**THỰC ĐƠN TUẦN 29**

**Từ ngày 17/03-21/03/2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **CHẾ ĐỘ ĂN**  **Thứ** | **SÁNG** | **BỮA ĂN TRƯA** | **BỮA ĂN PHỤ**  **( SAU GIỜ**  **NGỦ DẬY)** | **ĂN XẾ** |
| 17/03/2025 | - Bún riêu cua đồng  - Sữa : Meta care | - Cơm trắng:   * Canh : Canh cải xanh nấu cá thác lác, gừng tươi * Mặn : Trứng chiên thập cẩm * Hấp : Bí xanh | - Sữa chua | - Cháo gà nấu hạt sen, đậu xanh |
| Thứ ba  18/03/2025 | - Bún gạo nấu mộc , nấm mèo  - Sữa : Meta care | - Cơm trắng:   * Canh : Canh bắp cải,cà rốt hầm xương * Măn. : Cá diêu hồng chưng tương, nấm mèo, bún tàu * Luộc : Cải thìa | - Sữa bắp | - Miến nấu thịt bò , cà chua |
| Thứ 4  19/03/2025 | - Mì quảng nấu thịt heo, tôm khô,xà lách  - Sữa : Meta care | * Cơm trắng: * Canh : Canh rau tầng ô nấu tôm tươi * Mặn : Thịt gà om nấm * Xào : Đậu cô ve , cà rốt | - Trà tắc | - Nui xào thập cẩm |
| Thứ 5  20/03/2025 | - Hủ tiếu nấu thịt heo, tôm khô, giá, hẹ  - Sữa : Meta care | - Cơm trắng:  - Canh : Canh đu đủ nấu thịt heo, tôm khô   * Mặn : Thịt heo kho đậu hủ, nước dừa * Luộc : Cải ngọt | - Bánh Plan | - Bún chả giò rau thơm |
| Thứ 6  21/03/2025 | - Cháo thịt bằm nấu cà rốt, nấm rơm  - Sữa : Meta care | - Cơm trắng:  - Canh : Canh mồng tơi, rau dền nấu cua đồng  - Mặn : Tôm rim dầu hào  - Hấp : Su su, cà rốt | - Sữa hạt sen | - Súp thịt heo, xương ống, cà rốt, nấm rơm, |

**NHU CẦU NĂNG LƯỢNG CẦN CHO TRẺ TRONG MỘT NGÀY : 1230-1320 Cấp Dưởng**

**Nhu cầu khuyến nghị tại trường một trẻ trong một ngày chiếm 50-55% nhu cầu cả ngày: 615-726 kca**

**Tại trường đã cung cấp cho tre: 68% 897.6 kcalo**

+ Bữa ăn sáng: 16% 211.2 **kcalo Nguyễn Thị Tuyết**

+ Bữa ăn trưa: 31% 409.2.Kcal

+ Bữa ăn phụ: 6% 79.2 Kcal

+ + Bữa ăn xế chiều: 16% 211.2 Kcal \* Cha mẹ bổ sung thêm cho trẻ tại nhà: 32% Kcal 422.4 Kcal.