

BẢNG TỔNG HỢP KHẨU PHẦN DINH DƯỠNG TRONG TUẦN

Tuần lễ từ ngày 29-05-2023 đến ngày 03-06-2023

Lớp mẫu giáo (trưa xế)

STT	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
		29/05	30/05					2	Ngày			Thực vật	Động vật	Thực vật	Động vật			
		194	196					390	Xuất									
1	Cà chua(VDD)	1.50							1.50		3.87		0.03			0.20	0.87	Thứ 2: 29-05-2023
2	Nấm rơm	1.00							1.00		2.58		0.10		0.08	0.12	1.58	Bữa sáng : - Cháo cá lóc, đậu xanh, cà rốt, hành ngò.- Bánh ngọt. Uống sữa.
3	Hành Tây(VDD)	1.50	1.30						2.80		7.18		0.13		0.01	0.67	3.26	Bữa trưa : - Mắm 1: Thịt heo sốt cà chua, nấm tím, hành tây.- Mắm 2: Cá bống khoi xào tôm lột.- Canh: Cà, đậu hũ, cà rốt, đậu Hà Lan.- Tráng miệng: Nước cahnh dứa.
4	Đậu trắng hạt (Đậu tây)(VDD)	0.90	1.00						1.90		4.87		1.13		0.11	2.80	16.63	Bữa chính chiều : - Bún riêu, tôm, thịt, trứng, salad. - Tráng miệng: Yagourt, chuối chuối.
5	Cải bó xôi	2.20							2.20		5.67		0.12			0.23	1.38	Thứ 3: 30-05-2023
6	Đậu hủ non	1.40							1.40		3.61		0.06			0.28	1.36	Bữa sáng : - Nui sao, tôm, thịt, bông cải, cà rốt, hành ngò.- Bánh ướt, thịt băm- Bánh flan.
7	Carrot(VDD)	1.70	1.70						3.40		8.72		0.13		0.01	0.79	3.80	Bữa trưa : - Mắm 1: Cà ry bỏ đậu trắng, cà rốt khoai tây, hành tây).- Mắm 2: Trứng chiên.- Canh: Mướp hương, rau dền, tôm dền, tôm khô.- Tráng miệng: Nước cam tắc.
8	Đậu Hà Lan(VDD)	0.80							0.80		2.06		0.14		0.01	0.24	1.56	Bữa chính chiều : - Mì Quảng gà.- Tráng miệng Yagourt, thanh long.
9	Rau sà lách	0.60	0.70						1.30		3.33		0.05		0.01	0.09	0.61	
10	Hành lá(VDD)	0.20	0.20						0.40		1.02		0.01			0.05	0.27	
11	Rau ngò	0.20	0.20						0.40		1.02		0.03			0.01	0.14	
12	Hành củ tươi(VDD)	0.20	0.20						0.40		1.02		0.01			0.05	0.29	
13	Tỏi	0.20	0.20						0.40		1.02		0.06			0.24	1.21	
14	Gạo tẻ(VDD)	12.00	13.00						25.00		64.10		5.06		0.64	48.65	220.62	
15	Bún khô	1.20							1.20		3.10		0.22		0.05	2.47	11.18	
16	Yagourt	17.00	17.00						34.00		87.18	2.88		3.23		3.14	53.10	
17	Chanh	1.80							1.80		4.64		0.04		0.01	0.28	1.33	

18	Chuối cau	5.40								5.40	13.92		0.43			9.20	38.53	
19	Thịt nạc dằm	2.50	2.70							5.20	13.34	2.20		2.87			34.61	
20	Tôm đông(VDD)	1.26	2.25							3.51	8.99	1.65		0.16			8.07	
21	Tôm khô(VDD)	0.20								0.20	0.52	0.39		0.02		0.02	1.79	
22	Trứng gà(VDD)	0.55								0.55	1.42	0.19		0.14		0.02	2.13	
23	Mắm tôm đặc(VDD)	0.10								0.10	0.26	0.04		0.01			0.19	
24	Đường cát	4.00	6.00							10.00	25.62		0.29			24.24	98.06	
25	Dầu cá Raneer		0.50							0.50	1.27			1.27			11.47	
26	Dầu thực vật	1.00	0.90							1.90	4.87				4.82		43.40	
27	Nước mắm	1.50	1.50							3.00	7.69	0.55					2.19	
28	Muối	0.70	0.70							1.40	3.59							
29	Thịt gà loại 1	1.40	1.40							2.80	7.18	1.46		0.95			14.30	
30	Lưng gà, thịt và mỡ	4.00								4.00	10.31	1.45		2.99			32.69	
31	Sữa bột	1.45	2.00							3.45	8.83	2.38		2.30		3.36	43.62	
32	Khoai tây(VDD)		2.10							2.10	5.36		0.11		0.01	1.18	5.16	
33	Muối(VDD)		1.60							1.60	4.08		0.04		0.01	0.14	0.75	
34	Rau dền		1.70							1.70	4.34		0.14		0.02	0.27	1.77	
35	Quả thanh long		4.50							4.50	11.48		0.15			1.21	5.42	
36	Mì quảng		2.50							2.50	6.38		0.21		0.03	2.02	9.14	
37	Thịt bò loại 1(VDD)		1.40							1.40	3.57	0.75		0.14			4.22	
38	Trứng vịt(VDD)		2.07							2.07	5.28	0.69		0.64		0.16	9.06	
39	La Hán quả		0.10							0.10	0.26							
40	Mía lau		3.60							3.60	9.19					1.15	4.60	
41	Càry bột		0.04							0.04	0.10		0.01		0.01	0.06	0.32	
42	Chà lụa		0.70							0.70	1.79	0.39		0.10			2.42	

Tổng số tiền chi trong tuần :	11,810,279
Bình quân chi 1 suất :	30,283
Giá thành 1 Calo :	43,69

Tổng cộng (g) :	15.02	8.70	14.82	5.83	103.34	693.10
Định mức dinh dưỡng 1 ngày :	27.72	18.48	26.69	11.44	198	1,320
Tỷ lệ từng loại (%) :	54.18	47.08	55.53	50.96	52.19	52.51
Tỷ lệ Động vật - Thực vật (%) :	63.32	36.68	71.77	28.23		
Tỷ lệ đạt (%) :	51.34		54.16		52.19	52.51
Tỷ lệ P-L-G (%) :	13.69		26.81		59.64	
Sử dụng cơ cấu P-L-G (%) :	14		26		60	

Người lập bảng

Phạm Thị Mai Trang



