

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

Nhà Trẻ (Trưa - Xê)

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			
		39	38	39	37	38		191	Xuất								
1	Gạo tẻ	0.50	0.50	0.50	0.50	0.50		2.50		13.09		1.03		0.13	9.98	45.23	Thứ 2: 25-01-2021
2	Đường kính(VDD)	0.80	0.50	0.70	0.40	1.00		3.40		17.75					17.63	70.50	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)	0.30	0.40	0.30	0.30	0.50		1.80		9.44		0.81		0.14	7.09	32.87	Bữa chính chiều : Cháo thịt bò khoai tây
4	Dầu thực vật	0.30	0.30	0.40	0.30	0.50		1.80		9.42				9.39		84.54	Bữa phụ chiều: Sữa
5	Nước mắm cô(VDD)	0.20	0.20	0.10	0.10	0.20		0.80		4.18	1.37					5.49	Thứ 3: 26-01-2021
6	Muối iot	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.50		2.62							Bữa trưa : Tôm thịt sốt nấmCanh củ quả nấu tômGiá hẹ xào(bp)Nước chanh dây mật ong
7	Sữa bột	1.67	1.27	1.37	0.98	0.98		6.27		32.74	8.84		8.52		12.44	161.74	Bữa chính chiều : Hủ tíu tôm thịt
8	Gas	39.00	38.00	39.00	37.00	38.00		191.00		1,000.00							Bữa phụ chiều: Sữa yakult
9	Xương gà	1.00	1.10	0.90	0.90			3.90		20.40	0.30		0.41		4.28	22.03	Thứ 4: 27-01-2021
10	Thịt bò loại 1(VDD)	0.39		0.49		0.49		1.37		7.10	1.49		0.27			8.39	Bữa trưa : Thịt kho đậu hủ Canh thịt bí đỏCải ngọt luộc(bp)Nước cam mật ong
11	Cá diêu hồng	0.22						0.22		1.15	0.20		0.04		0.04	1.27	Bữa chính chiều : Xôi gà rotyNui sao nấu thịt bò(nt)
12	Cà chua	0.48	0.48			0.48		1.44		7.44		0.05			0.02	0.25	Bữa phụ chiều: Sữa
13	Nấm Kim Châm	0.20	0.20		0.20			0.60		3.10		0.54		0.87		9.98	Thứ 5: 28-01-2021
14	Nấm rơm	0.18	0.27		0.18	0.09		0.72		3.79		0.14		0.12	0.13	2.15	Bữa trưa : cà ry lươn Canh thịt ướp nấu nấm kim châmrau mồng tơi luộc(bp)Nước chanh mật ong
15	Cải bó xôi	0.49						0.49		2.54		0.05			0.10	0.62	Bữa chính chiều : Bún mọc
16	Bí đao(bí xanh)		0.38					0.38		1.97		0.01			0.07	0.32	Bữa phụ chiều: Bánh puttding
17	Phô mai con bò cười	0.20	0.20	0.20	0.20			0.80		4.18	0.24		1.05		0.20	11.17	Thứ 6: 29-01-2021
18	Tắc	0.48				0.10		0.58		2.97		0.03			0.16	0.76	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	0.40		0.20	0.40			1.00		5.24	0.02				4.26	17.12	Bữa chính chiều : Bánh bông lan chà bông

20	Khoai tây	0.34						0.34	1.74		0.03			0.37	1.60	
21	Cà rốt	0.17	0.17	0.42	0.17			0.93	4.86		0.07		0.01	0.44	2.12	
22	Hành lá	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08		0.40	2.10		0.03			0.11	0.54	
23	Hành củ tươi	0.08	0.08	0.08	0.08	0.08		0.40	1.99		0.03		0.01	0.10	0.57	
24	Tỏi	0.10	0.10	0.10	0.10	0.10		0.50	2.62		0.16			0.62	3.09	
25	Thịt nạc dăm	0.70	1.00	0.50				2.20	11.42	1.88		2.46			29.63	
26	Đường cát trắng	0.50						0.50	2.56					2.55	10.18	
27	Sữa chua Yakult		1.90					1.90	10.00	0.13				1.50	6.50	
28	Tôm biển		0.23			0.23		0.46	2.42	0.42		0.02		0.02	1.99	
29	Nấm đùi gà		0.30					0.30	1.58		0.05		0.01	0.10	0.68	
30	Củ cải trắng		0.42					0.42	2.24		0.03			0.11	0.61	
31	Giá đậu xanh															
32	Hẹ lá															
33	Chanh dây															
34	Hủ tiếu bột gạo lọc Sa Đéc		1.00					1.00	5.26		0.26		0.03	4.32	18.56	
35	Thịt gà loại 1			0.40				0.40	2.05	0.42		0.27			4.08	
36	Đậu hủ trắng			0.20				0.20	1.03		0.11		0.06	0.01	0.97	
37	Nước dừa			0.50				0.50	2.56		0.01			0.12	0.53	
38	Bí đỏ(bí ngô)			1.00				1.00	5.13		0.02			0.32	1.33	
39	Cải ngọt															
40	Cam			0.50				0.50	2.56		0.02			0.25	1.11	
41	Nước tương															
42	Ngũ vị hương															
43	Nui			1.00				1.00	5.13		0.56		0.03	3.81	17.71	
44	Bánh tráng mỏng															
45	Rau câu dừa			1.20				1.20	6.15		0.02		0.15	0.91	5.03	
46	Thịt heo nạc				0.60	1.00		1.60	8.51	1.62		0.60			11.82	
47	Lươn				0.26			0.26	1.41	0.28		0.02			1.31	

48	Tôm khô				0.10			0.10	0.54	0.41		0.02		0.01	1.87	
49	Mướp				0.40			0.40	2.19		0.02			0.07	0.40	
50	Rau mồng tơi															
51	Chanh				0.37			0.37	2.03		0.02			0.12	0.58	
52	Bún				1.80	2.00		3.80	20.26		0.34			5.21	22.20	
53	Giò sống				0.10			0.10	0.54	0.12		0.03			0.73	
54	Sả cây				0.08	0.08		0.16	0.85		0.01		0.01	0.16	0.76	
55	Khoai môn				0.43			0.43	2.32		0.03			0.59	2.52	
56	Bánh flan Ánh Hồng				3.20			3.20	17.30	0.69		0.61		3.11	20.67	
57	Nước cốt dừa				0.60			0.60	3.24		0.04		0.77	0.12	7.58	
58	Nghêu					0.12		0.12	0.63	0.07		0.01		0.01	0.40	
59	Xương heo					0.50		0.50	2.63	0.11		0.05		0.55	3.11	
60	Rau om															
61	Bánh mì Sandwich															
62	Chà lụa															
63	Pa tê															
64	Sốt Mayonnaise															
65	Tương cà(VDD)															
66	Nước cam Vfresh															
67	Khoai tây khô(VDD)					0.30		0.30	1.58		0.10			1.24	5.41	
68	Bắp Mỹ hạt															
69	Bơ															
70	Xúc xích															
71	Trứng gà(VDD)															
72	Dưa leo															
73	Mè															
74	Rong biển khô															
75	Giấm gạo lên men(VDD)															

76	Dầu ăn ViO Extra					0.10		0.10	0.52				0.52		4.70	
77	Bánh bông lan Thịnh Phát															
78	Cốm dẹp															

Tổng số tiền chi trong tuần :	6,767,501
Bình quân chi 1 suất :	35,432
Giá thành 1 Calo :	53.26

Tổng cộng (g) :	18.61	4.62	14.38	12.25	83.25	665.32
Định mức dinh dưỡng 1 ngày :	21	14	28	12	125	1,000
Tỷ lệ từng loại (%) :	88.62	33	51.36	102.08	66.6	66.53
Tỷ lệ Động vật - Thực vật (%) :	80.11	19.89	54	46		
Tỷ lệ đạt (%) :	66.37		66.58		66.6	66.53
Tỷ lệ P-L-G (%) :	13.97		36.02		50.05	
Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :	14		36		50	

KT. Hiệu trưởng\r\nPhó Hiệu trưởng

Phạm Thị Thu Hà