

TP. HỒ CHÍ MINH  
Quận 10  
Phường 9  
MN Phường 9

## THỰC ĐƠN ĂN TRONG TUẦN MẪU GIÁO

Tuần lễ từ ngày 13-01-2020 đến ngày 17-01-2020

| Thứ          | Bữa sáng                       | Bữa trưa                                                                                                   | Bữa chính chiều                        | Bữa phụ chiều                   |
|--------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|---------------------------------|
| <b>Thứ 2</b> | - Uống sữa<br>- Soup nấm tuyết | - Canh: Bầu nấu thịt<br>- Mặn: Chả tôm chiên, Bắp cải luộc (BP)<br>- Tráng miệng: Thanh long               | - Mì gà tiềm<br>- Nước sốt             | - Bánh flan<br>- Sữa tươi (SDD) |
| <b>Thứ 3</b> | - Uống sữa<br>- Bánh canh      | - Canh: Khoai tây nấu tôm<br>- Mặn: Cá diêu hồng chiên sốt cà, Su su luộc (BP)<br>- Tráng miệng: Chuối cau | - Miến lươn<br>- Nước ngũ cốc          | - Yaourt<br>- Pho mai (SDD)     |
| <b>Thứ 4</b> | - Uống sữa<br>- Pho mai        | - Canh: Rau mồng tơi nấu hến<br>- Mặn: Gà xào gừng, cải thìa luộc (BP)<br>- Tráng miệng: Saboche           | - Nui thịt heo<br>- Sữa bắp            | - Bánh flan<br>- Sữa tươi (SDD) |
| <b>Thứ 5</b> | - Sữa tươi<br>- Bún cá         | - Soup tôm, nui xào bò<br>- Nem chiên, gà chíp, khoai tây chiên<br>- Tráng miệng: Dưa hấu                  | - Cháo nghêu<br>- Nước mát             | - Yaourt<br>- Pho mai (SDD)     |
| <b>Thứ 6</b> | - Uống sữa<br>- Bánh rizt      | - Hủ tiếu mực<br>- Tráng miệng: Nho                                                                        | - Bánh bông lan chà bông<br>- Nước cam | - Bánh flan<br>- Sữa tươi (SDD) |

**Năng lượng tại trường của 1 trẻ một ngày là: 55%\_676 Kcal (Bữa trưa: 40% \_492 Kcal , Bữa xế: 15%\_184 Kcal)**

### Công ty thực phẩm:

- Rau, củ, quả, thịt, trứng: Công ty Vegefoods.
- Hải sản: Công ty Thủy hải sản Lê Thành.
- Sữa Ellac: Công ty CP SX -XNK TP Sài Gòn.
- Bánh ngọt: TNHH DT SX TM Thực phẩm Tân Thiên Ân.
- Bánh flan, yaourt: Công ty TNHH TP Ánh Hồng.
- Gạo: Công ty TNHH Hoa Đăng.