

UBND QUẬN LONG BIÊN
TRƯỜNG MN HOA ANH ĐÀO



THỰC ĐƠN DỰ THI

“NGÀY HỘI DINH DƯỠNG CẤP HỌC MẦM NON”

Năm học 2024 - 2025

(10 suất ăn của trẻ Mẫu giáo)



BỮA PHỤ CHIỀU

- Mỳ nui thịt bò sốt cà chua rau thơm
- Sữa Metacare

”





CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN



MỠ NUI THỊT BÒ SỐT CÀ CHUA



***Định lượng 10 trẻ:** Mỳ nui 300g, cà chua 100g, thịt bò 200g, hành lá 15g, mùi ta 15g, xương cụt 200g, gia vị vừa đủ.

*Chế biến:

- B1: Lựa chọn mỳ nui còn hạn sử dụng nguồn gốc xuất xứ rõ ràng thịt bò, cà chua, hành lá tươi mới
- B2: Rửa sạch các nguyên liệu
- B3: Thịt bò thái miếng xay nhỏ, cà chua xay nhỏ, hành lá cắt khúc. Đun nước sôi cho thêm một ít dầu vào sau đó đổ mỳ nui vào ngâm khoảng 20 phút thì thoải mái đảo đều để kiểm tra độ nở của mỳ nui cho đến khi nui đã nở hết, vớt nui ra rửa để cho ráo nước
- B4: Cho dầu vào chảo phi thơm hành khô sau đó cho cà chua đã xay vào nêm nếm gia vị đun cho đến khi cà chua sánh lại .
- B5: Cho dầu vào chảo phi tỏi thơm lên cho thịt bò đã xay vào xào nêm gia vị vừa ăn, sau đó cho cà chua vào đun khoảng 2 phút tắt bếp.
- B6: Mỳ nui sau khi ráo nước cho vào bát , múc nước sốt cà chua thịt bò trộn đều lên trước khi ăn.

***Yêu cầu thành phẩm:** Màu sắc hài hoà giữa các nguyên liệu, mỳ nui không bị nát.





CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN



SỮA METACARE



***Định lượng 10 trẻ:** Sữa bột Metacare 200g. Nước ấm 45-50 độ

***Chế biến:**

- B1: Hòa nước đun sôi để nhiệt độ khoảng 45-50 độ
- B2: Cho 300g sữa vào khuấy tan đều
- B3: Chia đều sữa cho 10 suất

***Yêu cầu thành phẩm:** Sữa ấm vừa phải. Độ sánh mịn theo chuẩn công thức, sữa thơm ngon

