**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 ba18/03/2025 | - 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 419/03/2025 | - 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 520/03/2025 | - 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 621/03/2025 |   - 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.