

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 03-04-2023 đến ngày 08-04-2023

Ngày in: 07-04-2023

Lớp mẫu giáo (trưa xế)

Mẫu 1

| S<br>T<br>T | Tên thực phẩm     | T2    | T3    | T4    | T5    | T6    | T7 | Cộng |     |       | BQ 1   | Chất đạm (g) |          | Chất béo (g) |          | Chất đường (g) | Calo (Kcal) | Thực đơn                                                                                                                                                                                         |
|-------------|-------------------|-------|-------|-------|-------|-------|----|------|-----|-------|--------|--------------|----------|--------------|----------|----------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|             |                   | 03/04 | 04/04 | 05/04 | 06/04 | 07/04 |    | 5    | 878 | Xuất  | / ngày | Động vật     | Thực vật | Động vật     | Thực vật |                |             |                                                                                                                                                                                                  |
|             |                   | 172   | 176   | 182   | 178   | 170   |    |      |     |       |        |              |          |              |          |                |             |                                                                                                                                                                                                  |
| 1           | Cà chua(VDD)      | 1.90  |       |       |       | 1.60  |    |      |     | 3.50  | 4.09   |              | 0.03     |              |          | 0.20           | 0.92        | Thứ 2: 03-04-2023                                                                                                                                                                                |
| 2           | Đậu Hà Lan(VDD)   | 0.70  |       | 0.60  |       | 0.40  |    |      |     | 1.70  | 1.94   |              | 0.12     |              | 0.01     | 0.23           | 1.47        | Bữa sáng : - Cháo mực, cà rốt, khoai tây, hành ngò.<br>- Uống sữa                                                                                                                                |
| 3           | Nấm rơm           | 0.60  |       |       | 0.60  | 0.40  |    |      |     | 1.60  | 1.84   |              | 0.07     |              | 0.06     | 0.08           | 1.13        | Bữa trưa : - Mặn 1: Cá thu sốt cà chua, đậu Hà Lan, nấm rơm, hành tây, su hào.- Mặn 2: Cải thìa xào thịt heo.- Canh: Soup khoai tây, cà rốt, su su, thịt heo, hành ngò.- Tráng miến: Nước chanh. |
| 4           | Hành Tây(VDD)     | 1.50  | 1.20  | 1.20  | 1.60  | 0.90  |    |      |     | 6.40  | 7.28   |              | 0.13     |              | 0.01     | 0.68           | 3.30        | Bữa chính chiều : - Mì trứng nấu tôm, thịt, salad.- Tráng miến: Chuối cau, Yaourt.                                                                                                               |
| 5           | Su hào            | 1.00  |       |       |       |       |    |      |     | 1.00  | 1.16   |              | 0.03     |              |          | 0.09           | 0.51        | Thứ 3: 04-04-2023                                                                                                                                                                                |
| 6           | Khoai tây(VDD)    | 1.60  |       |       |       |       |    |      |     | 1.60  | 1.86   |              | 0.04     |              |          | 0.41           | 1.79        | Bữa sáng : Món 1: Súp cua, thịt, trứng, bắp, cà rốt, hành ngò.Món 2: Bánh hoi, thịt bò xào. Bánh flan.                                                                                           |
| 7           | Carrot(VDD)       | 1.60  |       | 1.60  | 1.50  | 1.50  |    |      |     | 6.20  | 7.07   |              | 0.11     |              | 0.01     | 0.64           | 3.09        | Bữa trưa : Mặn 1: Gà tiềm (củ năng, hạt sen, táo tàu, nấm mèo, nước dừa). Mặn 2: Gà hầm bột chiên. Canh: Cua, mồng tơi, mướp, rau đay. Tráng miến: nước tắc.                                     |
| 8           | Su su             | 1.60  |       |       |       |       |    |      |     | 1.60  | 1.86   |              | 0.01     |              |          | 0.09           | 0.42        | Bữa chính chiều : Bún mọc, salad.                                                                                                                                                                |
| 9           | Rau sà lách       | 0.50  | 0.50  | 0.60  | 0.60  | 0.60  |    |      |     | 2.80  | 3.19   |              | 0.05     |              | 0.01     | 0.08           | 0.58        | Bữa phụ chiều: Tráng miến: Thanh long, Yaourt.                                                                                                                                                   |
| 10          | Hành lá(VDD)      | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  |    |      |     | 1.00  | 1.14   |              | 0.01     |              |          | 0.06           | 0.30        | Thứ 4: 05-04-2023                                                                                                                                                                                |
| 11          | Rau ngò           | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  |    |      |     | 1.00  | 1.14   |              | 0.03     |              |          | 0.01           | 0.15        | Bữa sáng : - Hủ tiú Nam Vang. - Uống sữa.                                                                                                                                                        |
| 12          | Hành củ tươi(VDD) | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  |    |      |     | 1.00  | 1.14   |              | 0.01     |              |          | 0.06           | 0.33        | Bữa trưa : - Mặn 1: Bò nấu đậu (đậu trắng, đậu Hà Lan, đậu Pháp, tương cà).- Mặn 2: Bông cải, cà rốt, bắp non xào thịt bò.- Canh: canh cải ngọt - Tráng miến: Nước chanh.                        |
| 13          | Tỏi               | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  |    |      |     | 1.00  | 1.14   |              | 0.07     |              |          | 0.27           | 1.35        | Bữa chính chiều : - Miến nấu tôm, thịt, salad.- Tráng miến: Yaourt,, dưa hấu                                                                                                                     |
| 14          | Chanh             | 2.43  |       | 2.07  |       |       |    |      |     | 4.50  | 5.10   |              | 0.05     |              | 0.01     | 0.30           | 1.46        | Thứ 5: 06-04-2023                                                                                                                                                                                |
| 15          | Chuối cau         | 5.85  |       |       |       | 5.85  |    |      |     | 11.70 | 13.68  |              | 0.42     |              |          | 9.05           | 37.88       | Bữa sáng : - Món 1: Bún nấu tôm, thịt, sà lách, cà rốt, hành ngò. - Món 2: Xôi gà. - Uống sữa.                                                                                                   |

|    |                              |       |       |       |       |       |  |  |       |        |      |      |      |      |       |        |                                                                                                                                                                              |
|----|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|--|--|-------|--------|------|------|------|------|-------|--------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16 | Gạo tẻ(VDD)                  | 9.00  | 9.00  | 13.00 | 12.00 | 9.00  |  |  | 52.00 | 59.05  |      | 4.66 |      | 0.59 | 44.82 | 203.25 | Bữa trưa : - Mặn 1: Cá thát lát kho thơm, cà rốt, hành tây, nấm, gấc.- Mặn 2: Cá basa tẩm bột chiên- Canh: Cải ngोट, tôm khô. - Tráng miềng: Nước cam.                       |
| 17 | Yaourt                       | 18.00 | 18.00 | 18.00 | 18.50 | 18.00 |  |  | 90.50 | 103.13 | 3.40 |      | 3.82 |      | 3.71  | 62.80  | Bữa chính chiều : -Bún riêu tôm, thịt, trứng, giá, salad.- Tráng miềng: Yaourt, đu đủ.                                                                                       |
| 18 | Phổ mát(VDD)                 | 0.10  | 0.10  | 0.10  |       |       |  |  | 0.30  | 0.34   | 0.09 |      | 0.11 |      |       | 1.29   | Thứ 6: 07-04-2023                                                                                                                                                            |
| 19 | Đường cát                    | 1.00  | 4.50  | 4.00  | 4.00  | 1.50  |  |  | 15.00 | 16.93  |      | 0.19 |      |      | 16.02 | 64.81  | Bữa sáng : - Bún bò. - Bánh flan.                                                                                                                                            |
| 20 | Mì sợi(VDD)                  | 3.00  |       |       |       |       |  |  | 3.00  | 3.49   |      | 0.38 |      | 0.03 | 2.60  | 12.21  | Bữa trưa : - Mặn 1: Thịt heo, tôm tươi sốt chua ngọt (đậu Hà Lan, nấm rơm, hành tây, củ sắn)- Mặn 2: Tôm ram thịt.- Canh: Bắp cải, cà rốt, thịt heo.- Tráng miềng: Nước tắc. |
| 21 | Cá thu(VDD)                  | 2.20  |       |       |       |       |  |  | 2.20  | 2.56   | 0.47 |      | 0.26 |      |       | 4.23   | Bữa chính chiều : - Cháo cá lóc đậu xanh, cà rốt hành ngोट. - Tráng miềng: Yaourt, chuối cau.                                                                                |
| 22 | Thịt nạc dằm                 | 2.00  | 2.00  | 2.00  | 1.50  | 2.50  |  |  | 10.00 | 11.42  | 1.88 |      | 2.45 |      |       | 29.64  |                                                                                                                                                                              |
| 23 | Tôm đồng(VDD)                | 1.35  |       | 1.26  | 1.08  | 2.25  |  |  | 5.94  | 6.81   | 1.25 |      | 0.12 |      |       | 6.12   |                                                                                                                                                                              |
| 24 | Nước mắm                     | 1.50  | 1.50  | 1.70  | 1.70  | 1.70  |  |  | 8.10  | 9.23   | 0.66 |      |      |      |       | 2.62   |                                                                                                                                                                              |
| 25 | Muối                         | 0.70  | 0.70  | 0.70  | 0.70  | 0.70  |  |  | 3.50  | 3.99   |      |      |      |      |       |        |                                                                                                                                                                              |
| 26 | Dầu thực vật                 | 0.85  | 0.90  | 0.85  | 0.80  | 0.80  |  |  | 4.20  | 4.79   |      |      |      | 4.74 |       | 42.64  |                                                                                                                                                                              |
| 27 | Đậu trắng hạt (Đậu tây)(VDD) | 0.80  | 1.00  | 1.10  | 0.80  | 1.00  |  |  | 4.70  | 5.35   |      | 1.24 |      | 0.11 | 3.07  | 18.25  |                                                                                                                                                                              |
| 28 | Dầu cá Raneer                | 0.30  | 0.20  | 0.55  | 0.90  | 0.60  |  |  | 2.55  | 2.90   |      |      | 2.90 |      |       | 26.07  |                                                                                                                                                                              |
| 29 | Sữa bột                      | 2.30  | 2.00  | 2.70  | 1.00  | 1.80  |  |  | 9.80  | 11.16  | 3.01 |      | 2.90 |      | 4.24  | 55.11  |                                                                                                                                                                              |
| 30 | Cải thìa(VDD)                | 2.00  |       |       |       |       |  |  | 2.00  | 2.33   |      | 0.03 |      |      | 0.10  | 0.56   |                                                                                                                                                                              |
| 31 | Củ năn                       |       | 0.70  |       |       |       |  |  | 0.70  | 0.80   |      | 0.01 |      |      | 0.16  | 0.69   |                                                                                                                                                                              |
| 32 | Táo tây                      |       | 0.40  |       |       |       |  |  | 0.40  | 0.45   |      |      |      |      | 0.05  | 0.23   |                                                                                                                                                                              |
| 33 | Nấm mèo                      |       | 0.20  |       |       |       |  |  | 0.20  | 0.23   |      | 0.02 |      |      | 0.15  | 0.69   |                                                                                                                                                                              |
| 34 | Nước dừa non(VDD)            |       | 3.00  |       |       |       |  |  | 3.00  | 3.41   |      | 0.01 |      |      | 0.16  | 0.71   |                                                                                                                                                                              |
| 35 | Rau mồng tơi(VDD)            |       | 1.20  |       |       |       |  |  | 1.20  | 1.36   |      | 0.03 |      |      | 0.05  | 0.32   |                                                                                                                                                                              |
| 36 | Mướp(VDD)                    |       | 1.60  |       |       |       |  |  | 1.60  | 1.82   |      | 0.02 |      |      | 0.06  | 0.33   |                                                                                                                                                                              |
| 37 | Rau dlay(VDD)                |       | 1.00  |       |       |       |  |  | 1.00  | 1.14   |      | 0.03 |      |      | 0.05  | 0.35   |                                                                                                                                                                              |
| 38 | Tắc                          |       | 2.25  |       | 0.63  | 2.43  |  |  | 5.31  | 6.12   |      | 0.06 |      |      | 0.34  | 1.57   |                                                                                                                                                                              |
| 39 | Bún khô                      |       | 2.50  |       | 1.50  |       |  |  | 4.00  | 4.53   |      | 0.32 |      | 0.07 | 3.61  | 16.35  |                                                                                                                                                                              |
| 40 | Thịt gà loại 1               |       | 2.50  |       |       |       |  |  | 2.50  | 2.84   | 0.58 |      | 0.37 |      |       | 5.66   |                                                                                                                                                                              |
| 41 | Cua đồng                     |       | 1.20  |       |       |       |  |  | 1.20  | 1.36   | 0.17 |      | 0.05 |      | 0.03  | 1.19   |                                                                                                                                                                              |





|    |                   |  |  |  |  |      |  |      |      |  |      |  |      |      |       |  |
|----|-------------------|--|--|--|--|------|--|------|------|--|------|--|------|------|-------|--|
| 70 | Gạo tẻm           |  |  |  |  | 2.50 |  | 2.50 | 2.94 |  | 0.23 |  | 0.03 | 2.23 | 10.12 |  |
| 71 | Đậu xanh không vỏ |  |  |  |  | 0.60 |  | 0.60 | 0.71 |  | 0.17 |  | 0.02 | 0.37 | 2.31  |  |

|                                      |            |
|--------------------------------------|------------|
| <b>Tổng số tiền chi trong tuần :</b> | 26,598,484 |
| <b>Bình quân chi 1 suất :</b>        | 30,294     |
| <b>Giá thành 1 Calo :</b>            | 45.05      |

|                                        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |              |       |              |       |              |        |
|----------------------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------------|-------|--------------|-------|--------------|--------|
| <b>Tổng cộng (g) :</b>                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14.02        | 9.56  | 13.53        | 5.83  | 100.95       | 672.53 |
| <b>Định mức dinh dưỡng 1 ngày :</b>    |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 27.72        | 18.48 | 26.69        | 11.44 | 198          | 1,320  |
| <b>Tỷ lệ từng loại (%) :</b>           |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 50.58        | 51.73 | 50.69        | 50.96 | 50.98        | 50.95  |
| <b>Tỷ lệ Động vật - Thực vật (%) :</b> |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 59.46        | 40.54 | 69.89        | 30.11 |              |        |
| <b>Tỷ lệ đạt (%) :</b>                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 51.04        |       | 50.77        |       | 50.98        | 50.95  |
| <b>Tỷ lệ P-L-G (%) :</b>               |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>14.02</b> |       | <b>25.91</b> |       | <b>60.04</b> |        |
| <b>Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :</b>      |  |  |  |  |  |  |  |  |  | <b>14</b>    |       | <b>26</b>    |       | <b>60</b>    |        |

Người lập bảng

Phạm Thị Mai Trang

KT, Hiệu trưởng

Phó Hiệu trưởng

**TRƯỜNG**  
**MÂM NÓN 2**  
 TP. HỒ CHÍ MINH

Phạm Thị Mai Trang