**PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**

**TRƯỜNG MẦM NON VIỆT HƯNG**

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG ( từ tháng 10,11,12,1,2,3)**

 **NĂM HỌC 2017 - 2018**

**TUẦN 1**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ hai** | **Thứ ba** | **Thứ tư** | **Thứ năm** | **Thứ sáu** | **Thứ bẩy** |
| **Bữa trưa*****(10h15 - 11:30)*** | **Cơm** | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm |
| **Món xào** | Ngô ngọt xào thập câm | Cải thảo xào thịt bò | Củ quả xào dầu hào  | Lơ xanh xào thịt lợn | Bắp cải xào thịt lợn | Bí đỏ xào tỏi |
| **Món mặn** | Thịt bò, lợn hầm ngũ vị | Ruốc cá lạc vừng | Thịt bò sốt vang | Tôm thịt dim | Trứng cút thịt kho tàu | Thịt gà nấu cari |
| **Món canh** | Canh cải xanh nấu cá rô đồng | Canh bí xanh nấu thịt gà | Canh cải cúc nấu tôm đồng | Canh củ quả hầm thịt bò | Canh bí đỏ đậu xanh nấu thịtbò | Canh rau cải xanh nấu thịt |
| **Tráng miệng** | Sữa CT Metacare Eco | Sữa đậu nành | Sữa chua | Sữa CT Metacare Eco | Sữa đậu nành | Sữa CT Vinamilk |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo** ***(14h - 14h40)*** | Bún thịt, riêu cuaNước chanh leo | Xôi thịt gà hầm nấmDưa hấu | Cháo cá quả đậu xanh thìa làChuối chín | Bánh ngọtSữa CT Metacare Eco | Phở bò Hà NộiKem Caramen | Mỳ chũ nấu thịt bò Dưa hấu |
| **Nhà trẻ** ***(13h45- 14h15)*** | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk |
| **Bữa chínhchiều**  | **Nhàtrẻ*****(15h15-16h15)*** | - Cháo tôm đậu xanh bí đỏNước chanh leo | Cơm thịt gà hầm nấm Canh thịt nấu chua | Cháo cá quả đậu xanh thìa làChuối chín | - Cơm thịt bò kho ngũ vị- Canh cải nấu cá | Cháo thịt gà đậu xanh Kem Caramen | Mỳ chũ nấu thịt bòDưa hấu |

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG ( từ tháng 10,11,12,1,2,3)**

 **NĂM HỌC 2017 - 2018**

**TUẦN 2**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ hai** | **Thứ ba** | **Thứ tư** | **Thứ năm** | **Thứ sáu** | **Thứ bẩy** |
| MGN + MGL: | MGB + NT  | MGL + MGB + NT  | MGN | MGN+MGB + NT | MGL |
| **Bữa trưa*****(10h15 - 11:30)*** | **Cơm** | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | : Ăn tự chọn các món: Bánh bao chay, bánh cuốn , bánh ngọt, bánh mỳ chấm sữa, bún riêu cua, mỳ ý xào thịt bò, súp gà ngô non, cơm rang thập cẩm, gà rán kiểu KFC, khoai tây chiên, xúc xích đức, phồng tôm, Nước ép dưa hấu, nước chanh leo, sữa đậu nành, Caramen, chuối chin, thanh long… | Cơm gạo tám thái mềm | Ăn tự chọn các món: Bánh bao chay, bánh cuốn , bánh ngọt, bánh mỳ chấm sữa, bún riêu cua, mỳ ý xào thịt bò, súp gà ngô non, cơm rang thập cẩm, gà rán kiểu KFC, khoai tây chiên, xúc xích đức, phồng tôm, Nước ép dưa hấu, nước chanh leo, sữa đậu nành, Caramen, chuối chin, thanh long | Cơm gạo tám thái mềm | Ăn tự chọn các món: Bánh bao chay, bánh cuốn , bánh ngọt, bánh mỳ chấm sữa, bún riêu cua, mỳ ý xào thịt bò, súp gà ngô non, cơm rang thập cẩm, gà rán kiểu KFC, khoai tây chiên, xúc xích đức, phồng tôm, Nước ép dưa hấu, nước chanh leo, sữa đậu nành, Caramen, chuối chin, thanh long | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm |
| **Món xào** | Củ quả xào dầu hào  | Bí đỏ xào tỏi | Súp lơ, cà rốt xào nấm  | Cà rốt, đậu hà lan, su hào xào  | Giá đỗ xào  | Su su thái chỉ xào |
| **Món mặn** | Thịt lợn om đậu phụ cà chua | Cá quả kho tộ  | Thịt gà om nấm | Ruốc tôm lạc vừng | Thịt bò hầm củ quả | Trứng cút thịt kho tàu |
| **Món canh** | Canh bí xanh nấu tôm đồng | Canh bắp cải nấu thịt bò | Canh cải xanh nấu tôm đồng | Canh cải cúc thịt bò | Canh dưa chua nấu cá | Canh cải bắp nấu thịt lợn |
| **Tráng miệng** | Nước cam vắt | Sữa đậu nành | Sữa chua | Sữa CT Metacare Eco | Sữa đậu nành | Sữa CT Vinamilk |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo** ***(14h - 14h40)*** | Cháo cá đậu xanh Sữa CT Vinamilk | Phở gà Hà NộiDưa hấu | Cháo chim bồ câu đậu xanh hạt senChuối chin | Bánh ngọtSữa CT Vinamilk | Bún bòHuếKem caramen | Cháo thịt đậu xanhDưa hấu |
| **Nhà trẻ** ***(13h45- 14h15)*** | Sữa CT Metacare Eco | Sữa CT Metacare Eco  | Sữa CT Metacare Eco | Sữa CT Metacare Eco  | Sữa CT MetacareEco | Sữa CT Metacare Eco  |
| **Bữa chínhchiều**  | **Nhàtrẻ*(15h15-16h15)*** | Cháo cá đậu xanh Thanh long | Cơm thịt gà sốt chua ngọtCanh cải cúc tôm đồng | Cháo chim bồ câu đậu xanh hạt senChuối chín  | Cơm thịt bò hầm củ quảCanh riêu cua | Cháo tôm bí đỏKemcaramen | Cháo thịt đậu xanhDưa hấu |

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG ( từ tháng 10,11,12,1,2,3)**

 **NĂM HỌC 2017 - 2018**

**TUẦN 3**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ hai** | **Thứ ba** | **Thứ tư** | **Thứ năm** | **Thứ sáu** | **Thứ bẩy** |
| **Bữa trưa*****(10h15 - 11:30)*** | **Cơm** | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm |
| **Món xào** | Ngô ngọt xào thập câm | Cải thảo xào thịt bò | Củ quả xào dầu hào  | Lơ xanh xào thịt lợn | Bắp cải xào thịt lợn | Bí đỏ xào tỏi |
| **Món mặn** | Thịt bò, lợn hầm ngũ vị | Ruốc cá lạc vừng | Thịt bò sốt vang | Tôm thịt dim | Trứng cút thịt kho tàu | Thịt gà nấu cari |
| **Món canh** | Canh cải xanh nấu cá rô đồng | Canh bí xanh nấu thịt gà | Canh cải cúc nấu tôm đồng | Canh củ quả hầm thịt bò | Canh bí đỏ đậu xanh nấu thịtbò | Canh rau cải xanh nấu thịt |
| **Tráng miệng** | Sữa CT Metacare Eco | Sữa đậu nành | Sữa chua | Sữa CT Metacare Eco | Sữa đậu nành | Sữa CT Vinamilk |
| **Bữa phụ chiều** | **Mẫu giáo** ***(14h - 14h40)*** | Bún thịt, riêu cuaNước chanh leo | Xôi thịt gà hầm nấmDưa hấu | Cháo cá quả đậu xanh thìa làChuối chín | Bánh ngọtSữa CT Metacare Eco | Phở bò Hà NộiKem Caramen | Mỳ chũ nấu thịt bò Dưa hấu |
| **Nhà trẻ** ***(13h45- 14h15)*** | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk | Sữa CT Vinamilk |
| **Bữa chínhchiều**  | **Nhàtrẻ*****(15h15-16h15)*** | - Cháo tôm đậu xanh bí đỏNước chanh leo | Cơm thịt gà hầm nấm Canh thịt nấu chua | Cháo cá quả đậu xanh thìa làChuối chín | - Cơm thịt bò kho ngũ vị- Canh cải nấu cá | Cháo thịt gà đậu xanh Kem Caramen | Mỳ chũ nấu thịt bòDưa hấu |

**THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG ( từ tháng 10,11,12,1,2,3)**

 **NĂM HỌC 2017 - 2018**

**TUẦN 4**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Thời gian** | **Thứ hai** | **Thứ ba** | **Thứ tư** | **Thứ năm** | **Thứ sáu** | **Thứ bẩy** |
| **Bữa trưa*****(10h15 - 11:30)*** | **Cơm** | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm | Cơm gạo tám thái mềm |
| **Món xào** | Củ quả xào dầu hào  | Bí đỏ xào tỏi | Súp lơ, cà rốt xào nấm  | Cà rốt, đậu hà lan, su hào xào  | Giá đỗ xào  | Su su thái chỉ xào |
| **Món mặn** | Thịt lợn om đậu phụ cà chua | Cá quả kho tộ  | Thịt gà om nấm | Ruốc tôm lạc vừng | Thịt bò hầm củ quả | Trứng cút thịt kho tàu |
| **Món canh** | Canh bí xanh nấu tôm đồng | Canh bắp cải nấu thịt bò | Canh cải xanh nấu tôm đồng | Canh cải cúc thịt bò | Canh dưa chua nấu cá | Canh cải bắp nấu thịt lợn |
| **Tráng miệng** | Nước cam vắt | Sữa đậu nành | Sữa chua | Sữa CT Metacare Eco | Sữa đậu nành | Sữa CT Vinamilk |
| **Bữa phụ chiều** | Cháo cá đậu xanh Sữa CT Vinamilk | Phở gà Hà NộiDưa hấu | Cháo chim bồ câu đậu xanh hạt senChuối chin | Bánh ngọtSữa CT Vinamilk | Bún bòHuếKem caramen | Cháo thịt đậu xanhDưa hấu | Cháo cá đậu xanh Sữa CT Vinamilk |
| Sữa CT Metacare Eco | Sữa CT Metacare Eco  | Sữa CT Metacare Eco | Sữa CT Metacare Eco  | Sữa CT MetacareEco | Sữa CT Metacare Eco  | Sữa CT Metacare Eco |
| **Bữa chínhchiều**  | Cháo cá đậu xanh Thanh long | Cơm thịt gà sốt chua ngọtCanh cải cúc tôm đồng | Cháo chim bồ câu đậu xanh hạt senChuối chín  | Cơm thịt bò hầm củ quả Canh riêu cua | Cháo tôm bí đỏKemcaramen | Cháo thịt đậu xanhDưa hấu | Cháo cá đậu xanh Thanh long |