

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG MẦM NON PHÚC ĐỒNG



**THỰC ĐƠN DỰ THI  
NGÀY HỘI DINH DƯỠNG CẤP THÀNH PHỐ  
NĂM HỌC 2024 - 2025**

*Chủ đề:*

*Chào mừng ngày Giải phóng Thủ đô*



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG MẦM NON PHÚC ĐỒNG



THỰC ĐƠN DỰ THI  
NGÀY HỘI DINH DƯỠNG CẤP THÀNH PHỐ  
NĂM HỌC 2024 - 2025

Lứa tuổi nhà trẻ (24-36 tháng)

**BỮA TRƯA:**



- Cơm gạo Bắc Hương
- Tôm viên tuyết hoa
- Canh sườn hầm củ quả
- Cải chíp xào nấm



**BỮA PHỤ CHIỀU:** - Sữa Meta Care

**BỮA CHÍNH CHIỀU:**



- Cơm gạo Bắc Hương
- Đậu hũ non sốt ngũ sắc
- Canh bí nấu thịt

**DINH DƯỠNG:**



- Tổng lượng calo: 651.2 Kcal
- + Bữa trưa: 293 Kcal đạt 45%.
- + Bữa phụ chiều: 65 Kcal đạt 10%.
- + Bữa chính chiều: 292 Kcal đạt 45%
- Tỷ lệ các chất: P = 14.4 L = 36.6 G = 48.6
- Tổng lượng canxi và B1: Ca = 2.836,4 B1 = 4,33

ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG MẦM NON PHÚC ĐỒNG



**THỰC ĐƠN DỰ THI  
NGÀY HỘI DINH DƯỠNG CẤP THÀNH PHỐ  
NĂM HỌC 2024 - 2025**

Lứa tuổi nhà trẻ (24-36 tháng)



**BỮA TRƯA:**

- **Cơm gạo Bắc Hương**
- **Tôm viên tuyết hoa**
- **Canh sườn hầm củ quả**
- **Cải chíp xào nấm**

## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Cơm gạo Bắc Hương



**\*Định lượng 10 trẻ:** 1kg gạo (1000g)

**\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn gạo ngon.
- B2: Cho gạo vào giá, dùng tay vo nhẹ nhàng.
- B3: Cho lượng nước vừa đủ và bật chế độ nấu Để cơm ngon, dẻo: Nên cho vài hạt muối và vài giọt dầu ô liu. Gạo mềm dẻo và thơm khi chín.
- B4: Khi cơm chín, công tắc sẽ chuyển sang chế độ giữ ấm. Lúc này, bạn nên để nồi nấu thêm khoảng 10 - 15 phút nữa, việc này sẽ giúp cơm khô bề mặt, chín đều.

**\*Cảm quan:** Gạo mềm dẻo phù hợp với trẻ nhà trẻ.

Trang trí thêm theo sở thích cho đẹp mắt.



## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Tôm viên tuyết hoa



**\*Định lượng 10 trẻ:** Tôm 150g, mộc 150g, thịt lợn xay 50g, hành khô 50g, bột chiên xù 50g, bột chiên giòn 50g, trứng 2 quả (60g), dầu ăn 170g

**\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn Tôm tươi ngon, giò sống, hành tím.
- B2: Rửa sạch, bóc vỏ.
- B3: Giã nhuyễn tôm, trộn đều với giò sống, dàn đều chia làm 10 suất ăn, mỗi suất viên thành 3 viên bằng nhau.
- B4: Nhúng từng viên vào bát lòng đỏ trứng đã đánh nhuyễn khi sơ chế rồi lăn qua bột chiên giòn và để ra khay.
- B5: Cho dầu vào chảo, đun sôi dầu, hạ lửa nhỏ vừa phải, lần lượt viên lại các viên tôm cho tròn, rồi lăn qua bột chiên xù, thả vào chảo dầu, lăn đều.
- B6: Khi viên tôm vàng đều, vớt ra rổ có giấy thấm dầu.

**\*Yêu cầu thành phẩm:** Viên Tôm tròn đều, vàng giòn bên ngoài, bên trong có màu hồng nhạt tự nhiên, ăn mềm, thơm ngọt.



## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Canh sườn hầm củ quả



**\*Định lượng 10 trẻ:** Khoai tây 160g, su su 100g, cà chua 50, cà rốt 60g, hành lá 15g, sườn heo 200g, gia vị vừa đủ.

**\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn sườn, khoai tây, cà rốt, su su ngon. Có thể thay thế bằng các củ quả khác tùy thích.
- B2: Sơ chế: Để khử mùi và làm sạch sườn non bạn đem ngâm với nước muối loãng khoảng 5 phút, sau đó rửa sạch lại với 2 lần nước và để ráo.
- Cà rốt, su su, khoai tây: Gọt vỏ, thái nhỏ hạt lựu, để riêng từng loại (Vì mỗi loại củ quả có thời gian chín khác nhau). B1: Lựa chọn sườn, khoai tây, cà rốt, su su ngon. Có thể thay thế bằng các củ quả khác tùy thích. Cà chua rửa sạch, thái hạt lựu.
- B3: Sườn sau khi đã làm sạch các bạn cho vào tô và ướp cùng với một phần hành tím, 1 chút bột ngọt, 1 chút bột canh và trộn đều.
- Bắc nồi lên bếp cho 1 chút dầu ăn vào đun nóng, cho phần sườn đã ướp vào xào khoảng 4 phút cho sườn săn lại.
- B4: Đổ vào nồi 1 lít nước và đun sôi, bạn cho cà rốt vào và tiến hành hầm trong 10 phút.
- B5: Sau đó cho khoai tây vào nêm vừa miệng, đun cho đến khi khoai gần chín (khoảng 5 phút). Cho tiếp su su sau cùng. Đun đến khi chín.
- Nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn, rắc thêm hành ngò và tắt bếp.

**\*Yêu cầu thành phẩm:** Món canh không chỉ bổ dưỡng mà hương vị lại rất ngon. Sườn mềm ngọt ăn cùng với rau củ bùi bùi, nước ngọt thanh chắc chắn sẽ là món canh hấp dẫn.



## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Cải chíp xào nấm



**\*Định lượng 10 trẻ:** Cải chíp 200g, nấm hương tươi 20g, thịt lợn 30g  
Gia vị vừa đủ

#### **\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn Cải chíp và nấm hương tươi ngon
- B2: Sơ chế: Cải chíp và nấm hương rửa sạch thái nhỏ
- B3: Đặt một nồi nước lên bếp đun sôi với một chút muối, cho cải chíp vào luộc qua khoảng 1 - 2 phút để cho cải chín tới, vớt ra dùng quạt thổi nguội hoặc tráng qua nước nguội.
- B4: Đặt chảo lên bếp, phi thơm hành, tỏi với dầu ăn rồi cho nấm hương vào xào.
- B5: Tiếp tục, cho cải chíp vào xào nhanh, nêm gia vị nước mắm, bột nêm cho vừa miệng.

**\* Yêu cầu thành phẩm:** Rau cải chíp giữ được màu xanh, Rau và nấm chín mềm, vị ngọt của rau và nấm hòa quyện với nhau tạo nên hương vị ngọt thanh đặc trưng.



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG MẦM NON PHÚC ĐỒNG



**THỰC ĐƠN DỰ THI  
NGÀY HỘI DINH DƯỠNG CẤP THÀNH PHỐ  
NĂM HỌC 2024 - 2025**

Lứa tuổi nhà trẻ (24-36 tháng)



**BỮA PHỤ CHIỀU: - Sữa Meta Care**



## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Sữa Meta Care



**\*Định lượng 10 trẻ:** Sữa bột Meta Care 130g. Nước ấm 45-50 độ

**\*Chế biến:**

- B1: Pha nước sôi và nước nguội theo tỉ lệ để đạt 720ml nước có độ ấm từ 45-50.
- B2: Cho 130g sữa vào khuấy đều cho tan hết
- B3: Chia đều sữa cho 10 suất

**\*Yêu cầu thành phẩm:** Sữa ấm vừa phải (40-45 độ). Độ sánh mịn theo chuẩn công thức, sữa thơm ngon.



ỦY BAN NHÂN DÂN QUẬN LONG BIÊN  
TRƯỜNG MẦM NON PHÚC ĐỒNG



**THỰC ĐƠN DỰ THI  
NGÀY HỘI DINH DƯỠNG CẤP THÀNH PHỐ  
NĂM HỌC 2024 - 2025**

Lứa tuổi nhà trẻ (24-36 tháng)

**BỮA CHÍNH CHIỀU:**

- **Cơm gạo Bắc Hương**
- **Đậu hũ non sốt ngũ sắc**
- **Canh bí nấu thịt**

## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Cơm gạo Bắc Hương



**\*Định lượng 10 trẻ:** 1kg gạo (1000g)

**\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn gạo ngon.
- B2: Cho gạo vào giá, dùng tay vo nhẹ nhàng.
- B3: Cho lượng nước vừa đủ và bật chế độ nấu Để cơm ngon, dẻo: Nên cho vài hạt muối và vài giọt dầu ô liu. Gạo mềm dẻo và thơm khi chín.
- B4: Khi cơm chín, công tắc sẽ chuyển sang chế độ giữ ấm. Lúc này, bạn nên để nồi nấu thêm khoảng 10 - 15 phút nữa, việc này sẽ giúp cơm khô bề mặt, chín đều.

**\*Cảm quan:** Gạo mềm dẻo phù hợp với trẻ nhà trẻ.

Trang trí thêm theo sở thích cho đẹp mắt.



## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Canh bí xanh nấu thịt



**\*Định lượng 10 trẻ:** Bí xanh 200g, thịt lợn 30g, hàng lá 15g.

Gia vị vừa đủ

**\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn bí xanh tươi ngon
- B2: Sơ chế: Gọt bỏ vỏ và lõi ruột trắng xấp thái nhỏ.
- B3: Ướp thịt: Cho phần thịt vừa đủ đã băm nhuyễn sang chén, thêm vào 1 ít hành lá băm nhỏ, 1 chút bột ngọt, nước mắm, sau đó trộn đều phần thịt và để thịt nghỉ trong 10 phút.
- B4 Nấu canh bí đao thịt băm: Cho vào nồi khoảng 500ml nước và nấu sôi, khi nước đã sôi thì cho từ từ phần thịt đã ướp vào nồi để thịt tan ra hòa quyện với nước sẽ ngọt hơn. Khi nước sôi lên lần nữa, bạn cho bí đao vào nồi. Nêm thêm bột canh, mì chính rồi khuấy đều tay. Đun sôi rồi tắt bếp.

**\* Yêu cầu thành phẩm:** Bí nấu vừa chín tới, vẫn giữ được màu xanh, không quá mềm, có mùi thanh mát, vị ngọt thanh tự nhiên.



## CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

### Đậu hũ non sốt ngũ sắc



**\*Định lượng 10 trẻ:** Đậu hũ non 400g, ngô ngọt 20g, đỗ quả 30g, cà chua 150g, hành lá 10, thịt lợn 50g. Gia vị vừa đủ.

#### **\*Chế biến:**

- B1: Lựa chọn đậu hũ non, đỗ quả, ngô ngọt, cà chua, thịt lợn sẵn vai tươi ngon
- B2: Sơ chế: Đỗ quả nhặt bỏ xơ, cắt khúc lát chéo, ngô nguyên hạt, cà chua cắt hạt lựu.
- B3: Làm sốt cà chua: Đun nóng 1 muống canh dầu ăn trên chảo cùng với hạt màu điều. Khi hỗn hợp nóng và thơm thì bạn cho phần cà chua cắt hạt lựu vào chảo rồi đảo đều. Cho gia vị và khuấy đều, đun cho đến khi hỗn hợp dần sệt lại thì bạn cho đậu hũ non vào.
- B4: Dùng dùi thìa dưới đều sốt cà chua ngập đậu. Đun 2-3 phút thì vớt đậu ra đĩa.
- B5: Nước sốt còn lại, cho lượng thịt của món ăn vào đảo đều. Đun đến khi thịt chín mềm.
- B6: Dùng thìa xúc nước sốt này dưới lên những phần đậu đã bày sẵn.

**\*Yêu cầu thành phẩm:** Đậu hũ non vừa mềm, vừa thơm lại giữ được độ ngọt béo đặc trưng. Hòa cùng nước sốt thịt băm cà chua đậm đà vừa miệng, ăn cùng với cơm nóng sẽ là một món ăn hấp dẫn với trẻ.

