

THỰC ĐƠN CỦA BÉ

BA, MẸ ƠI XEM HÔM NAY CON ĂN GÌ?

Trẻ mầm non cơ thể trẻ hàng ngày cần rất nhiều chất dinh dưỡng để lớn lên và khỏe mạnh. Mỗi loại thức ăn có chứa một số loại chất dinh dưỡng với tỷ lệ khác nhau, do vậy không có thức ăn nào toàn diện và có đầy đủ các chất dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể. Vì vậy bữa ăn hàng ngày của trẻ cần đa dạng, phối hợp nhiều loại thực phẩm khi đó các chất dinh dưỡng của các loại thực phẩm sẽ bổ sung cho nhau và giá trị dinh dưỡng của bữa ăn sẽ tăng lên.

Dưới đây là thực đơn ngày 07 tháng 11 năm 2022 của các bé trường mầm non An Dương, mời ba mẹ cùng xem

Bữa giữa giờ sáng:

Sữa bột Gigo

Bữa trưa: Cơm gạo thơm

- Cá song sốt cà chua

- Canh cá sườn của từ cần ta, cà rốt

- Su su , cà rốt luộc

Bữa chiều: Lớp MG : Bánh bao

Lớp NT: Cơm+ Trứng cút, thịt kho tàu+
Canh thịt nấu rau cải, giá đỗ + Quả quýt

THỰC PHẨM TRONG NGÀY ĐỂ CHẾ BIẾN







Xây dựng thực đơn: Phạm Thị Lệ- Cô nuôi
Cân đối định lượng: Trần Thị Hồng Vân- KT