

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 CHÍNH TRƯA

- **Cơm gạo bắc Hương**
- **Tôm viên thịt sốt cà chua**
- **Canh củ quả nấu nước xương**
- **Rau cải thảo xào nấm hương**
- **Dưa hấu**

”



CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN



CƠM GẠO BẮC HƯƠNG



***Định lượng 10 trẻ:** 800g gạo

***Chế biến:**

- B1: Lựa chọn gạo ngon.
- B2: Cho gạo vào giá, dùng tay vo nhẹ nhàng.
- B3: Cho lượng nước vừa đủ và bật chế độ nấu
- B4: Khi cơm chín, công tắc sẽ chuyển sang chế độ giữ ấm. Lúc này, bạn nên để nồi nấu thêm khoảng 10 phút
- 15 phút nữa, việc này sẽ giúp cơm khô bề mặt, chín đều.

***Cảm quan:** Cơm mềm dẻo phù hợp với trẻ .





CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN



TÔM THỊT VIÊN SỐT CÀ CHUA



***Định lượng 10 trẻ:** Tôm 200g, thịt lợn xay 300g, hành khô 50g, cà chua 200g, gia vị vừa đủ.

***Chế biến:**

- B1: Lựa chọn tôm tươi ngon, hành tím.
- B2: Rửa sạch, chần qua bóc vỏ.
- B3: Xay nhỏ tôm, trộn đều với thịt lợn đã xay, dàn đều chia làm 10 suất ăn, mỗi suất viên thành 3 viên bằng nhau.
- B4: Cho dầu vào chảo, đun sôi dầu, hạ lửa nhỏ vừa phải, lần lượt viên lại các viên tôm cho tròn, thả vào chảo dầu, lăn đều.
- B5: Khi viên tôm vàng đều, vớt ra rổ có giấy thấm dầu.
- B6: Phi hành thơm cho cà chua đã xay vào chảo chưng cho đến khi cà chua sánh thì cho tôm thịt đã viên vào nêm nếm gia vị vừa ăn, đun thêm khoảng 5 phút tắt bếp.

***Yêu cầu thành phẩm:** Viên tôm tròn đều màu sắc bắt mắt, ăn mềm, thơm, giữ được vị ngọt của tôm và thịt.





CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN



RAU CẢI THẢO XÀO NẤM



***Định lượng 10 trẻ:** Cải thảo 300g, nấm hương tươi 20g, thịt lợn 30g, gia vị vừa đủ.

***Chế biến:**

- B1: Lựa chọn cải thảo và nấm hương tươi ngon
- B2: Sơ chế: Cải thảo và nấm hương rửa sạch thái nhỏ
- B3: Đặt một nồi nước lên bếp đun sôi với một chút muối, cho cải thảo vào luộc qua khoảng 1 - 2 phút để cho cải thảo chín tới, vớt ra dùng quạt thổi nguội hoặc tráng qua nước nguội.
- B4: Đặt chảo lên bếp, phi thơm hành, tỏi với dầu ăn rồi cho nấm hương vào xào.
- B5: Tiếp tục cho cải thảo vào xào nhanh, nêm gia vị nước mắm cho vừa miệng.

***Yêu cầu thành phẩm:** Rau cải thảo giữ được màu, rau và nấm chín mềm, vị ngọt của rau và nấm hòa quyện với nhau tạo nên hương vị ngọt thanh đặc trưng.





CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN



CANH CỦ QUẢ NẤU XƯƠNG



***Định lượng 10 trẻ:** Khoai tây 200g, su su 200g, cà chua 50g, cà rốt 100g, hành lá 15g, xương heo 200g, gia vị vừa đủ.

*Chế biến:

- B1: Lựa chọn xương, khoai tây, cà rốt, su su ngon. Có thể thay thế bằng các củ quả khác tùy thích.
 - B2: Sơ chế: Để khử mùi và làm sạch sườn non bạn đem ngâm với nước muối loãng khoảng 5 phút, sau đó rửa sạch lại với 2 lần nước và để ráo.
 - Cà rốt, su su, khoai tây: Gọt vỏ, thái nhỏ hạt lựu, để riêng từng loại (Vì mỗi loại củ quả có thời gian chín khác nhau).
 - B3: Xương sau khi đã làm sạch các bạn cho vào tô và ướp cùng với một phần hành tím, 1 chút bột canh và trộn đều. Bắc nồi lên bếp cho 1 chút dầu ăn vào đun nóng, cho phần xương đã ướp vào xào khoảng 4 phút cho xương săn lại.
 - B4: Đổ vào nồi 1 lít nước và ninh, sau khi ninh cho cà rốt vào và tiến hành hầm trong 10 phút.
 - B5: Sau đó cho khoai tây vào nêm vừa miệng, đun cho đến khi khoai gần chín (khoảng 5 phút). Cho tiếp su su sau cùng. Đun đến khi chín. Nêm nếm lại gia vị cho vừa ăn, rắc thêm hành ngò và tắt bếp.
- * Yêu cầu thành phẩm:** Món canh không chỉ bổ dưỡng mà hương vị lại rất ngon. Thịt xương mềm, nước ngọt thanh chắc chắn sẽ là món canh hấp dẫn.





CÁCH CHẾ BIẾN CÁC MÓN ĂN



DƯA HẦU



***Định lượng 10 trẻ: 1.0 kg**

***Chế biến:**

- B1: Chọn dưa hấu ngon
- B2: Rửa sạch dưa hấu
- B3: Gọt vỏ, thái miếng

***Yêu cầu thành phẩm:** Dưa hấu tươi ngon, ngọt, màu sắc đẹp

