UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON NẮNG MAI**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ TUẦN 1+ 3**

**NĂM HỌC 2022 – 2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** | **Thứ 7** |
| **Bữa trưa****MG + NT*****( 10h15 – 11h40 )*** | **Cơm** | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái |
| **Món mặn** | Đậu + thịt lợn sốt cà chua  | Cá quả + thịt lợn sốt cà chua | Thịt gà + lợn nấu cari | Trứng đúc thịt nấm hương | Thịt bò + lợn hầm sốt vang | Thịt lợn sốt cà chua |
| **Món canh** | Canh mồng tơi nấu cua | Canh cải bắp nấu thịt | Canh củ quả hầm xương | Canh bí xanh nấu tép đồng | Canh cải bó xôi nấu cua | Canh rau cải nấu ngao |
| **Tráng miệng** | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Dưa hấu  | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Chuối tiêu | Bánh gato cắt | Dưa hấu |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo*****( 14h – 14h40)*** | - Cháo chim hạt sen đậu xanh- Sữa Chillax IQ Gold( 80ml ) | - Mỳ gạo nấu thịt bò rau cải- Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Cháo tôm bí đỏ - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Bánh mỳ ruốc - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Cháo lươn- Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Mỳ gạo nấu thịt gà rau cải - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) |
| **Nhà trẻ*****( 13h45 – 14h15 )*** |  - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml) | - Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ*****( 15h15 – 16h00 )*** | - Cháo chim hạt sen đậu xanh- Bánh gato cắt | - Cơm tẻ- Trứng đảo thịt- Canh rau cải nấu ngao | - Cháo tôm bí đỏ - Bánh gato cắt | - Cơm tẻ- Đậu thịt sốt cà chua- Canh cải bắp nấu thịt | - Cháo lươn- Chuối tiêu | - Mỳ gạo nấu thịt gà rau cải- Chuối tiêu |

 **Phó Hiệu trưởng**

 **Vũ Thị Kiều Oanh**

 UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON NẮNG MAI**

**THỰC ĐƠN MÙA HÈ TUẦN 2+ 4**

**NĂM HỌC 2022 – 2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** | **Thứ 7** |
| **Bữa trưa****MG + NT*****( 10h15 – 11h40 )*** | **Cơm** | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái |
| **Món mặn** | Thịt gà + thịt lợn om nấm | Trứng đúc thịt nấm hương | Đậu + thịt lợn sốt cà chua | Tôm + Thịt sốt chua ngọt | Thịt bò + thịt lợn nấu cari | Thịt lợn kho tàu |
| **Món canh** | Canh mồng tơi + mướp nấu cua  | Canh bí xanh nấu tép đồng | Canh cá nấu chua | Canh bắp cải nấu thịt | Canh rau cải nấu cua | Canh cải bó xôi nấu thịt |
| **Tráng miệng** | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Chuối tiêu | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Dưa hấu | Bánh gato cắt | Chuối tiêu |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo*****( 14h – 14h40)*** | - Cháo cá quả - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Mỳ gạo nấu thịt gà rau cải- Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Cháo chim + đỗ xanh hạt sen- Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Miến dong nấu cua đồng - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Cháo tôm bí ngô- Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Mỳ gạo nấu thịt bò rau cải- Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) |
| **Nhà trẻ*****( 13h45 – 14h15 )*** | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ*****( 15h15 – 16h00 )*** | - Cháo cá quả- Bánh gato | - Mỳ gạo nấu thịt gà rau cải- Dưa hấu | - Cơm tẻ- Tôm thịt sốt cà chua- Canh rau cải bó xôi nấu thịt | - Miến dong nấu cua đồng - Chuối tiêu | - Cơm tẻ- Trứng đảo thịt- Canh bắp cải nấu thịt  | - Mỳ gạo nấu thịt bò rau cải- Dưa hấu |

 **Phó Hiệu trưởng**

 **Vũ Thị Kiều Oanh**

 UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON NẮNG MAI**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG TUẦN 1+ 3**

**NĂM HỌC 2022 – 2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** | **Thứ 7** |
| **Bữa trưa****MG + NT*****( 10h15 – 11h40 )*** | **Cơm** | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái |
| **Món mặn** | Đậu + thịt lợn sốt cà chua  | Cá quả + thịt lợn sốt cà chua | Tôm + thịt lợn sốt cà chua | Trứng đúc thịt nấm hương | Thịt bò + lợn nấu cà ri | Thịt lợn sốt cà chua |
| **Món canh** | Canh mồng tơi nấu cua | Canh cải bắp nấu thịt | Canh củ quả nấu xương | Canh bí xanh nấu tôm | Canh cải bó xôi nấu cua | Canh rau cải nấu ngao |
| **Tráng miệng** | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Chuối tiêu  | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Dưa hấu | Bánh gato cắt | Dưa hấu |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo*****( 14h – 14h40)*** | - Cháo tôm bí đỏ- Sữa Chillax IQ Gold( 80ml ) | - Mỳ gạo nấu thịt bò rau cải- Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Cháo thịt gà bí đỏ hạt sen- Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) | - Bánh mỳ ruốc - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Cháo lươn rau răm- Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Mỳ gạo nấu thịt gà rau cải- Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) |
| **Nhà trẻ*****( 13h45 – 14h15 )*** |  - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml) | - Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80ml ) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ*****( 15h15 – 16h00 )*** | - Cháo tôm bí đỏ- Bánh gato cắt | - Cơm tẻ- Trứng đảo thịt- Canh rau cải nấu ngao | - Cháo thịt gà bí đỏ hạt sen- Bánh gato cắt | - Cơm tẻ- Đậu thịt sốt cà chua- Canh cải bắp nấu thịt | - Cháo lươn rau răm- Dưa hấu | - Mỳ gạo nấu thịt gà rau cải- Chuối tiêu |

 **Phó Hiệu trưởng**

 **Vũ Thị Kiều Oanh**

 UBND QUẬN LONG BIÊN

**TRƯỜNG MẦM NON NẮNG MAI**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG TUẦN 2+ 4**

**NĂM HỌC 2022 – 2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ 2** | **Thứ 3** | **Thứ 4** | **Thứ 5** | **Thứ 6** | **Thứ 7** |
| **Bữa trưa****MG + NT*****( 10h15 – 11h40 )*** | **Cơm** | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái | Cơm gạo tám thái |
| **Món mặn** | Thịt gà + thịt lợn om nấm | Tôm + thịt lợn sốt cà chua | Đậu + thịt lợn sốt cà chua | Trứng đúc thịt nấm hương | Thịt bò + thịt lợn nấu cari | Thịt lợn sốt cà chua |
| **Món canh** | Canh mồng tơi nấu cua  | Canh cải bắp nấu thịt | Canh cá nấu chua | Canh bí xanh nấu tôm | Canh rau cải nấu cá rô | Canh cải bắp nấu thịt |
| **Tráng miệng** | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Dưa hấu  | Sữa chua Elovi ( 70g ) | Chuối tiêu | Bánh gato cắt | Dưa hấu |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo*****( 14h – 14h40)*** | - Cháo lươn - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Mỳ gạo nấu thịt gà rau cải- Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Cháo chim + đỗ xanh hạt sen.- Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Miến dong nấu thịt gà - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Cháo tôm bí ngô- Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Mỳ gạo nấu thịt bò rau cải- Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) |
| **Nhà trẻ*****( 13h45 – 14h15 )*** | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) | Sữa chua Elovi ( 70g ) | - Sữa Chillax IQ Gold ( 80 ml ) |
| **Bữa chính chiều** | **Nhà trẻ*****( 15h15 – 16h00 )*** | - Cháo lươn- Bánh gato cắt | - Mỳ gạo nấu thịt gà rau cải- Chuối tiêu | - Cơm tẻ- Tôm thịt sốt cà chua- Canh rau cải nấu thịt | - Miến dong nấu thịt gà - Dưa hấu | - Cơm tẻ- Trứng đảo thịt- Canh bắp cải nấu thịt  | - Mỳ gạo nấu thịt bò rau cải- Chuối tiêu |

 **Phó Hiệu trưởng**

 **Vũ Thị Kiều Oanh**