ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 3
TRƯỜNG MẦM NON 8

CHẾ BIẾN MÓN ĂN MỚI
CÁ CHẼM SỐT CHUA NGỌT

NGƯỜI THỰC HIỆN: MAI THỊ MỸ HẠNH
CHỨC VỤ: NHÂN VIÊN NẤU ĂN

Năm học: 2024 - 2025

NGUYÊN LIỆU CHẾ BIẾN

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN 3
TRƯỜNG MẦM NON 8

GIỚI THIỆU MÓN ĂN MỚI
CÁ CHẼM SỐT CHUA NGỌT

I. NGUYÊN LIỆU : (dành cho 10 suất ăn)

- Cá chẽm file
- Cà chua
- Thơm
- Sả cây
- Hành tây
- Ớt chuông đỏ
- Ớt chuông xanh
- Ớt chuông vàng
- Mè trắng
- Bắp mỹ hạt
- Bột chiên giòn
- Cà rốt
- Đậu tibo
- Nấm bào ngư
- Đậu hũ trắng
- Giò sống
- Hành , tỏi - gia vị (đường, muối, nước mắm, dầu ăn)

II. SƠ CHẾ:

- Cá chẽm rửa sạch, cắt miếng vừa ăn; 1 phần xay nhỏ (NT)
- Cà rốt, cà chua rửa sạch xay nhuyễn (NT)
- Cà chua, thơm, ớt chuông, hành tây rửa sạch cắt hạt lựu (MG).
- Mè trắng rang trên bếp cho vàng.

III. CHẾ BIẾN:

1. **Đối với trẻ Nhà trẻ: Cá chẽm hấp rau củ**

❖ Cách làm:

- Trộn phần cá chẽm, giò sống, đậu hũ trắng, đậu tibo, phô mai cùng với cà rốt, bí đỏ đã xay nhuyễn vào thau; thêm một muỗng cà phê muối, một muỗng đường vào trộn đều.
- Nặn hỗn hợp cá và rau củ thành từng viên nhỏ cho vào xửng và đem đi hấp chín.
- Phi hành tỏi cho thơm sau đó cho cà chua xay nhuyễn vào, nêm thêm đường, nước mắm và một ít muối, đun lửa nhỏ cho đến khi sốt sệt lại.
- Cá chín cho ra dĩa rồi thêm sốt cà chua vào.

2. Đối với trẻ Mẫu giáo:

2.1 Trẻ bình thường: Cá chẽm sốt chua ngọt.

❖ Cách làm:

- Đổ bột chiên giòn ra thau → lăn cá qua bột → bỏ vào chảo dầu chiên cho tới khi cá chín vàng.
- Phi hành tỏi cho thơm → cho cà chua, thơm, sả cây, hành tây, bắp mỹ vào xào nêm cùng 2 muỗng cà phê muối + 2 muỗng đường → khi rau củ đã mềm → cho ớt chuông vào sau cùng.
- Xếp cá ra dĩa → cho hỗn hợp rau củ vào rồi rắc mè lên trên.

2.2 Trẻ DC-BP: Cá chẽm sốt rau củ.

❖ Cách làm:

- Đổ bột chiên giòn ra thau → lăn cá qua bột → bỏ vào chảo dầu chiên cho tới khi cá chín vàng.
- Phi hành tỏi cho thơm → cho cà chua, thơm, sả cây, hành tây thêm nấm bào ngư + đậu tibo vào xào nêm cùng 2 muỗng cà phê muối + 2 muỗng đường → khi rau củ đã mềm → cho ớt chuông vào sau cùng.
- Xếp cá ra dĩa → cho hỗn hợp rau củ vào rồi rắc mè lên trên.

IV. THÀNH PHẨM:

Cá chẽm sốt chua ngọt có màu sắc đẹp mắt từ các loại rau củ kết hợp với mùi thơm của sả và ớt chuông thêm chút béo của mè sẽ kích thích thị giác và khứu giác của trẻ giúp trẻ hứng thú với món ăn.

THỰC ĐƠN TRẺ

Tuần lễ từ 07/4/2025-> 11/4/2025

Thứ ngày	Ăn sáng	Ăn trưa				Ăn xế	SDD	DC-BP
		Mặn	Canh	Tráng miệng	Món xào			
Thứ 2 (07/4)	***NGHỈ LỄ GIỖ TỔ HÙNG VƯƠNG 10 THÁNG 3***							
Thứ 3 (08/4)	**Sữa** Hủ tiếu mực, cần tây, cà rốt, hành lá	Lagu bò, khoai tây, cà rốt, đậu trắng	Bầu nấu tôm khô	Yaout	Bắp cải xào tỏi	Bánh canh thịt heo, củ cải, hành ngò **Bánh flan**		Bắp cải luộc
Thứ 4 (09/4)	**Sữa** Bánh mì mặn (MG) Nui sao thịt, cà rốt (NT) Sữa chua uống	***Món mới:*** Cá chẽm chiên giòn sốt chua ngọt (cà chua, thơm. ớt chuông, nấm) **(MG)** Cá chẽm viên, đậu hũ non sốt chua ngọt **(NT)**	Cải bó xôi nấu mọc	Yaout		Cháo gà đậu xanh, nấm, hành ngò		Đậu bắp luộc
Thứ 5 (10/4)	**Sữa** Mì trứng thịt, giá, hành tây, hành ngò	Gà nấu pate, khoai tây, cà rốt, gấc	Khoai mỡ nấu tôm khô	Yaout	Cà rốt, bông cải xào tỏi	Nui sao nấu thịt bò, cà rốt, hành lá **Bánh pudding**		Cà rốt, bông cải luộc
Thứ 6 (11/4)	**Sữa** Bún bò rau thơm, giá, sả cây	Thịt heo kho đậu hũ non, cà chua, nấm	Cải thảo nấu mọc	Yaout		**Sữa** Bánh mì mặn (MG) Cháo tôm cà rốt(NT)		Bắp luộc

Trẻ suy dinh dưỡng bổ sung thêm trứng gà và phô mai vào bữa ăn phụ hằng ngày

Trẻ thừa cân- béo phì bổ sung thêm rau xanh và giảm bớt tinh bột trong khẩu phần ăn mỗi ngày

Cấp dưỡng nấu chính: Mai Thị Mỹ Hạnh **Duyệt thực đơn: Bùi Thị Thu Trang**