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**