

UBND PHƯỜNG KIẾN HƯNG

TRƯỜNG MẦM NON MẬU LƯƠNG

THỰC ĐƠN NHÀ TRẺ (Tháng 4/2026)

1. **Nhu cầu năng lượng 1 ngày của trẻ ở trường** (Mức tiền ăn: 30.000đ/trẻ/ngày (bao gồm cả tiền gas):

- Nhu cầu Kcalo/ngày (600 - 651 Kcal)
- Tỷ lệ bữa ăn: Bữa chính trưa: 60 – 65%; Bữa phụ: 18 - 23%; Bữa chính chiều: 22 – 27%

2. **Thực đơn**

Thứ, ngày/thực đơn	Thực đơn		Định lượng		Thực đơn		Định lượng		Thực đơn		Định lượng	
	BỮA TRƯA				BỮA PHỤ			BỮA CHÍNH CHIỀU				
	Thực phẩm phối hợp từng món ăn	Định lượng TP sống/1 trẻ	Định lượng TP chín/1 trẻ	Thực phẩm phối hợp từng món ăn	Định lượng TP sống/1 trẻ	Định lượng TP chín/1 trẻ	Thực phẩm phối hợp từng món ăn	Định lượng TP sống/1 trẻ	Định lượng TP chín/1 trẻ	Thực phẩm phối hợp từng món ăn	Định lượng TP sống/1 trẻ	Định lượng TP chín/1 trẻ
Thứ tư, ngày 01/4/2026												
<p>* Bữa chính trưa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo Tám - Ruốc thịt cá - Bí xanh xào - Canh thịt nấu chua - Chuối tiêu (tráng miệng) <p>* Bữa phụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sữa bột Villamik <p>* Buổi chính chiều:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cháo thịt ngan bí đỏ 	- Cơm gạo Tám:	54,5g	110g	- Sữa bột Villamik	18,5g	110ml	- Cháo thịt ngan bí đỏ:					
							Gạo tám	3g				
							Gạo nếp	1,8 g				
							Đậu đỏ	1.8g				
							Hạt sen	1.2 g				
							Dầu ăn	1,5g				
							Nước mắm	0,8g				
							Bột canh	7.5g				
							Thịt nạc vai	17g				
							Thịt ngan	4g				
							Cà rốt	9g				
							Bí đỏ	0,5g				
							Rau mùi, hành lá	0,5g				
							Hành khô					200g

	<p>- Ruốc thịt cá:</p> <p>Thịt nạc vai 20g</p> <p>Cá diêu hồng 29,5g</p> <p>Gừng tươi, hành khô 0,3g</p> <p>Nước mắm 1 g</p> <p>Bột canh 0,6g</p> <p>Dầu ăn 1,5g</p> <p>Rau mùi, hành lá, tỏi 0,5g</p>		33g							
	<p>- Bí xanh xào:</p> <p>Bí xanh 26,5g</p> <p>Cà rốt 1,8g</p> <p>Ngô ngọt 2,7g</p> <p>Gừng tươi, hành khô 0,3g</p> <p>Nước mắm 1g</p> <p>Bột canh 0,4g</p> <p>Dầu ăn 1g</p> <p>Rau mùi, hành lá, tỏi 0,3g</p>		30g							
	<p>- Canh thịt nấu chua:</p> <p>Giá đỗ 7,2g</p> <p>Cà chua 10,5g</p> <p>Quả chua 2,3g</p> <p>Quả dứa chín 9g</p> <p>Hành khô 0,35g</p> <p>Nước mắm 1g</p> <p>Dầu ăn 6 g</p> <p>Thịt nạc vai 0,8g</p>		180g							

	Bột canh Rau mùi, hành lá, tỏi Đậu hũ non Đường kính	0,7g 10g 0.6g						
	- Chuối tiêu (tráng miệng)	65g	55g					

Thứ năm, ngày 02/4/2026

<p>* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tám - Thịt bò hầm củ quả - Canh rau dền mỏng tơi nấu thịt băm - Dưa hấu (tráng miệng) * Bữa phụ - Sữa bột Villamik * Bữa chính chiều: - Xôi thịt kho tàu</p>	- Cơm gạo tám:	53g	106g	- Sữa bột Villamik	20g	110ml	- Xôi thịt kho tàu: Nước cốt dừa Gạo nếp Dầu ăn Nước mắm Bột canh Thịt nạc vai	8 g 45g 2,7g 1,0g 1,0g 16 g	100g
	- Thịt bò hầm củ quả:	20g 16g 0,4g 1 g 0,35g 2 g 27g 6.5g 1.5g	60g						
	- Canh rau dền mỏng tơi nấu thịt băm:	9g	180g						

	Rau dền	0,7g							
	Bột canh	0.2g							
	Hành khô	0.6g							
	Nước mắm	0.7g							
	Dầu ăn	6g							
	Rau mồng tơi nhặt	5g							
	Thịt nạc vai	6g							
	Murop quả								
	- Dưa hấu:	70g	55g						

Thứ sáu, ngày 03/4/2026

<p>* Bữa chính trưa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo Tám - Ruốc thịt gà - Nui thập cẩm xào - Canh rau cải nấu thịt băm - Nước ép chanh leo <p>* Bữa phụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sữa chua Villamik <p>* Bữa chính chiều:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hủ tiếu nấu thịt bò 	<p>- Cơm gạo Tám:</p>	55g	110g	<p>- Sữa chua Villamik</p>	60g	60g	<p>- Hủ tiếu nấu thịt bò:</p> <ul style="list-style-type: none"> Hủ tiếu khô Dầu ăn Nước mắm Bột canh Thịt nạc vai Thịt bò Hành khô Rau mùi, hành lá Đường Kính 	25g	250ml
	<p>- Ruốc thịt gà:</p> <ul style="list-style-type: none"> Thịt nạc vai Thịt gà Gừng tươi, hành khô Nước mắm Bột canh Dầu ăn 	30.5g	30g						

	- Nui thập cẩm xào: Rau mùi, hành lá, tỏi Củ cải Su hào Cà rốt Ngô tách hạt Hành khô Nước mắm Bột canh Nui dài Dầu ăn	2,1g 7g 14.5g 3.5 g 2,7g 0,2g 0.6g 0,3g 1,4g 1,5.g	30g						
	- Canh rau cải nấu thịt băm: Rau cải xanh Thịt nạc vai Dầu ăn Nước mắm Bột canh Hành khô	3,5g 1,2g 0,4g 0,6g 0,5g	180g						
	- Nước ép chanh leo: Chanh leo Đường Kính	8g 10.5g	80ml						
Thứ bảy ngày 04/4/2026									
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tằm - Thịt kho tàu	- Cơm gạo tằm	56g	115g	- Sữa bột vinamilk	21g	120ml	- Cháo nạc bí đỏ: Gạo tằm Gạo nếp Thịt nạc vai	19g 5,5g 7,5 g	200g

- Cháo thịt gà hạt sen cà rốt							Bột canh, Thịt nạc vai Thịt Gà Cà rốt Bí đỏ Rau mùi, hành lá Hành khô	0,4g 5g 16g 5,2g 9g 0,6g 0,3g	
	- Tôm thịt sốt bơ tỏi: Thịt nạc vai Tôm lột Gừng tươi, hành khô tỏi Nước mắm Rau mùi, hành lá, Bơ thực vật Bột canh Dầu ăn	28 9 0,7 0,8 0,4 0,7 0,4 2	30g						
	- Nui xào thập cẩm: Rau mùi, hành lá, tỏi Ngô tách hạt Su hào Nui dài Cà rốt Củ cải trắng Hành khô Nước mắm Bột canh, Dầu ăn	0,4g 2,6g 4g 1,4g 1,8g 7g 0,2g 0,5g 0,3g 0,8g	30g						

	<p>- Canh rau cải nấu thịt tôm:</p> <p>Hành khô 0,2g</p> <p>Thịt nạc vai 1,8g</p> <p>Dầu ăn 0,8g</p> <p>Rau cải 14g</p> <p>Tôm lột 0,3g</p> <p>Rau mùi, hành lá, tỏi 0,2g</p> <p>Nước mắm 0,7g</p> <p>Bột canh 0,7g</p>	180g							
	<p>- Canh rau cải nấu thịt tôm:</p> <p>Hành khô 0,2g</p> <p>Thịt nạc vai 1,8g</p> <p>Dầu ăn 0,8g</p> <p>Rau cải 14g</p> <p>Tôm lột 0,3g</p> <p>Rau mùi, hành lá, tỏi 0,2g</p> <p>Nước mắm 0,7g</p> <p>Bột canh 0,7g</p>	180g							
	- Chuối tiêu	65g	50g						
Thứ ba, ngày 07/4/2026									
<p>* Bữa chính trưa:</p> <p>- Cơm gạo Tám</p> <p>- Thịt Cá kho tộ</p> <p>- Bắp cải xào miến</p> <p>- Canh rau ngót nấu thịt băm</p> <p>- Dưa Hấu</p>	-Cơm gạo Tám	51g	105g	- Sữa chua Vianmilk	60g	60g	- Xôi thịt kho tàu:	<p>Nước cốt dừa 1,4g</p> <p>Gạo nếp 43g</p> <p>Dầu ăn 1g</p> <p>Nước mắm 0,6g</p> <p>Bột canh 0,5g</p> <p>Đường kính 1,3g</p>	100g

<p>* Bữa phụ - Sữa chua Vinamilk</p> <p>* Bữa chính chiều: - Xôi thịt kho tàu</p>							Thịt nạc vai	16,5g	
	- Thịt Cá kho tộ:								
	Thịt nạc vai	27,5g	60g						
	Thịt Cá	28g							
	Gừng tươi, hành khô	1g							
Nước mắm	1 g								
Rau mùi, hành lá, tỏi,	1g								
Dầu ăn	2 g								
Củ sả, nghệ Riêng	5								
xay	1,3g								
Bột canh, đường kính									
-Bắp cải xào miến:									
Rau mùi, hành lá, tỏi,	0,4g	30g							
Bắp cải	23g								
Cà rốt	3 g								
Miến dong	18g								
Hành khô	0,2g								
Nước mắm	0,6g								
Bột canh	0,5g								
Dầu ăn	1g								
- Canh rau ngót nấu thịt băm:									
Rau ngót tuốt	6 g	180g							
Thịt nạc vai	1,7g								
Dầu ăn	1g								
Hành khô	0,2								
Mướp quả	6 g								
Rau mùi, hành lá, tỏi,	0,7g								
Nước mắm	0,6g								
Bột canh, đường kính	0,7g								
- Dưa Hấu	62g	50g							

Thứ tư, ngày 08/4/2026

<p>* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tám - Trứng hấp kiểu nhật - Canh củ quả nấu thịt - Chuối tiêu (trắng miệng) * Bữa phụ - Sữa bột Vinamilk * Buổi chính chiều: - Mỳ hủ tiếu nấu thịt bò rau thơm</p>	<p>- Cơm gạo Tám</p>	48g	96g	<p>- Sữa bột Vinamilk</p>	19,5g	110ml	<p>- Mỳ hủ tiếu nấu thịt bò rau thơm: Thịt nạc vai 14g Thịt bò 9g Hủ tiếu khô 23g Dầu ăn 1.3g Nước mắm 1g Bột canh 0,7g Rau mùi,hành lá,tỏi, 0,7g Đường kính 0,9g Hành khô 0,3g</p>	250g
	<p>- Trứng hấp kiểu nhật: Thịt nạc vai 29g Thịt nạc vai 23g Trứng gà(1 quả=47g) 7g Cà rốt 7g Hành tây 0,7g Rau mùi,hành lá 1 g Nước mắm 0,5g Nấm hương 0,35g Mộc nhĩ 0,35g Bột canh 3.3g Dầu ăn 18g Đậu hũ non</p>	60g						
	<p>- Canh củ quả nấu thịt: Củ cải 9g Củ đậu 9g Cà rốt 3,5g Đường kính 0,6g Hành khô 0,35g Nước mắm 1g Dầu ăn 0.7g Thịt nạc vai 7g Bột canh 0,8g</p>	180g						

	Rau mùi,hành lá,tỏi,	0,7g							
	- Chuối tiêu (tráng miệng)	65g	65g						
Thứ 5, ngày 9/4/2026									
<p>* Bữa chính trưa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo tám - Ngan thịt om riêng sả - Bí xanh xào - Canh rau dền mỏng toi nấu thịt băm - Dưa hấu <p>* bữa phụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sữa bột Vinamilk <p>* Buổi chính chiều:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo tám - Canh bầu nấu thịt - Thịt rim hành 	- Cơm gạo Tám	49g	98g	Sữa bột Vinamilk	19g	110ml	- Cơm gạo Tám	28g	56g
	- Ngan thịt om riêng sả:	18,5	70g				- Canh bầu nấu thịt:	11 g	120g
	Thịt nạc vai	27,3					Bầu xanh	0,2g	
	Thịt Ngan	1g					Dầu ăn	0,3g	
Gừng tươi,hànhkhô	1 g					Nước mắm	0,1g		
Nước mắm	1.g					Bột canh	0,9g		
Rau mùi,hành lá,tỏi,	1 g					Thịt nạc vai	0,3g		
Dầu ăn	5					Rau mùi,hành lá,			
Củ sả, nghệ Riêng xay	1,3g								
Bột canh, đường kính									
- Bí xanh xào:			30g				- Thịt rim hành:		
Rau mùi,hành lá,tỏi,	2,1g						Nước mắm	0,3g	20g
Bí xanh	27 g						Bột canh	0,1	
Cà rốt	3g						Thịt nạc vai	12	
Ngô tách hạt	2,7g						Dầu ăn	2g	
Hành khô	0.2g						Rau mùi,hành lá,	0,3g	
Nước mắm	0,6g								
Bột canh	0,3g								
Dầu ăn	1g								

	- Canh rau dền mồng toi nấu thịt băm: Rau dền 3,5 g Thịt nạc vai 0,5g Dầu ăn 5,3 Rau mồng toi nhật 5,3 Mướp hương 0,6g Nước mắm 0,25g Gừng tươi 0,7g Bột canh 0.2g Hành khô	10,6	180g							
	- Dưa hấu	66g	55g							
Thứ sáu, ngày 10/4/2026										
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tám - Thịt bò hầm cà ri - Canh rong biển nấu tuyệt hoa - Nước ép chanh leo * Bữa phụ - Sữa chua Vinamilk * Buổi chính chiều: - Cháo thịt ngan bí đỏ	- Cơm gạo Tám	54g	110g	- Sữa chua Vinamilk	60g	60g	- Cháo thịt ngan bí đỏ: Gạo tám 3,5g Gạo nếp 9 g Đậu xanh 1,8g Hạt sen 1,0g Dầu ăn 1,5g Nước mắm 0,8g Bột canh 7,5g Thịt nạc vai 17,5 Thịt ngan 4 Cà rốt 9g Bí đỏ 0,5g Rau mùi, hành lá 0,5g Hành khô	17g		
	- Thịt bò hầm cà ri: Thịt nạc vai 12 Thịt bò 5,5g Cà rốt 27 Khoai tây 0,7g Rau mùi, hành lá 1 g Nước mắm 0,35g Bột canh 1.1g	28.5	60g							

	Dầu ăn								
	- Canh rong biển nấu tuyệt hoa: Rong biển khô Thịt gà Trứng gà(1 quả=47g) Dầu ăn Nước tương Magi Bột canh Hành khô Nước mắm	0,05g 7,5 2,5 1,2g 1,6g 0,72g 0,5g 0,36g	180g						
	- Nước ép chanh leo: Chanh leo Đường kính	7.5 10g	80ml						
Thứ bảy, ngày 11/4/2026									
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tằm - Gà om nấm - Canh rau cải nấu thịt - Dưa hấu * Bữa phụ - Sữa bột Vinamilk * Buổi chính chiều: - Mỳ chũ nấu thịt ngan rau thơm	- Cơm gạo tằm	68g	135g	- Sữa bột Vinamilk	20g	120ml	- Mỳ chũ nấu thịt ngan rau thơm: Mỳ chũ Thịt Ngan Thịt nạc vai Hành khô Dầu ăn Nước mắm Bột canh, đường kính Rau mùi,hành lá	30g 15g 7 g 1g 2,3 g 1,3g 1 g 15g	250g
	- Gà om nấm: Thịt gà Thịt nạc vai Nấm hương Dầu ăn Bột canh Hành khô Nước mắm Đường kính	31g 7 2.2g 1,6g 0,7g 0,4g 1 g 3	60g						

	- Canh rau cải nấu thịt: Rau cải 22g Thịt nạc vai 2,5g Nước mắm 1g Dầu ăn 1,6g Bột canh 0,7g Hành khô 0,4g		180g							
	- Dưa hấu	62g	50g							
Thứ 2, ngày 13/4/2026										
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tằm - Tôm thịt rim hành - Ngô xào thập cẩm - Canh rau ngót nấu thịt tôm - Chuối tiêu * Bữa phụ - Sữa chua vinamilk * Bữa chính chiều: - Cháo thịt gà hạt sen, carot	- Cơm gạo tằm: Gạo tằm	54g	110g	Sữa chua Vinamilk	60g	60g	- Cháo thịt gà hạt sen carot Gạo tằm 18g Gạo nếp 5g Đậu xanh 1,6g Hạt sen 1,8g Dầu ăn 1,2g Nước mắm 1g Bột canh, đường kính 1g 2,6 Thịt nạc vai 17,5g Thịt Gà 4,5 Cà rốt 9 Bí đỏ 0,3 Rau mùi, hành lá 0,4 Hành khô			200g
	- Tôm thịt rim hành: Thịt nạc vai 26 Tôm lột 9,3g Gừng tươi, hành khô 0,7 tỏi 0,5g Nước mắm 0,5 Rau mùi, hành lá, 0,6g Dầu ăn 2g Bột canh,		33g							

	- Ngô xào thập cẩm: Rau mùi, hành lá, tỏi, 0,4 Ngô tách hạt 2,6 Bí ngòi xanh 14,5 Nui dài 1,4 Cà rốt 2,6 Củ cải trắng 7,2 Hành khô 0,2 Nước mắm 0,5 Bột canh, đường kính Dầu ăn	30g							
	- Canh rau ngót nấu thịt tôm: Mướp quả 5,3g Thịt nạc vai 2,6g Dầu ăn 0,7g Rau ngót tuốt 5,3g Tôm lột 0,5g Rau mùi, hành lá, tỏi, 0,1g Nước mắm 0,5g Bột canh, đường kính 0,8g	180g							
	- Chuối tiêu	65g	50g						
Thứ 3, ngày 14/4/2026									
* Bữa chín sáng: - Cơm gạo tám - Ruốc thịt Cá - Bắp cải xào miến	- Cơm gạo tám : Gạo tám	48g	96 g	- Sữa chua Vinamilk	60g	60g	- Xôi thịt kho tàu: Nước cốt dừa Gạo nếp Dầu ăn	14g 42g 1g	

- Canh củ quả nấu thịt gà - Dưa Hấu * Bữa phụ Sữa chua Vinamilk * Bữa chính chiều: - Xôi thịt kho tàu							Nước mắm Bột canh Đường kính Thịt nạc vai	0,6g 0,5g 18 g 16g	100g	
	<i>Ruốc thịt cá</i>									
	Thịt nạc vai Thịt Cá Gừng tươi,hànhkhô Nước mắm Rau mùi,hành lá,tỏi, Bột canh Dầu ăn	28g 30g 1g 1 g 1g 0,3g 2 g	33g							
	<i>- Bắp cải xào miến</i>									
	Rau mùi,hành lá,tỏi, Bắp cải Cà rốt Miến dong Hành khô Nước mắm Bột canh Dầu ăn	0.4g 27g 3 g 18g 0,2g 0,6g 0,3g 1.g	30g							
<i>- Canh củ quả nấu thịt</i>										
Củ cải trắng Thịt Gà Dầu ăn Cà rốt Củ đậu Rau mùi,hành lá,tỏi, Nước mắm Bột canh Hành khô	9 g 7.7g 1g 3g 9 g 0,7g 0,6g 0,7g 0,2	80g								
<i>- Dưa hấu</i>	65g	50g								
Thứ 4, ngày 15/4/2026										
*Bữa chính trưa: - Cơm gạo tám - Thịt bò hầm củ quả	- Cơm gạo tám Gạo tám	48g	96g	- Sữa bột Vinamilk	20g	110ml	- Mỳ hủ tiếu nấu thịt bò rau thơm: Thịt nạc vai	9g	250g	

<ul style="list-style-type: none"> - Canh thịt nấu quả chua - Nước ép chanh leo * Bữa phụ - Sữa bột Vinamilk * Bữa chính chiều - Mỳ chũ nấu thịt ngan rau thơm 							<ul style="list-style-type: none"> Thịt ngan Mỳ chũ Dầu ăn Nước mắm Bột canh Rau mùi, hành lá, tỏi, Đường kính Hành khô 	<ul style="list-style-type: none"> 19g 25g 1 g 0,8g 0,7g 0,7g 0,4g 0,35g 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Thịt bò hầm củ quả: Thịt nạc vai Thịt bò Gừng tươi, hành khô Nước mắm Bột canh Dầu ăn Khoai tây Cà rốt Rau mùi, hành lá, tỏi, 	<ul style="list-style-type: none"> 23g 11.5g 0,3g 1 g 0,6g 1,5g 27g 5,4 g 0,5g 	33g						
	<ul style="list-style-type: none"> - Canh thịt nấu quả chua Giá đỗ Cà chua Quả chua Quả dứa chín Hành khô Nước mắm Dầu ăn Thịt nạc vai Bột canh Rau mùi, hành lá, tỏi, Đường kính 	<ul style="list-style-type: none"> 7,2g 12,5g 2,3g 9g 0,35g 1g 1g 6 g 0,8g 0,7g 0,6g 	180g						
	<ul style="list-style-type: none"> - Nước chanh neo Chanh leo Đường kính 	<ul style="list-style-type: none"> 8g 10,6g 	80ml						
Thứ 5, ngày 16/4/2026									

<p>* Bữa chính trưa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo tằm - Ruốc thịt gà - Bí xanh xào - Canh củ quả nấu thịt băm - Chuối tiêu <p>* Bữa phụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sữa bột Vinamilk <p>* Bữa chính chiều:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo tằm - Canh bầu nấu thịt - Trứng thịt đảo bông 	<p>- Cơm gạo tằm</p> <p>Gạo tằm</p>	48g	96g	<p>- Sữa bột Vianmilk</p>	20g	110ml	<p>- Cơm gạo tằm</p>	30g	60g									
	<p>- Ruốc thịt gà</p> <p>Thịt nạc vai</p> <p>Thịt gà</p> <p>Gừng tươi, hành khô</p> <p>Nước mắm</p> <p>Bột canh</p> <p>Dầu ăn</p>	30g	21g	0,4g	1 g	0,35g	1g	<p>- Canh bầu nấu thịt</p> <p>Bầu quả</p> <p>Dầu ăn</p> <p>Nước mắm</p> <p>Bột canh</p> <p>Thịt nạc vai</p> <p>Rau mùi, hành lá,</p>	12 g	2g	0.3g	0.1g	2g	0,3g	120g			
	<p>- Bí xanh xào:</p> <p>Rau mùi, hành lá, tỏi,</p> <p>Bí xanh</p> <p>Cà rốt</p> <p>Ngô tách hạt</p> <p>Hành khô</p> <p>Nước mắm</p> <p>Bột canh</p> <p>Dầu ăn</p>	2,1g	27g	3 g	2,7g	0,2g	0.6g	0,3g	1g	30g	<p>- Trứng thịt đảo bông</p> <p>Nước mắm</p> <p>Bột canh</p> <p>Thịt nạc vai</p> <p>Dầu ăn</p> <p>Rau mùi, hành lá,</p> <p>Trứng gà</p>	0,3g	0.1	10g	2g	0,3g	17g	20g
	<p>- Canh củ quả nấu thịt băm</p> <p>Rau cải xanh</p> <p>Thịt nạc vai</p> <p>Dầu ăn</p> <p>Cà rốt</p> <p>Su su</p> <p>Rau mùi, hành lá, tỏi,</p> <p>Gừng tươi</p> <p>Bột canh</p> <p>Hành khô</p> <p>Nước mắm</p>	0,05g	3 g	0,7g	6 g	13g	1,5g	0,25g	0,7g	0,2g	0,6g	180g						
<p>- Chuối tiêu</p>	65g	50g																
Thứ 6, ngày 17/4/2026																		
<p>* Bữa chính trưa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo tằm - Thịt trứng hấp kiểu nhật 	<p>Cơm gạo tằm</p> <p>Gạo tằm</p>	55g	110g	<p>Sữa chua Vianmilk</p>	60g	60g	<p>Cháo cá hồi rau cải</p> <p>Gạo tằm</p> <p>Gạo nếp</p>	19g	6,2g	2,2g	200g							

<ul style="list-style-type: none"> - Canh rong biển nấu thịt bò - Dưa hấu * Bữa phụ - Sữa chua Vianmilk * Bữa chính chiều - Cháo cá hồi rau cải 							<ul style="list-style-type: none"> Đậu xanh 1,8g Hạt sen 2,7g Dầu ăn 1,5g Nước mắm 0,8g Bột canh 11g Thịt nạc vai 6,4g Cá hồi 5,5g Cà rốt 9g Bí đỏ 5,5g Rau cải xanh 0,5g Hành khô 0,5g Rau mùi, hành lá 		
	<ul style="list-style-type: none"> Thịt trứng hấp kiểu nhật Thịt nạc vai 22g Trứng gà(1 quả=47g) 26g Cà rốt 5,5g Hành tây 9g Rau mùi, hành lá 0,7g Nước mắm 1 g Nấm hương 0,4g Mộc nhĩ 0,4g Bột canh 4,9g Dầu ăn 		60g						
	<ul style="list-style-type: none"> Canh rong biển nấu thịt bò Rong biển khô 0,05g Thịt bò 3 g Dầu ăn 1,2g Nước tương Magi 1,6g Bột canh 0,72g Hành khô 0,5g Nước mắm 0,36g 		180g						
	Chuối chín	66,5g	50g						
Thứ 7, ngày 18/4/2026									
<ul style="list-style-type: none"> *Bữa chính trưa Com gạo tám 	<ul style="list-style-type: none"> Com gạo tám Gạo tám 	58g	116g	Sữa bột Vinamilk	20g	120ml	<ul style="list-style-type: none"> Hũ tiêu nấu thịt gà rau thơm 		250g

Thịt sốt cà chua Canh rau dền mồng tơi nấu thịt Dưa hấu * Bữa phụ Sữa bột Vinamilk * Bữa chính chiều: Hủ tiếu nấu thịt gà rau thơm							Hủ tiếu khô Thịt gà Thịt nạc vai Hành khô Dầu ăn Nước mắm Bột canh Rau mùi, hành lá	28g 17g 9 g 1g 2 g 1,5g 0,8g 1 g	
	Thịt sốt cà chua Thịt nạc vai Cà chua Dầu ăn Bột canh Hành khô Nước mắm Rau mùi, hành lá	33 22 1,6g 0,6g 0,4g 1 g 1g	60g						
	Canh rau dền mồng tơi nấu thịt: Rau dền Thịt nạc vai Rau mồng tơi Dầu ăn Bột canh Hành khô Nước mắm	22g 2,5g 11g 1,6g 0,7g 0,4g 1 g	180g						
	Dưa hấu	67g	50g						
Thứ 2, ngày 20/4/2026									
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tám - Tôm thịt rim hành - Bí xanh xào thập - Canh rau cải nấu thịt tôm - Chuối tiêu * Bữa phụ - Sữa bột Vinamilk * Bữa chính chiều:	- Cơm gạo tám: Gạo tám	55g	110g	Sữa bột Vinamilk	18.5g	110ml	- Cháo thịt gà hạt sen: Gạo tám Gạo nếp Đậu xanh Hạt sen Dầu ăn Nước mắm Bột canh, Thịt nạc vai	19g 4,7g 1,5g 1.6g 1,5g 0,8g 0,4g 5g 18g	200g

- Cháo thịt gà hạt sen cà rốt							Thịt Gà Cà rốt Bí đỏ Rau mùi,hành lá Hành khô	5,2g 9g 0,6g 0,3g	
	- Tôm thị rim hành: Thịt nạc vai 28g Tôm lột 9g Gừng tươi,hànhkhô tở 0,7g Nước mắm 0,8g Rau mùi,hành lá, 0,4g Dầu ăn 2,5g Bột canh, 0,4g	30g							
	- Bí xanh xào thập cẩm: Rau mùi,hành lá,tỏi, 2,1g Bí xanh 27g Cà rốt 3 g Ngô tách hạt 2,7g Hành khô 0,2g Nước mắm 0,6g Bột canh 0,3g Dầu ăn 1g	30g							
	- Canh rau cải nấu thịt tôm: Hành khô 0,2g Thịt nạc vai 1,8g Dầu ăn 1g Rau cải 14g 0,3g	180g							

	Tôm lột Rau mùi, hành lá, tỏi, Nước mắm Bột canh,	0,2g 0,7g 0,7g							
	Chuối tiêu	65g	50g						
Thứ 3, ngày 21/4/2026									
* Bữa chính trưa Cơm gạo tám Ruốc thịt cá Nui xào thập cẩm Canh thịt nấu quả chua Dưa Hấu * Bữa phụ Sữa chua Vinamilk * Bữa chính chiều: Xôi thịt kho tàu	- Cơm gạo tám : Gạo tám	52 g	104 g	- Sữa chua Vinamilk	60g	60g	- Xôi thịt kho tàu: Nước cốt dừa Gạo nếp Dầu ăn Nước mắm Bột canh Đường kính Thịt nạc vai	1.4g 44g 1,5 0,6g 0,5g 1,3g 16,5g	100g
	- Ruốc thịt cá Thịt nạc vai Thịt Cá Gừng tươi, hành khô Nước mắm Rau mùi, hành lá, tỏi, Dầu ăn Bột canh, đường kính	27,5g 28g 1g 1 g 1g 2 g 1,3g		30g					
	- Nui xào thập cẩm Rau mùi, hành lá, tỏi, Ngô tách hạt Bí ngòi xanh Nui dài Cà rốt Củ cải trắng Hành khô Nước mắm Bột canh, đường kính Dầu ăn	0,4g 2,6g 14,5g 1,4g 2,6g 7,2g 0,2g 0,5g 0,4g 1g		30g					

	- Canh thịt nấu quả chua Quả chua 7.2g Giá đỗ 12.5g Cà chua 2.3g Quả dứa chín 9g Quả dứa chín 0,35g Hành khô 1g Nước mắm 1g Dầu ăn 6 g Thịt nạc vai 0,8g Bột canh 0,7g Rau mùi, hành lá, tỏi, 0,6g Đường kính		80g						
	- Dưa hấu	65g	53g						
Thứ 4, ngày 22/4/2026									
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tám - Trứng hấp kiểu nhật - Canh Rau ngót nấu thịt - Nước ép cam * Bữa phụ - Sữa bột Vinamilk * Bữa chính chiều - Mỳ hủ tiếu nấu thịt bò rau thơm	- Cơm gạo tám Gạo tám 48g	96g		- Sữa bột Vinamilk 19.5g	110ml	- Mỳ hủ tiếu nấu thịt bò rau thơm: Thịt nạc vai 14 Thịt bò 9 Hủ tiếu khô 23.5 Dầu ăn 1.3 Nước mắm 1 Bột canh 0.7g Rau mùi, hành lá, tỏi, 0.7g Đường kính 0.9g Hành khô 0.3g	250g		
	- Trứng hấp kiểu nhật: Thịt nạc vai 29g Trứng gà(1 quả=47g) 23g Cà rốt 7g Hành tây 7g Rau mùi, hành lá 0,7g Nước mắm 1 g Nấm hương 0,5g Mọc nhĩ 0,35g								

	Bột canh Dầu ăn đậu hũ non	3.3g 18g							
	- Canh rau ngót nấu thịt Rau ngót tuốt Thịt nạc vai Dầu ăn Muróp hương Hành khô Nước mắm Gừng tươi Bột canh	8g 5 g 0.5g 10g 0.2g 0.6g 0,25g 0,7g	180g						
	- Nước ép cam Cam sành Đường kính	30 10g	80ml						
Thứ 5, ngày 23/4/2026									
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tằm - Thịt bò hầm cà ri - Canh bí xanh nấu thịt băm - Dưa hấu	- Cơm gạo tằm Gạo tằm	49g	98g	- Sữa bột Vinamilk	19.5g	110ml	- Cơm gạo tằm	28g	56g
* Bữa phụ - Sữa bột Vinamilk	- Thịt bò hầm cà ri Thịt nạc vai Thịt bò Cà rốt Khoai tây Rau mùi, hành lá	28.5g 12g 5,5g 27g 0,7g	70g				- Canh cải nấu thịt Rau cải xanh Dầu ăn Nước mắm Bột canh Thịt nạc vai Rau mùi, hành lá,	11 g 0.2g 0.3g 0.1g 0.9g 0.3g	120g
* Bữa chính chiều: - Cơm gạo tằm - Canh cải nấu thịt - Thịt rim hành	Nước mắm Bột canh Dầu ăn - Canh bí xanh nấu thịt băm Bí xanh Thịt nạc vai Dầu ăn Bột canh Hành khô Nước mắm Gừng tươi	1 g 0,35g 1.1g 27g 5 g 0.5g 0,7g 0.2g 0.6g 0,25g	180g				- Thịt rim hành Nước mắm Bột canh Thịt nạc vai Dầu ăn Rau mùi, hành lá,	0.3g 0.1g 12g 2g 0.3g	20g

	- Dưa hấu	66g	55g						
Thứ 6, ngày 24/4/2026									
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tằm - Thịt Gà om nấm - Canh rong biển nấu tuyệt hoa - Chuối chín * Bữa phụ - Sữa chua Vianmilk * Bữa chính chiều - Cháo thịt vịt đậu đỏ	- Cơm gạo tằm Gạo tằm	54g	110g	- Sữa chua Vianmilk	60g	60g	- Cháo thịt vịt đậu đỏ Gạo tằm Gạo nếp Đậu đỏ Hạt sen Dầu ăn Nước mắm Bột canh Thịt nạc vai Thịt vịt Cà rốt Bí đỏ Rau mùi, hành lá Hành khô	19 g 3.5g 8 g 1.8g 1.0g 1,5g 0,8g 7.5g 20g 4g 9g 0,5g 0,5g	200g
	- Thịt gà om nấm Thịt nạc vai Thịt gà Nấm hương Dầu ăn Rau mùi, hành lá Nước mắm Bột canh	28.5g 12g 1g 1.1g 0,7g 1 g 0,35g	60g						
	- Canh rong biển nấu tuyệt hoa: Rong biển khô Thịt gà Trứng gà(1 quả=47g) Dầu ăn Nước tương Magi Bột canh Hành khô Nước mắm	0,05g 7.5 2,5 1,2g 1,6g 0,72g 0,5g 0,36g	180g						
	- Chuối chín	65g	55g						
Thứ 7, ngày 25/4/2026									

<p>* Bữa chính trưa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo tám - Thịt Kho tàu - Canh rau cải nấu thịt - Dưa hấu <p>* Bữa phụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sữa bột Vinamilk <p>* Bữa chính chiều:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mỳ chũ nấu thịt Gà rau thơm 	<p>- Cơm gạo tám</p> <p>Gạo tám</p>	68g	135g	<p>- Sữa bột Vinamilk</p>	20g	120ml	<p>- Mỳ chũ nấu thì gà rau thơm</p> <p>Mỳ chũ 30g Thịt Gà 15g Thịt nạc vai 7g Hành khô 1g Dầu ăn 2.3g Nước mắm 1,3g Bột canh, đường kính 1g 15g Rau mùi, hành lá</p>	250g	
	<p>- Thịt kho tàu</p> <p>Thịt nạc vai 30g Nước mắm 1g Đường kính 3g Dầu ăn 1,6g Bột canh 0,7g Hành khô 0,4g</p>		60g						
	<p>- Canh rau cải nấu thịt</p> <p>Rau cải 2,5g Thịt nạc vai 1g Nước mắm 1,6g Dầu ăn 0,7g Bột canh 0,4g Hành khô</p>		180g						
	<p>Dưa hấu</p>	65g	53g						
Thứ ba, ngày 28/4/2026									
<p>* Bữa chính trưa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cơm gạo Tám - Gà om nấm - Bí xanh xào - Canh rong biển tuyệt hoa - Dưa Hấu <p>* Bữa phụ</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sữa chua Vinamilk 	<p>- Cơm gạo Tám</p>	53g	105g	<p>- Sữa chua Vianmilk</p>	60g	60g	<p>- Xôi thịt kho tàu:</p> <p>Nước cốt dừa 1.4g Gạo nếp 44g Dầu ăn 1g Nước mắm 0.6g Bột canh 0.5g Đường kính 1.3g Thịt nạc vai 16.5g</p>	100g	
	<p>- Gà om nấm:</p>								

* Bữa chính chiều: - Xôi thịt kho tàu	Thịt nạc vai	28.5g	60g						
	Thịt gà	12g							
	Nấm hương	1g							
	Dầu ăn	1.1g							
	Rau mùi, hành lá	0,7g							
	Nước mắm	1 g							
	Bột canh	0,35g							
	- Bí xanh xào:		30g						
	Rau mùi, hành lá, tỏi,	2,1g							
	Bí xanh	27g							
	Cà rốt	3 g							
	Ngô tách hạt	2,7g							
	Hành khô	0,2g							
	Nước mắm	0.6g							
	Bột canh	0,3g							
	Dầu ăn	1.g							
	- Canh rong biển tuyệt hoa:		180g						
	Rong biển khô	0,05g							
	Thịt gà	7.5							
	Trứng gà(1 quả=47g)	2,5							
	Dầu ăn	1,2g							
	Nước tương Magi	1,6g							
	Bột canh	0,72g							
	Hành khô	0,5g							
	Nước mắm	0,36g							
	- Dưa hấu	65g	55g						
Thứ tư, ngày 29/4/2026									
* Bữa chính trưa: - Cơm gạo tằm - Thịt vịt hầm cà ri - Canh củ quả nấu thịt gà - Nước ép chanh leo * Bữa phụ	- Cơm gạo Tằm	48g	96g	- Sữa bột Vinamilk	19.5g	110ml	- Mỳ chũ nấu thịt bò rau thơm:	15g	250g
							Thịt nạc vai	9g	
							Thịt bò	25g	
							Mỳ chũ	1,3g	
							Dầu ăn	1g	
							Nước mắm		

- Sữa bột Vinamilk * Bữa chính chiều : - Mỳ chũ nấu thịt bò rau thơm							Bột canh 0,7g Rau mùi,hành lá,tỏi, 0,7g Đường kính 0,9g Hành khô 0,3g	
	- Thịt vịt hầm cà ri: Thịt nạc vai 28g Thịt vịt 15g Cà rốt 5,5g Khoai tây 27 Rau mùi,hành lá 0,7g Nước mắm 1 g Bột canh 0,35g Dầu ăn 1.1g	60g						
	- Canh củ quả nấu thịt gà: Củ cải 9g Củ đậu 9g Cà rốt 3,5g Đường kính 0,6g Hành khô 0,35g Nước mắm 1g Dầu ăn 0,7g Thịt gà 7 g Bột canh 0,8g Rau mùi,hành lá,tỏi, 0,7g	180g						
	- Nước ép chanh leo: Chanh leo 7,5 Đường kính 10g	80ml						