

**THỰC ĐƠN TRONG NGÀY KHỎI MẪU GIÁO**  
TỪ NGÀY 12 / 12 / 2016 ĐẾN 16 / 12 / 2016

| THỨ<br>NGÀY      | SÁNG                                                                  | ĂN CHÍNH                                                                                                                                               | ĂN PHỤ                                                            | SDD-BP                                                    |
|------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| Thứ hai<br>12/12 | 7g30: Phở bò<br>Bánh ríc<br><br>8g00: Sữa nóng                        | <b>MẶN:</b> Thịt heo xào lăn<br>Su hào xào tỏi<br><br><b>CANH:</b> Cải nhún nấu tôm tươi<br><br><b>T.MIỆNG:</b> Chuối-Sữa (M)                          | -Cháo mực bí đỏ<br><br>-Nước cam ép<br><br>-Bánh Flant            | -Sữa Nutifit<br><br>-Su hào hấp<br><br>-Phômai (sdd)      |
| Thứ ba<br>13/12  | 7g30: Soup tóc<br>tiên sò điệp<br>Bánh keloogg<br><br>8g00: Sữa nóng  | <b>MẶN:</b> Rau củ kho thịt sốt bắp<br>Rau củ kho sườn non sốt bắp (C)<br><br><b>CANH:</b> Khoai mỡ nấu tôm thịt<br><br><b>T.MIỆNG:</b> Dưa hấu        | -Lagu gà<br>-Bánh mì<br><br>-Nước nho ép<br><br>-Yaourt           | -Sữa Nutifit<br><br>-Cải thìa luộc<br><br>-Sữa tươi (sdd) |
| Thứ tư<br>14/12  | 7g30: Hủ tiếu cá<br>Há cảo<br><br>8g00: Sữa Milo                      | <b>MẶN:</b> Thịt heo rôti<br>Sườn non rôti (L)<br><br><b>CANH:</b> Bí đỏ nấu thịt<br><br><b>T.MIỆNG:</b> Nho-Sữa (M)                                   | -Mì trứng nấu<br>tôm tươi<br><br>-Nước thơm ép<br><br>-Bánh Flant | -Sữa Nutifit<br><br>-Bông cải hấp<br><br>-B.Flant (sdd)   |
| Thứ năm<br>15/12 | 7g30: Miến cua<br>Bánh bao<br><br>8g00: Sữa nóng                      | <b>MẶN :</b> Thịt heo kho su hào<br>Cải ngọt,cà rốt xào mực<br><br><b>CANH :</b> Cà chua,đậu hũ nấu thịt gà<br><br><b>T .MIỆNG:</b> Thanh long-Sữa (M) | -Phở tôm nấu hẹ<br><br>-Nước chanh dây<br>ép<br><br>-Yaourt       | -Sữa Nutifit<br><br>-Cải ngọt luộc<br><br>-Phômai (sdd)   |
| Thứ sáu<br>16/12 | 7g30: Bún gạo<br>nấu tôm thịt<br>Bánh mì phômai<br><br>8g00: Sữa Milo | <b>MẶN:</b> Gà tiềm tứ xuyên<br>Đùi gà tiềm tứ xuyên (L)<br><br><b>CANH:</b> Súp nấu hải sản<br><br><b>T.MIỆNG:</b> Đu đủ                              | -Chè đậu xanh<br><br>-Bánh Flant                                  | -Sữa Nutifit<br><br>-Su su hấp<br><br>-Sữa tươi (sdd)     |

**Trung bình Calo cần cho trẻ trong 1 ngày : 100 % : 1470 Kcal**

**-Tại trường đã cung cấp : 67 % , 1014.3 Kcal**

+ Ăn sáng : 14 % , 205.8 Kcal

+ Ăn trưa : 40 % , 588 Kcal

+ Ăn xế : 15 % , 220.5 Kcal

**- Phụ huynh bổ sung thêm cho trẻ tại nhà : 31 % , 455.7 Kcal**