

Thực đơn Tuần mẫu

Mẫu giáo 3–6 tuổi · Ngày lập: 01/11/2026 · Người lập: Nguyễn Thị Mẫu

Ngày	Bữa trưa	Bữa phụ
Thứ Hai	Cơm, thịt rim trứng, canh bí đỏ nấu tôm	Chè đậu xanh, sữa chua, chuối
Thứ Ba	Cơm, cá thu sốt cà chua, canh cải bắp	Sữa bột pha, bánh khoai lang
Thứ Tư	Cơm, đậu phụ sốt thịt, canh bí xanh	Sữa chua, đu đủ
Thứ Năm	Cơm, gà kho gừng, canh mướp nấu tôm	Chè đậu xanh, chuối
Thứ Sáu	Cơm, bò xào cà rốt, canh cà chua trứng	Sữa tươi, bánh mì sữa

Năng lượng và tỉ lệ P/L/G một trẻ tại trường

Ngày	kcal	P %	L %	G %	So chuẩn
Thứ Hai	655	15,6	21,8	62,7	Trong mức chuẩn
Thứ Ba	624	13,9	25,2	60,9	Trong mức chuẩn
Thứ Tư	545	15,4	26,2	58,5	Thấp hơn mức chuẩn
Thứ Năm	583	15,2	18,1	66,7	Thấp hơn mức chuẩn
Thứ Sáu	642	16,0	25,5	58,5	Trong mức chuẩn

Chuẩn theo Chương trình GDMN (sửa bởi TT 28/2016): 615–726 kcal/trẻ tại trường; P 13–20%, L 25–35%, G 52–60%.

Giá trị thực phẩm ước tính theo Bảng thành phần thực phẩm Việt Nam (2007). Chỉ so với bảng chuẩn, không phải tư vấn dinh dưỡng hay y tế.

Người lập Hiệu trưởng duyệt

Tạo bởi Khẩu Phần · khauphan.hoagao.store · support@hoagao.store