

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN
Tuần lễ từ ngày 08-05-2023 đến ngày 13-05-2023
Lớp mẫu giáo (trưa xế)

Mẫu 1

S T 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
		08/05	09/05	10/05	11/05	12/05	5	952	suất (g) / ngày	Động vật	Thực vật	Động vật	Thực vật					
1	Cà chua(VDD)	1.50			1.40	1.20			4.10	4.33		0.03			0.22	0.97	Thứ 2: 08-05-2023	
2	Đậu Hà Lan(VDD)	0.60		0.50	0.70			1.80	1.87			0.12		0.01	0.22	1.41	Bữa sáng : - Uống sữa.- Cháo mực, đậu xanh, cà rốt, hành ngò. Bữa trưa : - Mặn 1: Cá thu sốt cà chua, đậu Hà Lan, nấm rơm, hành tây, su hào.- Mặn 2: Cải thảo xào thịt heo.- Canh: Soup khoai tây, cà rốt, su su, thịt heo, hành ngò.- Tráng miếng: Nước chanh dây.	
3	Nấm rơm	0.80			0.60	0.80		2.20	2.33			0.08		0.07	0.11	1.43		
4	Hành Tây(VDD)	1.20	1.40	1.40	1.10	1.50		6.60	6.95			0.12		0.01	0.65	3.15	Bữa chính chiều : - Mì trứng nấu tôm, thịt, salad.- Tráng miếng: Chuối cau, Yaourt.	
5	Su hào	1.10						1.10	1.15			0.03			0.09	0.50	Thứ 3: 09-05-2023	
6	Cải thảo	2.00						2.00	2.08			0.02			0.05	0.29	Bữa sáng : - Phở bò, cà rốt, sà lách, hành ngò.- Bánh hoi, thịt bằm- Bánh flan.	
7	Khoai tây(VDD)	1.20	1.70		1.40	1.40		5.70	6.00			0.12		0.01	1.32	5.78	Bữa trưa : - Mặn 1: Cà ri tôm, thịt, cà rốt, khoai tây, khoai lang.- Mặn 2: Tôm tắm bột chiên.- Canh: Cải bó xôi, cà rốt, thịt heo.- Tráng miếng: Nước tắc.	
8	Carrot(VDD)	1.20	1.70	1.50	1.20	1.40		7.00	7.36			0.11		0.01	0.66	3.21	Bữa chính chiều : - Bún mọc- Tráng miếng: Yaourt, thanh long.	
9	Su su	1.20						1.20	1.25			0.01			0.06	0.28	Thứ 4: 10-05-2023	
10	Rau sà lách	0.60	0.60		0.50	0.50		2.20	2.31			0.04		0.01	0.06	0.42	Bữa sáng : Món 1: Bánh canh cua, bột gạo. Uống sữa.	
11	Hành lá(VDD)	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20		1.00	1.05			0.01			0.05	0.27	Bữa trưa : Mặn 1: Thịt nạc xào tứ đồ (đậu cove, đậu trắng, Hà Lan, đậu phộng). Bắp cải, cà rốt xào thịt heo.Canh: cua rau đay, mồng tơiTráng miếng: Nước chanh	
12	Rau ngò	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20		1.00	1.05			0.03			0.01	0.14	Bữa chính chiều : Hủ tiếu Nam Vang (tôm, gan, tim, lươn ô) thanh long.Đu đủ, yaourt, sữa bột	
13	Hành củ tươi(VDD)	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20		1.00	1.05			0.01			0.05	0.30	Thứ 5: 11-05-2023	
14	Tỏi	0.20	0.20	0.20	0.20	0.20		1.00	1.05			0.06			0.24	1.24	Bữa sáng : Món 1: Súp cua, nấm tuyết Uống sữa :	
15	Chanh dây	2.30						2.30	2.40			0.05		0.02	0.56	2.60	Bữa trưa : Canh: Tăn ô cá basa.Mặn: Mặn 1: Lươn um (khoai tây, cà rốt, đậu hà Lan, hành tây, tía tô). Mặn 2: Thịt ba rọi xào chua ngọt.Tráng miếng: nước chanh dây, Yaourt.	

16 Chuối cau	5.85									5.85	6.09		0.19			4.03	16.87	Bữa chính chiều : Nui, tôm, thịt, salad. Thanh long, yaourt, sữa
17 Gạo tẻ(VDD)	12.00	12.00	13.50	13.00	13.00					63.50	66.76		5.27		0.67	50.67	229.77	Thứ 6: 12-05-2023
18 Yaourt	18.00	18.00	18.00	18.00	18.00					90.00	94.59	3.12		3.50		3.41	57.60	Bữa sáng : - Món 1: Cá thác lết nấu bún, thì là- Uống sữa.
19 Đường cát	1.00	4.00	5.00	5.00	4.50					19.50	20.52		0.23			19.42	78.56	Bữa trưa : - Mặn 1: Đậu hũ sốt cà chua, thịt heo, khoai tây, cà rốt, nấm rơm, hành tây.- Mặn 2: Gà sốt me.- Canh: Cải nhúng, thịt heo.- Tráng miến: Nước cam, tắc.
20 Mì sợi(VDD)	2.70									2.70	2.81		0.31		0.03	2.10	9.85	Bữa chính chiều : - Cháo tôm, thịt, salad.- Tráng miến: Yaourt, dưa hấu.
21 Cá thu(VDD)	1.80									1.80	1.88	0.34		0.19			3.10	
22 Thịt nạc dăm	2.30	1.70	1.80	2.20	3.00					11.00	11.61	1.92		2.50			30.13	
23 Tôm đông(VDD)	1.26	2.70	0.90	1.35	1.35					7.56	7.93	1.46		0.14			7.12	
24 Nước mắm	1.50	1.50	1.50	1.50	1.50					7.50	7.88	0.56					2.24	
25 Muối	0.70	0.70	0.70	0.70	0.70					3.50	3.68							
26 Dầu thực vật	1.00	0.50	0.70	1.00	0.85					4.05	4.26				4.22		37.96	
27 Đậu trắng hạt (Đậu tằm)(VDD)	0.80	1.40	0.70	1.00	1.20					5.10	5.37		1.25		0.11	3.08	18.32	
28 Dầu cá Rane	0.20	0.50	0.60	0.50	0.20					2.00	2.09			2.09			18.80	
29 Sữa bột	4.00	3.70	2.70	3.30	3.00					16.70	17.53	4.73		4.56			86.59	
30 Khoai lang(VDD)		1.70								1.70	1.76		0.01			0.52	2.19	
31 Cơm dừa già		1.21								1.21	1.25		0.06		0.45	0.08	4.61	
32 Cary bột		0.04								0.04	0.04					0.02	0.13	
33 Sà cây		0.27								0.27	0.28					0.05	0.25	
34 Cải bó xôi		2.00								2.00	2.07		0.04			0.08	0.50	
35 Rau răm(VDD)		0.20								0.20	0.21		0.01			0.01	0.09	
36 Quả thanh long		5.40								5.40	5.60		0.07			0.59	2.64	
37 Tắc		2.52			0.63					3.15	3.30		0.03			0.18	0.85	
38 Giò sống		0.80								0.80	0.83	0.18		0.05			1.12	
39 Bột mì(VDD)		0.20								0.20	0.21		0.02			0.15	0.72	
40 Bột ngô vàng(VDD)		0.30								0.30	0.31		0.03		0.01	0.23	1.14	
41 Trứng vịt(VDD)		0.50								0.50	0.51	0.07		0.06		0.01	0.88	

42	Bún khô		1.50						1.50	1.55		0.11		0.02	1.24	5.61	
43	bolng		0.20						0.20	0.21		0.01			0.17	0.74	
44	Đậu cô ve			1.00					1.00	1.04		0.05			0.15	0.80	
45	Đậu phộng			0.70					0.70	0.73		0.20		0.32	0.11	4.18	
46	Rau dlay(VDD)			1.00					1.00	1.04		0.03			0.05	0.32	
47	Tân ô(cải cúc)			0.90	1.80				2.70	2.80		0.05			0.05	0.39	
48	Rau mồng tơi(VDD)			1.50					1.50	1.56		0.03			0.06	0.37	
49	Muối(VDD)			1.50					1.50	1.56		0.01			0.05	0.29	
50	Mía lau			3.60					3.60	3.75					0.47	1.88	
51	Đu đủ chín			5.40	5.40				10.80	11.22		0.11		0.01	0.92	4.24	
52	Hủ tiếu			2.70					2.70	2.81		0.18			1.81	7.95	
53	Gan heo(VDD)			0.80					0.80	0.83	0.16		0.03		0.02	0.96	
54	Tim heo			0.80					0.80	0.83	0.13		0.03			0.74	
55	Cua đồng			1.20					1.20	1.25	0.15		0.04		0.03	1.09	
56	Trứng gà(VDD)			0.80					0.80	0.83	0.11		0.09		0.01	1.25	
57	Thịt gà loại 1			2.00		1.50			3.50	3.73	0.76		0.49			7.43	
58	Tía tô				0.20				0.20	0.21		0.01			0.01	0.08	
59	Củ cải trắng(VDD)				1.20				1.20	1.24		0.02			0.06	0.34	
60	Nui				1.50				1.50	1.55		0.17		0.01	1.15	5.37	
61	Lươn(VDD)				1.30				1.30	1.35	0.25		0.02		0.14	1.75	
62	Chanh				1.98				1.98	2.05		0.02			0.12	0.59	
63	Cá basa				1.00				1.00	1.04	0.29		0.07			1.82	
64	Cải nhúng					2.25			2.25	2.47		0.05			0.10	0.61	
65	Dưa hấu					5.40			5.40	5.93		0.07		0.01	0.17	1.06	
66	Cam					7.20			7.20	7.91		0.07			0.77	3.41	
67	Phó mát(VDD)					0.10			0.10	0.11	0.03		0.03			0.42	
68	Me chua					0.30			0.30	0.33		0.01			0.02	0.09	
69	Đậu hủ non					1.50			1.50	1.65		0.03			0.13	0.62	

70	Găc(VDD)						0.40			0.40	0.44		0.01		0.03	0.05	0.57	
71	Ổi						1.90			1.90	2.09		0.01		0.02	0.27	1.27	

Tổng số tiền chi trong tuần :	28,231,430
Bình quân chi 1 suất :	29,655
Giá thành 1 Calo :	42.96

Tổng cộng (g) :										14.26	9.61	13.89	6.05	103.77	690.26
Định mức dinh dưỡng 1 ngày :										27.72	18.48	26.69	11.44	198	1,320
Tỷ lệ từng loại (%) :										51.44	52	52.04	52.88	52.41	52.29
Tỷ lệ Động vật - Thực vật (%) :										59.74	40.26	69.66	30.34		
Tỷ lệ đạt (%) :										51.67		52.29		52.41	52.29
Tỷ lệ P-L-G (%) :										13.83		26.00		60.13	
Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :										14		26		60	

Người lập bảng

Phạm Thị Mai Trang

KT. Hiệu trưởng \r\nPhó Hiệu trưởng
 TRƯỜNG
 MẦM NON 2
 Phạm Thị Mai Trang

BAN NHÂN DÂN QUẬN TÂN BÌNH - TP. HỒ CHÍ MINH