

Thực Đơn
(Từ ngày 22/9 đến ngày 26/9/2025)

THỨ	SÁNG (7g)	TRƯA (10g30)		Xế (14g)	CHIỀU (15g)
		Mặn	Canh		
Hai 22/9	Cháo bí đỏ (Thịt bò) Sữa Oracate	Đậu hũ non sốt hải sản (Tôm, mực, cà chua) Muróp hương xào	Cải thảo nạc dăm (Thịt heo)	Nho Mỹ đen	Bánh đa cua đồng (Đậu hũ chiên, cà chua, giá, ngò gai, quế, thịt heo)
Ba 23/9	Bánh canh tôm thịt (Thịt heo, tôm khô, cà rốt, nấm rơm) Sữa Oracate	Thác lác mộc rim cà (Cà chua) Rau dền luộc	Bí xanh tôm tươi (Tôm bạc)	Yaourt	Súp nấm tuyết ngô ngọt (Thịt gà, trứng gà, cà rốt, bắp trái, bột bắp, bột năng nấm tuyết, măng tây)
Tư 24/9	Phở bò (Tương đen, hành tây, giá, ngò gai-quế) Sữa Ellac Grow	Chả hấp (Trứng vịt, tôm bạc, thịt heo, nấm mèo, bún tàu) Đậu que xào	Chua cá lóc (Bạc hà, đậu bắp, giá, cà chua, me, thơm, rau om)	Nước mát	Bún gạo tôm thịt (Thịt heo, tôm khô, cà rốt, nấm rơm)
Năm 25/9	Mì vịt tiềm (Nấm hương, táo đỏ khô, củ sắn, cà rốt) Sữa Oracate	Cá thu kho thơm Rau muống luộc	Súp ngũ sắc (Thịt heo, củ dền, khoai tây, cà rốt, su su, bông cải)	Chuối cau	Nui sốt thịt bò (Bơ Tường An, tương cà, nui sò)
Sáu 26/9	Hủ tíu nam vang (Tôm, mực, trứng cút, giá, hẹ, củ cải trắng) Sữa Oracate	Thịt gà viên sốt chua ngọt (Mỡ heo, thơm) Su su cà rốt xào	Tần ô nấu thịt bò	Phô mai	Cháo cá thu (Cà rốt, rau ngót)

Nhu cầu năng lượng cần cho trẻ 3 – 6 tuổi trong một ngày: **1.230 - 1.320 Kcal** ; Trẻ từ 12 – 36 tháng: **930 - 1.000 Kcal**

*Nhu cầu khuyến nghị tại trường của một trẻ 12 – 36 tháng trong một ngày chiếm 70-80% nhu cầu cả ngày: **651 - 800 Kcal**

*Nhu cầu khuyến nghị tại trường của một trẻ 3 – 6 tuổi trong một ngày chiếm 60-70% nhu cầu cả ngày: **738 - 924 Kcal**

- Bữa ăn sáng 20% : 260 Kcal
- Bữa ăn trưa 30% : 390 Kcal
- Bữa ăn xế 5% : 65 Kcal
- Bữa ăn chiều 15% : 195 Kcal

*Cha mẹ bổ sung thêm cho trẻ tại nhà: **30% : 390 Kcal**

Ngày 19 tháng 9 năm 2025
Phó Hiệu Trưởng