**Thực đơn của bé**

Thực đơn hàng tuần của các bé tại trường mầm non Thượng Thanh luôn là mối quan tâm hàng đầu của các bậc phụ huynh và cả đội ngũ cán bộ nhân viên, quản lý trường. Một chế độ ăn uống đầy đủ chất dinh dưỡng theo độ tuổi của vé sẽ đảm bảo cho trẻ phát triển thể chất khỏe mạnh, sức khỏe và trí tuệ tốt để tham gia các hoạt động vui chơi và học tập.

Thực đơn của các trường mầm non cần đảm bảo 3 tiêu chí:

Đầy đủ chất dinh dưỡng cho từng giai đoạn phát triển của trẻ, đảm bảo cân bằng dinh dưỡng cho bé

Đảm bảo an toàn vệ sinh thực phẩm trong quá trình mua thực phẩm và chế biến thực phẩm

Đa dạng khẩu phần ăn giúp trẻ ăn ngon miệng, tăng cân và tăng chiều cao đều. Đặc biệt là phù hợp với khả năng hấp thu chất dinh dưỡng theo từng độ tuổi

Dựa trên nhu cầu cần thiết về tỷ lệ các hất ở từng độ tuổi khác nhau mà nhà trường có thể đứa ra các thực đơn bổ sung đầy đủ các chất dinh dưỡng và hấp dẫn cho các bé.

Thực đơn: xây dựng thực đơn, khẩu phần ăn cho trẻ theo quy định của Chương trình GDMN, đảm bảo dinh dưỡng; tăng cường rau xanh cho trẻ trong các bữa ăn chiều, hạn chế tối đa sử dụng thực phẩm chế biến sẵn, thực phẩm đông lạnh trong bữa ăn của trẻ *(tuyệt đối không cho trẻ ăn nội tạng động vật và mỳ tôm, không cho trẻ ăn rau trái mùa).* Có các hoạt động can thiệp, điều chỉnh chế độ ăn, giảm tỷ lệ trẻ suy dinh dưỡng thể nhẹ cân, thấp còi, thừa cân, béo phì.

- Đảm bảo thời gian tổ chức giờ ăn cho trẻ, đặc biệt là bữa ăn chính buổi chiều của trẻ nhà trẻ.

- Tỷ lệ dinh dưỡng duy trì mức: Nhà trẻ P: 13-20%; L: 30-40% (*Tỷ lệ L động vật/ L thực vật= 70% và 30%*); G: 47-50%. Mẫu giáo P: 13-20%; L: 25-35%; G: 52-60%. Cần tính thêm tỷ lệ Ca, B1 trong thực đơn bữa ăn của trẻ và cân đối kịp thời (Nhu cầu Ca đối với trẻ 1-3 tuổi: 350mg/ngày/trẻ; mẫu giáo 4-6 tuổi: 420mg/ ngày/trẻ; nhu cầu B1 đối với trẻ 1-3 tuổi: 0.41 mg/ngày/trẻ; mẫu giáo 4-6 tuổi: 0.52mg/ngày/trẻ).

- Đảm bảo thời gian tổ chức giờ ăn cho trẻ, đặc biệt là bữa ăn chính buổi chiều của trẻ nhà trẻ.

Dưới đây là thực đơn mùa hè của nhà trường



|  |  |
| --- | --- |
| UBND QUẬN LONG BIÊN  **TRƯỜNG MN THƯỢNG THANH** |  |

**BẢNG THỰC ĐƠN MÙA HÈ TUẦN 2 + 4**

**NĂM HỌC 2022 – 2023**

Thực hiện: Từ ngày 01/09/2022

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Bữa  Thứ | **BỮA CHÍNH TRƯA**  **(Nhà trẻ + Mẫu giáo)**  **(10h15 – 11h40)** | **BỮA PHỤ CHIỀU NT**  **(13h45 – 14h15)** | **BỮA PHỤ CHIỀU MG**  **(14h – 14h40)** | **BỮA CHÍNH CHIỀU NT**  **(15h15 – 16h)** |
| Thứ hai | Cơm - Tôm thịt rim  Canh giá đỗ thả đậu phụ  Sữa chua Vinamilk | Sữa chua Vinamilk | Bún riêu cua  Sữa bột Chillax IQ Gold | Bún riêu cua  Dưa hấu |
| Thứ ba | Cơm - Thịt bò, lợn hầm sốt vang  Canh mồng tơi, mướp nấu cua đồng  Dưa hấu | Sữa bột Chillax IQ Gold | Chè đỗ đen hạt sen  Sữa bột Chillax IQ Gold | Cơm - Thịt gà, lợn hầm nấm  Canh bí xanh nấu thịt |
| Thứ t­ư | Cơm - Trứng cút, thịt lợn kho tàu  Củ quả xào dầu hào  Canh sườn nấu chua  Chuối tây | Sữa bột Chillax IQ Gold | Phở bò rau thơm  Sữa bột Chillax IQ Gold | Phở bò rau thơm  Caramen |
| Thứ năm | Cơm – Thịt gà, lợn nấu ca ri  Canh bí nấu tôm đồng  Sữa chua Vinamilk | Sữa chua Vinamilk | Cháo thịt bí đỏ, đỗ xanh  Sữa bột Chillax IQ Gold | Cháo thịt bí đỏ, đỗ xanh  Thanh long |
| Thứ sáu | Cơm - Cá Diêu Hồng sốt xì dầu  Bí đỏ xào tỏi  Canh rau ngót nấu thịt  Dưa hấu | Caramen | Bánh ga tô  Caramen | Cơm - Thịt bò, lợn sốt vang  Canh su su, cà rốt nấu thịt |
| Thứ bảy | Cơm - Thịt lợn sốt cà chua  Canh rau muống nấu thịt | Sữa bột Chillax IQ Gold | Cháo ngao thịt  Chuối tây | Cháo ngao thịt  Chuối tây |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **NGƯỜI LẬP BIỂU**  **PHÓ HIỆU TRƯỞNG**  **Phan Thị Hòa** | *Ngày 31 tháng 08 năm 2022*  **HIỆU TRƯỞNG**  **Nguyễn Thị Thanh Hòa** | | *Ngày 12 tháng 04 n* |  | *Ngày 12 tháng 04 năm 2022*  **HIỆU TRƯỞNG**  **Nguyễn Thị Ngọc Hân** |