

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



THỰC ĐƠN MẪU GIÁO DỤC THI
NGÀY HỘI DINH DƯỠNG
CẤP HỌC MẦM NON QUẬN LONG BIÊN
NĂM HỌC 2024 - 2025



CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

Cơm gạo Bắc Hương



***Định lượng 10 trẻ:** 1kg gạo (800g)

***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

Thịt bò, thịt lợn hầm củ quả



***Định lượng 10 trẻ:** Thịt bò 100g, Thịt lợn 140g, Khoai tây 100g, cà chua 200g, cà rốt 80g, su su 50g, hành lá 30g. Gia vị vừa đủ

***Chế biến:**

- B1: Lựa chọn thịt, rau tươi ngon.
- B2: Sơ chế:
 - + Thịt rửa sạch thái hạt lựu, ướp gia vị vừa đủ.
 - + Các loại củ quả gọt vỏ, thái hạt lựu
- B3: Đun dầu nóng, cho thịt vào xào đều, cho nước vào và đun đến khi thịt mềm.
- B4: Cho các loại củ quả đã sơ chế vào, đảo đều và hầm tiếp đến khi các nguyên liệu chín mềm.

***Yêu cầu thành phẩm:** Bát thịt bò, thịt lợn hầm rau củ thơm lừng với sắc nâu của thịt bò, màu nhạt của thịt lợn cùng điểm xuyên sắc đỏ của cà chua và sắc ngả trắng của khoai tây, thêm vào sắc xanh của hành kích thích cả thị giác lẫn khứu giác của bất cứ ai.



CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

Bắp cải xào thịt nạc



***Định lượng 10 trẻ:** Bắp cải 500g, cà chua 100g, cà rốt 30g, thịt lợn 50g, gia vị vừa đủ

***Chế biến:**

- B1: Lựa chọn bắp cải, cà chua và cà rốt tươi ngon
- B2: Sơ chế: Bắp cải, cà rốt rửa sạch thái sợi nhỏ. Thịt thái sợi nhỏ
- B3: Thịt
- B4: Đặt chảo lên bếp, cho cà chua vào xào nhuyễn, cho thịt vào xào, chín vừa đủ.
- B5: Tiếp tục, cho bắp cải và cà rốt vào đảo đều, nêm gia vị vừa đủ, bột nêm cho vừa miệng. Đun thêm cho tới khi thịt và rau chín mềm

*** Yêu cầu thành phẩm:** Rau chín mềm, vị ngọt của rau hòa quyện với nhau tạo nên hương vị ngọt thanh đặc trưng. Màu sắc đẹp mắt của cà rốt và cà chua tô điểm.



CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN

Canh cải bó xôi nấu thịt



***Định lượng 10 trẻ:** Cải bó xôi 200g, thịt nạc 30g, gia vị vừa đủ.

***Chế biến:**

- B1: Lựa chọn rau tươi ngon, lá rau non và xanh mềm
- B2: Rau cải bó xôi rửa sạch, thái nhỏ vừa đủ ăn. Thịt lợn băm nhỏ.
- B3: Cho thịt vào đảo đều cho chín sơ qua, đổ lượng nước vừa đủ ăn và đun sôi
- B4: Su khi nước sôi, cho rau vào và đun sôi thì tắt bếp. Nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn. Rau cải bó xôi (Rau bina) nhanh chín và không cần đun như để đảm bảo dinh dưỡng có trong rau.

*** Yêu cầu thành phẩm:** Món canh không chỉ bổ dưỡng mà hương vị lại rất ngon. Rau xanh ngon, điểm to những vụn thịt trắng, nước ngọt thanh chắc chắn sẽ là món canh hấp dẫn với trẻ.

