

THỰC ĐƠN MÙA HÈ 2025 -2026 - TUẦN 4

Thứ	Bữa	Thực đơn	Nhà trẻ		Calo	Tỷ lệ			Mẫu giáo		Calo	Tỷ lệ			Ghi chú
			Định lượng TP (gr)			P	L	G	Định lượng TP (gr)			P	L	G	
			TP sống	TP chín					TP sống	TP chín					
Thứ 2	Bữa trưa	Cơm	35	70	123	16%	37%	47%	67	140	235	16%	29%	55%	
		Thịt bò hầm cà chua	25+15+5	30	105				25+15+10	40	115				
		Củ cải xào trứng	30+5	35	33				30+10	50	40				
		Canh bí đỏ nấu thịt lợn	20+10	100	40				35+10	130	45				
		Sữa chua Vinamilk		60	65					60	65				
	Bữa chiều	Cháo sườn non	20	150	154				25	200	130				
		Sữa bột Vinamilk	20	100 ml	89				21	120-150ml	93				
<b>Tổng</b>					<b>609</b>					<b>723</b>					
Thứ 3	Bữa trưa	Cơm	35	70	123	16%	35%	49%	70	140	247	14%	27%	59%	
		Cá hồi, thịt lợn sốt cà chua	5+30+5	35	135				10+30+10	40	140				
		Canh rau ngót nấu thịt băm	15+5	110 ml	47				20+15	170-200 ml	50				
		Dưa hấu	100	70	20				120	80	22				
	Bữa chiều	Chè ngô, đậu xanh	20+30+5+15	100	211				30+30+3+10	150-200	161				
		Sữa bột Vinamilk	20	100 ml	89				21	120-150ml	93				
		<b>Tổng</b>							<b>625</b>						
Thứ 4	Bữa trưa	Cơm	35	70	123	15.50%	35.50%	50%	60	140	210	14%	29%	57%	
		Thịt lợn sốt cà chua	25+15	30	148				30+15	40	171				
		Bí xanh luộc	55	25	7				70	35	11				
		Canh rau dền nấu thịt băm	30+10	140 ml	40				40+10	170-200 ml	45				
		Sữa chua uống Probi		65	43					65	43				
	Bữa chiều	Cháo cá hồi đậu xanh, bí đỏ	20+15+3+1	150	142				25+3+1+5+15	200	151				
		Sữa bột Vinamilk	20	100 ml	89				21	120-150ml	93				
<b>Tổng</b>					<b>592</b>					<b>724</b>					
Thứ 5	Bữa trưa	Cơm	40	70	141	17%	34%	49%	70	140	247	14%	26%	60%	
		Trứng hấp tôm, thịt lợn	0.5 quả+20g+10g	35	145				0.8quả+30g+15	45	159				
		Canh cải thảo cà rốt	20	110 ml	52				25	170-200 ml	53				
		Thanh long	100	70	48				120	80	53				
	Bữa chiều	Súp thịt lợn ngô non	20+10	160	118				25+10	200ml	116				
		Sữa bột Vinamilk	21	110 ml	93				21	120-150ml	93				
		<b>Tổng</b>							<b>597</b>						
Thứ 6	Bữa trưa	Cơm	40	70	141	18%	32%	50%	70	140	247	16%	29%	54%	
		Thịt gà rim gừng	45	30	114				40	35	125				
		Canh giá đỗ thịt băm nấu chua	20	110 ml	50				30	170-200 ml	55				
		Sữa chua Vinamilk		60	65					60	65				
	Bữa chiều	Bún thịt bò	20	160	130				25	200ml	140				
		Sữa bột Vinamilk	21	110 ml	93				21	120-150ml	93				
		<b>Tổng</b>							<b>593</b>						
Thứ 7	Bữa trưa	Cơm	40	70	141	17%	34%	49%	70	140	247	14%	26%	60%	
		Trứng, thịt sốt cà chua	0.5 quả+20g+10g	35	145				0.8quả+30g+15	45	159				
		Canh đậu xanh, thịt lợn, hạt sen	20	110 ml	50				30	170-200 ml	55				
		Dưa hấu	100	70	20				120	80	22				
	Bữa chiều	Cháo thịt lợn nấu củ dền	20	150	150				25	200	160				
		Sữa bột Vinamilk	21	100 ml	93				21	120-150ml	93				
		<b>Tổng</b>							<b>599</b>						