

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 24-04-2023 đến ngày 29-04-2023

Nhóm nhà trẻ (trưa - xế)

Mẫu 1

| S<br>T<br>T | Tên thực phẩm                | T2    | T3    | T4    | T5    | T6    | T7 | Cộng |      |             | BQ 1<br>suất (g)<br>/ ngày | Chất đạm (g) |             | Chất béo (g) |      | Chất<br>đường<br>(g) | Calo<br>(Kcal)                                                                                                                                                                                   | Thực đơn |
|-------------|------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|----|------|------|-------------|----------------------------|--------------|-------------|--------------|------|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
|             |                              | 24/04 | 25/04 | 26/04 | 27/04 | 28/04 |    | 5    | Ngày | Động<br>vật |                            | Thực<br>vật  | Động<br>vật | Thực<br>vật  |      |                      |                                                                                                                                                                                                  |          |
|             |                              | 70    | 68    | 67    | 63    | 61    |    | 329  | Xuất |             |                            |              |             |              |      |                      |                                                                                                                                                                                                  |          |
| 1           | Gấc(VDD)                     | 0.10  |       |       |       | 0.10  |    |      | 0.20 | 0.61        |                            | 0.01         |             | 0.05         | 0.08 | 0.79                 | Thứ 2: 24-04-2023                                                                                                                                                                                |          |
| 2           | Thơm                         | 0.40  | 0.40  | 0.40  |       |       |    |      | 1.20 | 3.51        |                            | 0.03         |             |              | 0.23 | 1.03                 | Bữa sáng : - Món 1: Cháo thịt bò, khoai tây, cà rốt, đậu bơ, hành ngò.- Uống sữa.                                                                                                                |          |
| 3           | Su hào                       | 0.30  |       |       |       |       |    |      | 0.30 | 0.86        |                            | 0.02         |             |              | 0.07 | 0.37                 | Bữa trưa : - Măn 1: Thịt heo kho gừng, thơm, su hào, nấm rơm.- Măn 2: Su su xào trứng.- Canh: Cua đồng, mồng tơi, mướp, rau dền.- Tráng miếng: nước tắc.                                         |          |
| 4           | Nấm rơm                      | 0.20  | 0.30  |       | 0.30  |       |    |      | 0.80 | 2.41        |                            | 0.09         |             | 0.08         | 0.11 | 1.47                 | Bữa chính chiều : - Mì trứng, tôm, thịt, salad.- Tráng miếng: Yaourt, chuối cau.                                                                                                                 |          |
| 5           | Su su                        | 0.60  |       | 0.40  |       |       |    |      | 1.00 | 2.91        |                            | 0.02         |             |              | 0.13 | 0.65                 | Thứ 3: 25-04-2023                                                                                                                                                                                |          |
| 6           | Rau mồng tơi(VDD)            | 0.30  |       |       |       |       |    |      | 0.30 | 0.86        |                            | 0.02         |             |              | 0.03 | 0.20                 | Bữa sáng : - Món 1: Soup tôm, thịt, trứng, bắp, cà rốt, hành ngò.- Món 2: Bánh mì trứng ốp la- Bánh flan.                                                                                        |          |
| 7           | Muối(VDD)                    | 0.40  |       |       |       |       |    |      | 0.40 | 1.14        |                            | 0.01         |             |              | 0.04 | 0.21                 | Bữa trưa : - Măn 1: Cá diêu hồng kho thơm, hành tây, gừng, nấm rơm.- Măn 2: Cá diêu hồng chiên mè.- Canh: Cải bó xôi, thịt heo.- Tráng miếng: Nước chanh dầm.                                    |          |
| 8           | Rau dền(VDD)                 | 0.30  |       |       |       |       |    |      | 0.30 | 0.86        |                            | 0.02         |             |              | 0.04 | 0.26                 | Bữa chính chiều : - Hủ tiếu tôm, thịt, giá, he, salad.- Tráng miếng: Yaourt, đu đủ.                                                                                                              |          |
| 9           | Rau sà lách                  | 0.20  | 0.20  | 0.20  | 0.20  |       |    |      | 0.80 | 2.39        |                            | 0.03         |             | 0.01         | 0.06 | 0.43                 | Thứ 4: 26-04-2023                                                                                                                                                                                |          |
| 10          | Đậu trắng hạt (Đậu tây)(VDD) | 0.50  | 0.40  | 0.50  | 0.60  |       |    |      | 2.00 | 6.00        |                            | 1.39         |             | 0.13         | 3.44 | 20.48                | Bữa sáng : - Bánh canh cá lóc, cà rốt, sà lách.- Bánh ướt.- Uống sữa.                                                                                                                            |          |
| 11          | Hành lá(VDD)                 | 0.10  | 0.10  | 0.10  | 0.10  | 0.10  |    |      | 0.50 | 1.52        |                            | 0.02         |             |              | 0.08 | 0.40                 | Bữa trưa : - Măn 1: Mực xào dưa leo, thơm, hành tây, cần tàu.- Măn 2: Cải thảo, cà rốt xào thịt bò.- Canh: Đậu hũ non nấu rau củ (su su, cà rốt, bông cải xanh, bắp non).- Tráng miếng: Dưa hấu. |          |
| 12          | Rau ngò                      | 0.10  | 0.10  | 0.10  | 0.10  | 0.10  |    |      | 0.50 | 1.52        |                            | 0.04         |             |              | 0.01 | 0.20                 | Bữa chính chiều : - Bún mọc.- Tráng miếng: Nước cam, Yaourt.                                                                                                                                     |          |
| 13          | Hành củ tươi(VDD)            | 0.10  | 0.10  | 0.10  | 0.10  | 0.10  |    |      | 0.50 | 1.52        |                            | 0.02         |             |              | 0.08 | 0.44                 | Thứ 5: 27-04-2023                                                                                                                                                                                |          |
| 14          | Tỏi                          | 0.10  | 0.10  | 0.10  | 0.10  | 0.10  |    |      | 0.50 | 1.52        |                            | 0.09         |             |              | 0.36 | 1.80                 | Bữa sáng : - Món 1: Phở thịt bò, cà rốt, sà lách, hành ngò.- Món 2: Cơm sườn.- Uống sữa.                                                                                                         |          |

|    |                            |      |      |      |      |      |  |       |       |      |      |      |       |        |                                                                                                                                      |
|----|----------------------------|------|------|------|------|------|--|-------|-------|------|------|------|-------|--------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 15 | Tắc                        | 0.63 |      |      | 0.63 | 0.27 |  | 1.53  | 4.69  |      | 0.04 |      | 0.26  | 1.20   | Bữa trưa : - Mặn 1: Gà nấu đậu, khoai tây, nấm rơm, hành tây- Mặn 2: Gà sốt chua ngọt- Canh: bắp cải, cà rốt- Tráng miêng: nước tắc. |
| 16 | Gạo tẻ(VDD)                | 4.00 | 3.60 | 4.00 | 4.00 | 2.80 |  | 18.40 | 55.83 |      | 4.41 |      | 42.38 | 192.18 | Bữa chính chiều : - Miến nấu tôm, thịt, cà rốt, hành ngò- Tráng miêng: Yaourt, chuối cau.                                            |
| 17 | Mì sợi(VDD)                | 0.60 |      |      |      |      |  | 0.60  | 1.71  |      | 0.19 |      | 1.28  | 6.00   | Thứ 6: 28-04-2023                                                                                                                    |
| 18 | Đường cát                  |      | 0.40 | 0.40 |      |      |  | 0.80  | 2.37  |      | 0.03 |      | 2.24  | 9.07   | Bữa sáng : - Bún mọc, sà lách-Sữa bột                                                                                                |
| 19 | Yaourt                     | 6.00 | 6.00 | 6.00 | 6.00 | 6.00 |  | 30.00 | 91.42 | 3.02 |      | 3.38 | 3.29  | 55.68  | Bữa trưa : Mặn 1: Khoai tây chiên, cơm chiên dương châu, tôm chiên, nui nấu tôm, thịt, cải thìa xào- Tráng miêng: Nước cam           |
| 20 | Sữa bột                    | 1.70 | 1.30 | 1.00 | 1.20 | 1.20 |  | 6.40  | 19.41 | 5.24 |      | 5.05 | 7.38  | 95.89  | Bữa chính chiều : - Cháo tôm, thịt, khoai tây cà rốt- Tráng miêng: Yaourt, chuối cau.                                                |
| 21 | Thịt nạc dăm               | 0.80 | 0.70 | 1.20 | 0.60 | 0.60 |  | 3.90  | 11.80 | 1.95 |      | 2.54 |       | 30.62  |                                                                                                                                      |
| 22 | Trứng vịt(VDD)             | 0.18 | 0.18 |      |      | 0.27 |  | 0.63  | 1.93  | 0.25 |      | 0.23 | 0.06  | 3.31   |                                                                                                                                      |
| 23 | Cua đồng(giã gạn lấy nước) | 0.63 |      |      |      |      |  | 0.63  | 1.80  | 0.10 |      | 0.03 |       | 0.69   |                                                                                                                                      |
| 24 | Tôm đồng(VDD)              | 0.63 | 0.36 |      | 0.27 | 1.35 |  | 2.61  | 8.14  | 1.50 |      | 0.15 |       | 7.31   |                                                                                                                                      |
| 25 | Nước mắm                   | 0.30 | 0.30 | 0.30 | 0.30 | 0.30 |  | 1.50  | 4.57  | 0.32 |      |      |       | 1.30   |                                                                                                                                      |
| 26 | Muối                       | 0.30 | 0.30 | 0.30 | 0.30 | 0.30 |  | 1.50  | 4.57  |      |      |      |       |        |                                                                                                                                      |
| 27 | Dầu thực vật               | 0.45 | 0.40 | 0.43 | 0.45 | 0.40 |  | 2.13  | 6.49  |      |      | 6.42 |       | 57.79  |                                                                                                                                      |
| 28 | Dầu cá Rane                | 0.40 | 0.48 | 0.40 | 0.40 | 0.60 |  | 2.28  | 6.99  |      |      | 6.99 |       | 62.84  |                                                                                                                                      |
| 29 | Chuối cau                  | 1.35 |      |      | 0.45 | 1.80 |  | 3.60  | 11.19 |      | 0.35 |      | 7.39  | 30.96  |                                                                                                                                      |
| 30 | Hành Tây(VDD)              |      | 0.30 | 0.40 | 0.30 |      |  | 1.00  | 3.03  |      | 0.06 |      | 0.28  | 1.37   |                                                                                                                                      |
| 31 | Bột mì(VDD)                |      | 0.10 |      |      | 0.10 |  | 0.20  | 0.62  |      | 0.07 |      | 0.46  | 2.16   |                                                                                                                                      |
| 32 | Bột ngô vàng(VDD)          |      | 0.10 |      |      | 0.10 |  | 0.20  | 0.62  |      | 0.05 |      | 0.46  | 2.28   |                                                                                                                                      |
| 33 | Cải bó xôi                 |      | 0.70 |      |      |      |  | 0.70  | 2.06  |      | 0.04 |      | 0.08  | 0.50   |                                                                                                                                      |
| 34 | Giã đậu xanh(VDD)          |      | 0.20 |      |      |      |  | 0.20  | 0.59  |      | 0.03 |      | 0.04  | 0.31   |                                                                                                                                      |
| 35 | Hệ lá(VDD)                 |      | 0.10 |      |      |      |  | 0.10  | 0.29  |      | 0.01 |      | 0.01  | 0.06   |                                                                                                                                      |
| 36 | Chanh dây                  |      | 1.00 |      |      |      |  | 1.00  | 2.94  |      | 0.06 |      | 0.69  | 3.19   |                                                                                                                                      |
| 37 | Đu đủ chín                 |      | 1.80 |      |      |      |  | 1.80  | 5.29  |      | 0.05 |      | 0.43  | 2.00   |                                                                                                                                      |
| 38 | Hủ tiếu                    |      | 1.00 |      |      |      |  | 1.00  | 2.94  |      | 0.19 |      | 1.89  | 8.32   |                                                                                                                                      |
| 39 | Cá điêu hồng               |      | 1.00 |      |      |      |  | 1.00  | 2.94  | 0.50 |      | 0.10 | 0.09  | 3.25   |                                                                                                                                      |
| 40 | Mè                         |      | 0.10 |      |      |      |  | 0.10  | 0.29  |      | 0.06 |      | 0.14  | 0.05   | 1.67                                                                                                                                 |



