

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

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN MẪU GIÁO

Tuần lễ từ ngày 22-04-2019 đến ngày 26-04-2019

Thứ	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chính chiều	Bữa phụ chiều
Thứ 2	- Uống sữa - Hủ tiếu cá	- Canh: Cải bó xôi nấu thịt - Mặn: Chả cua - Bắp cải luộc (BP) - Tráng miệng: Saboche	- Cháo mực - Sữa đậu xanh	- Bánh Flan
Thứ 3	- Uống sữa - Há cảo	- Canh: Khoai mỡ nấu tôm - Mặn: Cá lóc kho - Bông cải luộc (BP) - Tráng miệng: Lê đường	- Bún riêu - Nước mát	- Yauort
Thứ 4	- Uống sữa - Soup khoai tây	- Canh: Hẹ đậu hủ nấu nghêu - Mặn: Thịt xá xíu - Su su luộc (BP) - Mì xào (M) - Tráng miệng: Xoài	- Xôi đậu phộng - Nước cam	- Bánh Flan
Thứ 5	- Uống sữa - Nui thịt bò	- Canh: Canh cải xanh nấu cá - Mặn: Sườn nấu nấm - Cải thìa luộc (BP) - Tráng miệng: Thanh long	- Hủ tiếu nam vang - Nước sơ ri	- Yauort
Thứ 6	- Uống sữa - Bánh canh hải sản	- Canh: Rau dền nấu tôm - Mặn: Cá nhúng bột chiên - Củ sắn hấp (BP) - Tráng miệng: Chuối	- Bánh chocopie - Nước chanh dây	- Bánh Flan

Năng lượng tại trường của 1 trẻ một ngày là: 55%_676 Kcal (Bữa trưa: 40% _492 Kcal , Bữa xế: 15%_184 Kcal)