

THÀNH PHỐ HỒ CHÍ MINH
 Quận 3
 Phường 2
 MNCL Mầm Non 2
 Ngày in: 29-01-2021

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 25-01-2021 đến ngày 30-01-2021

Mẫu Giáo (Trưa - Xế)

Mẫu 1

S T T	Tên thực phẩm	T2	T3	T4	T5	T6	T7	Cộng		BQ 1 suất (g) / ngày	Chất đạm (g)		Chất béo (g)		Chất đường (g)	Calo (Kcal)	Thực đơn
		25/01	26/01	27/01	28/01	29/01		5	Ngày		Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật			
		231	236	239	234	223		1163	Xuất								
1	Gạo tẻ	10.50	6.50	6.50	7.50	0.50		31.50		26.90		2.13		0.27	20.50	92.90	Thứ 2: 25-01-2021
2	Đường kính(VDD)	5.20	4.50	6.30	5.60	2.00		23.60		20.17					20.03	80.11	Bữa trưa : cá diêu hồng sốt cà nấm kim châm Canh thịt cải bó xôiBí xanh luộc(bp)Phomai(sdd)
3	Gạo nếp cái(VDD)	4.70	3.60	8.20	3.70			20.20		17.14		1.47		0.26	12.88	59.71	Bữa chính chiều : Cháo thịt bò khoai tây
4	Dầu thực vật	0.70	1.70	0.60	0.70	0.50		4.20		3.60				3.58		32.26	Bữa phụ chiều: Sữa
5	Nước mắm cô(VDD)	0.80	1.80	0.90	1.50	0.80		5.80		4.97	1.63					6.52	Thứ 3: 26-01-2021
6	Muối iot	0.90	0.90	1.90	0.90	0.90		5.50		4.71							Bữa trưa : Tôm thịt sốt nấmCanh củ quả nấu tômGià hẹ xào(bp)Nước chanh dây mật ong
7	Sữa bột	6.17	2.65	6.47	2.94	1.96		20.19		17.27	4.66		4.49		6.56	85.32	Bữa chính chiều : Hủ tíu tôm thịt
8	Gas	231.00	236.00	239.00	234.00	223.00		1,163.00		1,000.00							Bữa phụ chiều: Sữa yakult
9	Xương gà	4.00	3.90	4.10	4.10			16.10		13.70	0.21		0.27		2.88	14.80	Thứ 4: 27-01-2021
10	Thịt bò loại 1(VDD)	4.51						4.51		3.90	0.82		0.15			4.61	Bữa trưa : Thịt kho đậu hủ Canh thịt bí đỏCải ngọt luộc(bp)Nước cam mật ong
11	Cá diêu hồng	2.02						2.02		1.75	0.30		0.06		0.05	1.94	Bữa chính chiều : Xôi gà rotyNui sao nấu thịt bò(nt)
12	Cà chua	2.38	4.28			2.37		9.03		7.81		0.05			0.02	0.26	Bữa phụ chiều: Sữa
13	Nấm Kim Châm	1.76	2.35		1.76			5.87		5.03		0.88		1.41		16.20	Thứ 5: 28-01-2021
14	Nấm rơm	1.62	0.63		0.72	1.71		4.68		4.09		0.15		0.13	0.14	2.32	Bữa trưa : cà ry lươn Canh thịt ướp nấu nấm kim châmrau mồng tơi luộc(bp)Nước chanh mật ong
15	Cải bó xôi	4.45						4.45		3.86		0.08			0.16	0.94	Bữa chính chiều : Bún mọc
16	Bí đao(bí xanh)	2.25	3.37					5.62		4.81		0.03			0.16	0.77	Bữa phụ chiều: Bánh puttding
17	Phô mai con bò cười																Thứ 6: 29-01-2021
18	Tắc	3.36				0.86		4.22		3.68		0.03			0.20	0.94	Bữa trưa : Bún hải sản Cơm cuộnBắp xào tôm khôKhoai tây chiênbánh mì sandwich pate ,chà lụa ,lăn cốm chiên xùNước ép cam
19	Mật ong	1.60	1.00	1.80	1.60			6.00		5.11	0.02				4.15	16.69	Bữa chính chiều : Bánh bông lan chà bông

20	Khoai tây	1.70						1.70	1.47		0.03			0.31	1.35	
21	Cà rốt	0.68	2.38	1.28	0.68	0.43		5.45	4.64		0.07		0.01	0.42	2.02	
22	Hành lá	0.72	0.72	0.72	0.72	0.72		3.60	3.10		0.04			0.16	0.80	
23	Hành củ tươi	0.30	0.30	0.30	0.30	0.30		1.50	1.31		0.02			0.07	0.37	
24	Tỏi	0.20	0.20	0.20	0.20	0.10		0.90	0.77		0.05			0.18	0.91	
25	Thịt nạc dăm	2.30		7.50				9.80	8.27	1.36		1.78			21.45	
26	Đường cát trắng	1.00		0.20	1.50			2.70	2.31					2.30	9.19	
27	Dầu cá Ranee	0.62	0.75		0.63			2.00	1.71			1.71			15.40	
28	Sữa chua Yakult		11.80					11.80	10.00	0.13				1.50	6.50	
29	Thịt heo nạc		10.00		8.90	2.00		20.90	17.88	3.40		1.25			24.85	
30	Tôm biển		1.15			0.69		1.84	1.59	0.28		0.01		0.01	1.31	
31	Nấm đùi gà		0.70					0.70	0.59		0.02			0.04	0.26	
32	Củ cải trắng		1.28					1.28	1.08		0.02			0.06	0.29	
33	Giá đậu xanh		1.90					1.90	1.61		0.09			0.12	0.83	
34	Hẹ lá		0.26					0.26	0.22					0.01	0.05	
35	Chanh dây		5.00					5.00	4.24		0.09		0.03	0.99	4.60	
36	Hủ tiếu bột gạo lọc Sa Đéc		9.00					9.00	7.63		0.38		0.04	6.25	26.89	
37	Đậu hủ trắng		3.00					3.00	2.54		0.28		0.14	0.02	2.42	
38	Thịt gà loại 1			4.60				4.60	3.85	0.78		0.50			7.66	
39	Đậu hủ non			3.80				3.80	3.18		0.05			0.25	1.20	
40	Nước dừa			5.50				5.50	4.60		0.02			0.22	0.96	
41	Bí đỏ(bí ngô)			7.00				7.00	5.86		0.02			0.36	1.52	
42	Cải ngọt			2.70				2.70	2.26		0.05			0.09	0.56	
43	Cam			7.00				7.00	5.86		0.05			0.57	2.52	
44	Nước tương			2.00				2.00	1.67		0.04				0.17	
45	Ngũ vị hương			0.01				0.01	0.01							
46	Nui															
47	Bánh trắng mỏng			1.96				1.96	1.64		0.07			1.29	5.45	

48	Rau câu dừa			4.00				4.00	3.35		0.01		0.08	0.49	2.73	
49	Nước cốt dừa			1.00	2.90			3.90	3.32		0.04		0.79	0.12	7.75	
50	Lươn				2.34			2.34	2.00	0.40		0.03			1.87	
51	Tôm khô				0.40	0.20		0.60	0.52	0.39		0.02		0.01	1.81	
52	Mướp				5.27			5.27	4.50		0.04		0.01	0.15	0.82	
53	Rau mồng tơi				1.66			1.66	1.42		0.03			0.06	0.33	
54	Chanh				2.62			2.62	2.24		0.02			0.13	0.64	
55	Bún				9.20	6.00		15.20	13.25		0.23			3.40	14.52	
56	Giò sống				0.90			0.90	0.77	0.17		0.04			1.04	
57	Sả cây				0.32	0.72		1.04	0.92		0.01		0.01	0.17	0.82	
58	Khoai môn				5.59			5.59	4.78		0.07		0.01	1.20	5.19	
59	Củ sắn															
60	Bánh Pudding				11.50			11.50	9.83	0.10		0.44		1.18	9.09	
61	Nghêu					0.48		0.48	0.43	0.05				0.01	0.27	
62	Xương heo					3.50		3.50	3.14	0.13		0.06		0.66	3.71	
63	Rau om					0.10		0.10	0.09						0.01	
64	Bánh mì Sandwich					2.00		2.00	1.79		0.14		0.01	0.94	4.47	
65	Chả lụa					2.00		2.00	1.79	0.39		0.10			2.43	
66	Pa tê					0.60		0.60	0.54	0.06		0.13		0.08	1.75	
67	Sốt Mayonnaise					0.40		0.40	0.36				0.28		2.51	
68	Tương cà(VDD)					0.50		0.50	0.45					0.12	0.51	
69	Nước cam Vfresh					18.00		18.00	16.14		0.08		0.03	1.97	8.49	
70	Khoai tây khô(VDD)					3.70		3.70	3.32		0.22		0.01	2.60	11.38	
71	Bắp Mỹ hạt					1.65		1.65	1.48		0.13		0.07	1.03	5.24	
72	Bơ					0.20		0.20	0.18				0.15		1.36	
73	Xúc xích					0.34		0.34	0.31	0.08		0.15			1.65	
74	Trứng gà(VDD)					1.03		1.03	0.93	0.12		0.10		0.01	1.39	
75	Dưa leo					0.47		0.47	0.43					0.01	0.06	

76	Mè					0.10		0.10	0.09		0.02		0.04	0.02	0.51	
77	Rong biển khô					0.20		0.20	0.18		0.08			0.09	0.68	
78	Giấm gạo lên men(VDD)					0.25		0.25	0.22							
79	Dầu ăn ViO Extra					1.88		1.88	1.69				1.69		15.17	
80	Bánh bông lan Thịnh Phát					9.00		9.00	8.07	0.61		0.84		1.96	17.86	
81	Cốm dẹp					0.80		0.80	0.72		0.04		0.01	0.48	2.13	

Tổng số tiền chi trong tuần :	42,387,154
Bình quân chi 1 suất :	36,446
Giá thành 1 Calo :	53.28

Tổng cộng (g) :	16.09	7.37	12.13	9.06	99.84	684.01
Định mức dinh dưỡng 1 ngày :	27.72	18.48	26.69	11.44	198	1,320
Tỷ lệ từng loại (%) :	58.04	39.88	45.45	79.2	50.42	51.82
Tỷ lệ Động vật - Thực vật (%) :	68.58	31.42	57.24	42.76		
Tỷ lệ đạt (%) :	50.78		55.57		50.42	51.82
Tỷ lệ P-L-G (%) :	13.72		27.88		58.39	
Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :	14		26		60	

KT. Hiệu trưởng\r\nPhó Hiệu trưởng

Phạm Thị Thu Hà