

TP. HỒ CHÍ MINH  
Quận 10  
Phường 9  
MN Phường 9

## THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN MẪU GIÁO

Tuần lễ từ ngày 25-11-2019 đến ngày 29-11-2019

| Thứ          | Bữa sáng                                  | Bữa trưa                                                                                                    | Bữa chính chiều                             | Bữa phụ chiều                   |
|--------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Thứ 2</b> | - Uống sữa<br>- Soup hoa cau              | - Canh: Canh bí đỏ nấu tôm<br>- Mặn: Ếch nhúng bột chiên. Bắp cải luộc (BP)<br>- tráng miệng: Thanh long    | - Mì gà tiềm<br>- Nước sốt                  | - Bánh flan<br>- Sữa tươi (SDD) |
| <b>Thứ 3</b> | - Uống sữa<br>- Bánh bông lan<br>chà bông | - Nui tôm, thịt<br>- Tráng miệng: Xoài                                                                      | - Hủ tiếu nam vang<br>- Nước chanh          | - Yaourt<br>- Pho mai (SDD)     |
| <b>Thứ 4</b> | - Uống sữa<br>- Miến lươn                 | - Canh: Canh rau dền nấu tôm<br>- Mặn: Cá lóc kho thơm. Cải thìa (BP)<br>- Tráng miệng: Chuối               | - Bánh mì lagu<br>- Nước ngũ cốc            | - Bánh flan<br>- Váng sữa (SDD) |
| <b>Thứ 5</b> | - Uống sữa<br>- Bún riêu                  | - Canh: Cải trắng nấu thịt bò<br>- Mặn: Tôm thịt sốt cà chua. Đậu cô ve luộc (BP)<br>- Tráng miệng: Dưa hấu | - Bánh canh chả cá<br>thác lác<br>- Sữa bắp | - Yaourt<br>- Pho mai (SDD)     |
| <b>Thứ 6</b> | - Uống sữa<br>- Phở hải sản               | - Canh: Cải bó xôi nấu nghêu<br>- Mặn: Cà ri gà. Bông cải luộc (BP)<br>- Tráng miệng: Saboche               | - Bánh Pizza<br>- Sữa đậu nành              | - Bánh flan                     |

**Năng lượng tại trường của 1 trẻ một ngày là: 60%\_600 Kcal (Bữa trưa: 45% \_450 Kcal , Bữa xế: 15%\_150 Kcal)**

### Công ty thực phẩm:

- Rau, củ, quả, thịt, trứng: Công ty Vegefoods.
- Hải sản: Công ty Thủy hải sản Lê Thành.
- Sữa Ellac: Công ty CP SX -XNK TP Sài Gòn.
- Bánh ngọt: TNHH DT SX TM Thực phẩm Tân Thiên Ân.
- Bánh flan, yaourt: Công ty TNHH TP Ánh Hồng.