**5 thực đơn bữa tối cho trẻ mầm non 3 – 5 tuổi biếng ăn**

Buổi tối cũng góp phần rất lớn trong sự phát triển của trẻ, vì thế mẹ hãy đầu tư cho bé 1 bữa ăn thật bổ dưỡng và ngon miệng. Thực đơn bữa tối cho trẻ mẫu giáo mẹ nên nấu 1 món cơm + món mặn + canh nhằm cung cấp cho trẻ những chất dinh dưỡng cần thiết nhất.

Thực đơn dinh dưỡng dành cho trẻ 3 – 5 tuổi vào buổi tối như sau:

* Cơm + Thịt gà hầm củ quả + canh tôm rau dền
* Cơm + Thịt bò xào nấm + canh cá nấu ngót + cơm
* Cơm + Tôm thịt rim dứa + canh xương hầm đu đủ + cơm
* Cơm + Cá phi lê rán sốt cà chua + canh mọc rau ngót + cơm
* Cơm + Sườn rim mè + canh nấm đậu phụ + cơm

