|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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 ngọtSúp lơ xào thịt bòCanh bí xanh nấu tôm | Cháo thịt bò bí đỏ, đỗ xanhChuối tiêu |
| 3 | Sữa học đường | Cơm- Trứng, thịt lợn sốt cà chua  Bí xanh xào thịt bòCanh cải cúc nấu thịt | Xôi đậu xanh(gấc)Sữa Megacare |
| 4 | Sữa học đường | Cơm- Thịt bò, lợn hầm khoai tây, cà rốtCanh rau cải nấu cá | Phở gà Sữa chua |
| 5 | Sữa học đường | Cơm- Tôm biển,thịt lợn sốt cà chuaSu hào, cà rốt xào thịt lợnCanh rau ngót nấu thịt | Mì gạo thịt bò, thịt lợn, rau cảiQuýt Sài gòn |
| 6 | Sữa học đường | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễuGiá đỗ xào thịt bòCanh khoai tây, cà rốt nấu thịt | Bánh mì ruốcSữa Megacare |
| 7 |  | Cơm- Thịt gà nấu cariCanh bắp cải nấu thịt | Cháo tôm, thịt lợn, cà rốt, đậu xanhSữa 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 nấmBắp cải xào thịt bòCanh 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 bòCanh rau ngót nấu thịt | Cháo thịt bò, lợn, khoai tây, đậu xanh,Dưa hấu |
| **4** | Sữa học đường | Cơm- Tôm thịt sốt cà chuaKhoai tây, cà rốt xào thịt bòCanh cải cúc nấu thịt | Phở gàCaramen |
| **5** | Sữa học đường | Cơm- Thịt bò, lợn sốt kho tàuSu 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 liễuGiá đỗ xào thịt bòCanh bí xanh nấu thịt | Bánh gatoSữa Megacare |
| **7** |  | Thịt gà, lợn sốt chua ngọtCanh củ quả thập cẩm nấu thịt | Cháo cá thịt, thìa làBánh 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 ngọtSúp lơ xào thịt bòCanh khoai tây, cà rốt nấu thịt | Sữa Megacare | Cháo thịt bò bí đỏ, đỗ xanhChuối tiêu |
| **3** | Cơm-Trứng, thịt lợn sốt cà chua  Bí xanh xào thịt bòCanh cải cúc nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm- thịt lợn kho tàuCanh bí xanh nấu thịt |
| **4** | Cơm- Thịt bò, lợn hầm khoai tây, cà rốtCanh rau cải nấu cá | Bánh dinh dưỡng | Phở gà Sữa chua |
| **5** | Cơm-Tôm biển,thịt lợn sốt cà chuaSu hào, cà rốt xào thịt lợnCanh rau ngót nấu thịt | Sữa Megacare | Mì gạo thịt bò, thịt lợn, rau cảiQuýt Sài gòn |
| **6** | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễuGiá đỗ xào thịt bòCanh bí xanh nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm thịt lợn sốt cà chuaCanh thịt thả giá đỗ |
| **7** | Cơm- Thịt bò, lợn sốt kho tàuCanh bắp cải nấu thịt | Bánh dinh dưỡng | Cháo tôm, thịt lợn, cà rốt, đậu xanhSữa 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 nấmBắp cải xào thịt bòCanh củ quả nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm- thịt lợn kho tàuCanh bắp cải nấu thịt |
| **3** | Cơm- Trứng cút,thịt lợn kho tàu Bí ngô xào thịt bòCanh rau ngót nấu thịt | Bánh dinh dưỡng | Cháo thịt bò, lợn, khoai tây, đậu xanh, Dưa hấu |
| **4** | Cơm- Tôm thịt sốt cà chuaKhoai tây, cà rốt xào thịt bòCanh cải cúc nấu thịt | Sữa Megacare | Phở gàBánh dinh dưỡng |
| **5** | Cơm- Thịt bò, lợn sốt kho tàuSu su, cà rốt xào thịt lợn Canh cải nấu cá | Bánh dinh dưỡng | Mỳ gạo nấu cua, Thịt lợn, rau cảiChuối tiêu |
| **6** | Cơm- Cá quả thịt lợn sốt ngũ liễuGiá đỗ xào thịt bòCanh bí xanh nấu thịt | Sữa Megacare | Cơm- Thịt lợn sốt cà chua Canh thịt thả giá đỗ |
| **7** | Thịt gà, lợn sốt chua ngọtCanh củ quả thập cẩm nấu thịt | Bánh dinh dưỡng | Cháo cá, thịt , thìa làSữa Megacare |

 **Hiệu trưởng Người lập bảng**

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