		0.01			0.17	0.72	
35	Rau mồng tơi(VDD)		0.40					0.40	1.38		0.03			0.05	0.33	
36	Mướp(VDD)		0.40					0.40	1.38		0.01			0.05	0.25	
37	Rau dlay(VDD)		0.30					0.30	1.03		0.03			0.05	0.32	
38	Tắc		0.90		0.27	0.72		1.89	6.39		0.06			0.35	1.63	
39	Bún khô		0.50		0.50			1.00	3.29		0.23		0.05	2.62	11.87	
40	Thịt gà loại 1		1.20					1.20	4.14	0.84		0.54			8.24	
41	Cua đồng		0.20					0.20	0.69	0.08		0.02		0.01	0.60	

42	Giò sống		0.20					0.20	0.69	0.15		0.04			0.93
43	Quả thanh long		1.80					1.80	6.21		0.08			0.65	2.93
44	Bột mì(VDD)		0.10	0.10				0.20	0.66		0.07		0.01	0.48	2.28
45	Hạt sen tươi		0.20					0.20	0.69		0.14		0.02	0.42	2.36
46	Trứng vịt(VDD)		0.18					0.18	0.62	0.08		0.07		0.02	1.07
47	Bột ngô vàng(VDD)		0.10	0.10				0.20	0.66		0.05		0.03	0.49	2.41
48	botg		0.10	0.10				0.20	0.66		0.04			0.54	2.36
49	Đậu cô ve			0.30				0.30	0.91		0.05			0.13	0.70
50	Tương cà			0.20				0.20	0.61		0.01			0.16	0.67
51	Miến dong(VDD)			0.70				0.70	2.12		0.01			1.78	7.17
52	Dưa hấu		1.80					1.80	5.45		0.07		0.01	0.15	0.97
53	Thịt bò loại 1(VDD)		0.60					0.60	1.82	0.38		0.07			2.15
54	Tôm khô(VDD)		0.10	0.10	0.10	0.10		0.30	0.95	0.72		0.04		0.02	3.31
55	Cài ngọt		0.45					0.45	1.36		0.03			0.06	0.34
56	Bông cải(súp lơ)		0.30					0.30	0.91		0.02			0.04	0.27
57	Ngô tươi(VDD)		0.30					0.30	0.91		0.04		0.02	0.37	1.82
58	Thơm			0.70				0.70	2.19		0.02			0.14	0.64
59	Gấc(VDD)			0.10				0.10	0.31		0.01		0.02	0.04	0.40
60	Già đậu xanh(VDD)			0.10				0.10	0.31		0.02			0.02	0.16
61	Đu đủ chín			1.80				1.80	5.63		0.06		0.01	0.46	2.12
62	Cam			1.80				1.80	5.63		0.05			0.55	2.42
63	Cá thát lát			0.40				0.40	1.25	0.23				0.01	0.97
64	Cá basa			0.30				0.30	0.94	0.26		0.07			1.64
65	Cải bó xôi			0.60				0.60	1.88		0.04			0.08	0.46
66	Trứng gà(VDD)			0.20				0.20	0.63	0.08		0.06		0.01	0.94
67	Củ sắn							0.30	1.02		0.01			0.37	1.54
68	Bắp cải							1.00	3.39		0.06			0.18	0.98
69	Cá lóc							0.50	1.69	0.31		0.05			1.64

