|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **8h45-9h00** | **Bữa chính trưa**  (Từ 10h15 -> 11h40) | **Bữa phụ chiều**  (Từ 14h00 -> 14h40 |
| 2 | Sữa học đường | Cơm-Thịt gà, lợn sốt chua ngọt  Súp lơ xào thịt bò  Canh bí xanh nấu tôm | Cháo thịt bò bí đỏ, đỗ xanh  Chuối tiêu |
| 3 | Sữa học đường | Cơm- Trứng, thịt lợn sốt cà chua  Bí xanh xào thịt bò  Canh cải cúc nấu thịt | Xôi đậu xanh(gấc)  Sữa Megacare |
| 4 | Sữa học đường | Cơm- Thịt bò, lợn hầm khoai tây, cà rốt  Canh rau cải nấu cá | Phở gà  Sữa chua |
| 5 | Sữa học đường | Cơm- Tôm biển,thịt lợn sốt cà chua  Su hào, cà rốt xào thịt lợn  Canh rau ngót nấu thịt | Mì gạo thịt bò, thịt lợn, rau cải  Quýt Sài gòn |
| 6 | Sữa học đường | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễu  Giá đỗ xào thịt bò  Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt | Bánh mì ruốc  Sữa Megacare |
| 7 |  | Cơm- Thịt gà nấu cari  Canh bắp cải nấu thịt | Cháo tôm, thịt lợn, cà rốt, đậu xanh  Sữa Megacare |

**PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**

**TRƯỜNG MẦM NON GIA QUẤT**

**BẢNG THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG TUẦN 2- 4**

**LỨA TUỔI : MẪU GIÁO**

**Hiệu trưởng Người lập bảng**

***Nguyễn Ngọc Anh Dương Thị Minh Ngọc***

**PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**

**TRƯỜNG MẦM NON GIA QUẤT**

**BẢNG THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG TUẦN 1- 3**

**LỨA TUỔI : MẪU GIÁO**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **8h45-9h00** | **Bữa chính trưa**  (Từ 10h15 -> 11h40) | **Bữa phụ chiều**  (Từ 14h00 -> 14h40 |
| **2** | Sữa học đường | Cơm- Thịt gà, lợn om nấm  Bắp cải xào thịt bò  Canh củ quả nấu thịt | Xôi đậu xanh(gấc)  Sữa Megacare |
| **3** | Sữa học đường | Cơm- Trứng cút,thịt lợn kho tàu  Bí ngô xào thịt bò  Canh rau ngót nấu thịt | Cháo thịt bò, lợn, khoai tây, đậu xanh,  Dưa hấu |
| **4** | Sữa học đường | Cơm- Tôm thịt sốt cà chua  Khoai tây, cà rốt xào thịt bò  Canh cải cúc nấu thịt | Phở gà  Caramen |
| **5** | Sữa học đường | Cơm- Thịt bò, lợn sốt kho tàu  Su su, cà rốt xào thịt lợn  Canh cải nấu cá | Mỳ gạo nấu cua, thịt lợn, rau cải  Chuối tiêu |
| **6** | Sữa học đường | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễu  Giá đỗ xào thịt bò  Canh bí xanh nấu thịt | Bánh gato  Sữa Megacare |
| **7** |  | Thịt gà, lợn sốt chua ngọt  Canh củ quả thập cẩm nấu thịt | Cháo cá thịt, thìa là  Bánh dinh dưỡng |

**Hiệu trưởng Người lập bảng**

***Nguyễn Ngọc Anh Dương Thị Minh Ngọc***

**PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**

**TRƯỜNG MẦM NON GIA QUẤT**

**BẢNG THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG TUẦN 2-4**

**LỨA TUỔI : NHÀ TRẺ( 24-36 THÁNG)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa**  (Từ 10h15 -> 11h40) | **Bữa phụ chiều**  (Từ 13h45 ->14h15) | **Bữa chính chiều**  (Từ 15h15 -> 16h00) |
| **2** | Cơm-Thịt gà, lợn sốt chua ngọt  Súp lơ xào thịt bò  Canh khoai tây, cà rốt nấu thịt | Sữa Megacare | Cháo thịt bò bí đỏ, đỗ xanh  Chuối tiêu |
| **3** | Cơm-Trứng, thịt lợn sốt cà chua  Bí xanh xào thịt bò  Canh cải cúc nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm- thịt lợn kho tàu  Canh bí xanh nấu thịt |
| **4** | Cơm- Thịt bò, lợn hầm khoai tây, cà rốt  Canh rau cải nấu cá | Bánh dinh dưỡng | Phở gà  Sữa chua |
| **5** | Cơm-Tôm biển,thịt lợn sốt cà chua  Su hào, cà rốt xào thịt lợn  Canh rau ngót nấu thịt | Sữa Megacare | Mì gạo thịt bò, thịt lợn, rau cải  Quýt Sài gòn |
| **6** | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễu  Giá đỗ xào thịt bò  Canh bí xanh nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm thịt lợn sốt cà chua  Canh thịt thả giá đỗ |
| **7** | Cơm- Thịt bò, lợn sốt kho tàu  Canh bắp cải nấu thịt | Bánh dinh dưỡng | Cháo tôm, thịt lợn, cà rốt, đậu xanh  Sữa Megacare |

**Hiệu trưởng Người lập bảng**

***Nguyễn Ngọc Anh Dương Thị Minh Ngọc***

**PHÒNG GD&ĐT QUẬN LONG BIÊN**

**TRƯỜNG MẦM NON GIA QUẤT**

**BẢNG THỰC ĐƠN MÙA ĐÔNG TUẦN 1-3**

**LỨA TUỔI : NHÀ TRẺ( 24-36 THÁNG)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Thứ** | **Bữa chính trưa**  (Từ 10h15 -> 11h40) | **Bữa phụ chiều**  (Từ 13h45 ->14h15) | **Bữa chính chiều**  (Từ 15h15 -> 16h00) |
| **2** | Cơm- Thịt gà, lợn om nấm  Bắp cải xào thịt bò  Canh củ quả nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm- thịt lợn kho tàu  Canh bắp cải nấu thịt |
| **3** | Cơm- Trứng cút,thịt lợn kho tàu  Bí ngô xào thịt bò  Canh rau ngót nấu thịt | Bánh dinh dưỡng | Cháo thịt bò, lợn, khoai tây, đậu xanh,  Dưa hấu |
| **4** | Cơm- Tôm thịt sốt cà chua  Khoai tây, cà rốt xào thịt bò  Canh cải cúc nấu thịt | Sữa Megacare | Phở gà  Bánh dinh dưỡng |
| **5** | Cơm- Thịt bò, lợn sốt kho tàu  Su su, cà rốt xào thịt lợn  Canh cải nấu cá | Bánh dinh dưỡng | Mỳ gạo nấu cua, Thịt lợn, rau cải  Chuối tiêu |
| **6** | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễu  Giá đỗ xào thịt bò  Canh bí xanh nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm- Thịt lợn sốt cà chua  Canh thịt thả giá đỗ |
| **7** | Thịt gà, lợn sốt chua ngọt  Canh củ quả thập cẩm nấu thịt | Bánh dinh dưỡng | Cháo cá, thịt , thìa là  Sữa Megacare |

**Hiệu trưởng Người lập bảng**

***Nguyễn Ngọc Anh Dương Thị Minh Ngọc***