

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

THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN NHÀ TRẺ

Tuần lễ từ ngày 23-09-2019 đến ngày 27-09-2019

Thứ	Bữa sáng	Bữa trưa	Bữa chính chiều	Bữa phụ chiều
Thứ 2	- Uống sữa - Nui tôm thịt	- Canh: Mướp nấu tôm - Mặn: Lagu bò - Tráng miệng: Đu đủ	- Bún chả cá - Sữa đậu xanh	- Bánh flan
Thứ 3	- Uống sữa - Soup cải bó xôi	- Canh: Khoai sọ nấu tôm - Mặn: Cá ba sa chiên sốt cà - Tráng miệng: Chuối	- Cháo sò điệp - Nước mát	- Yaourt
Thứ 4	- Uống sữa - Phở gà	- Canh: Cải soong nấu thịt bò - Mặn: Xiu mại - Tráng miệng: Saboche	- Hủ tiếu mực - Sinh tố măng cầu	- Bánh flan
Thứ 5	- Uống sữa - Miến hải sản	- Canh: Tần ô nấu nghêu - Mặn: Chả tôm chiên - Tráng miệng: Thanh long	- Bún riêu - Sữa bắp	- Yaourt
Thứ 6	- Uống sữa - Bánh canh tôm	- Canh: Cải trắng nấu chả cá - Mặn: Gà tiềm hạt sen - Tráng miệng: Xoài	- Banh Ritz - Nước thơm	- 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)