

# CHÁO BẦU DỤC



205kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 38g
- Bầu dục: 50g
- Hành lá: 5g
- Mỡ: 3g
- Gia vị

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
205kcal	11,1g	5g	28,9g	0,2g	75µg	69µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Na*	Kali	Kẽm	Cholesterol
6mg	19mg	4,55mg	1800mg	292mg	1,96mg	162mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4500mg (4,5g)

# CHÁO CHIM CÂU



**388kcal**

## Thành phần

- Gạo tẻ: 30g
- Chim câu: 80g
- Hạt sen: 4g
- Hành lá: 2g
- Bột canh: 1g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
388kcal	17g	24,4g	25,3g	0,3g	58,4µg	106µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
4,6mg	52,7mg	4,99mg	280,8mg	406,8mg	0,52mg	76mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 702mg (0,7g)

# CHÁO DINH DƯỠNG THỊT BÒ



317kcal

## Thành phần

- Cháo dinh dưỡng thịt bò: 440g

## Giá trị dinh dưỡng\*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
317kcal	9g	6,6g	55,4g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Na*	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	1980mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4950mg (4,95g)

# CHÁO DINH DƯỠNG TÔM



200kcal

## Thành phần

- Cháo dinh dưỡng tôm: 310g

## Giá trị dinh dưỡng\*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
200kcal	6,9g	5,3g	31,3g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	1395mg	0	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3487,5mg (3,49g)

# CHÁO ĐỒ ĐEN



**158kcal**

## Thành phần

- Gạo tẻ: 20 g
- Gạo nếp: 5g
- Đồ đen: 10 g
- Đường kính: 10 g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
158kcal	4g	0	34g	1g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	13,6mg	1,3mg	1,3mg	-	0,4mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3,25mg (0,003g)

# CHÁO ĐỒ XANH



153kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 25g
- Đồ xanh: 20g
- Bột nêm: 2g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
153kcal	6,7g	0,7g	30g	1g	0	6µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,8mg	22,9mg	1,32mg	355mg	289,2mg	0,62mg	0

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 887,5mg (0,89g)

# CHÁO GÀ



225kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 37,5g
- Thịt gà: 34g
- Hành lá: 5g
- Mỡ: 3g
- Gia vị

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
225kcal	9,8g	7,8g	28,8g	0,2g	41µg	69µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Na*	Kali	Kẽm	Cholesterol
4mg	19mg	1,06mg	1800mg	161mg	1,09mg	28mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4500mg (4,5g)

# CHÁO LÒNG



278kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 30g
- Lòng lợn (non): 6g
- Gan lợn: 13g
- Dầu lợn: 68g
- Dạ dày: 5g
- Tiết lợn: 100g
- Dầu TV: 3g
- Muối: 1,5g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
278kcal	25,5g	9,3g	23,2g	0,1g	873µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
2mg	39,3mg	28mg	670,9mg	137mg	1,3mg	50,3mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 1677,3mg (1,67g)



# CHÁO LƯƠN



298kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 35g
- Dầu TV: 10g
- Lươn: 49g
- Muối: 1g
- Hành khô: 10g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
298kcal	11,7g	16g	26,7g	0,1g	882µg	27µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
1mg	29,2mg	1mg	416,7mg	218mg	1,3mg	61,7mg

Tổng định lượng muối trong món ăn tương đương: 1041,8mg (1,04g)

# CHÁO ÓC LỢN



210kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 30g
- Óc lợn: 78g
- Hành lá: 2g
- Bột canh: 1g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
210kcal	10,2g	8,6g	23,2g	0,1g	0µg	0µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,0mg	15,1mg	1,81mg	243,7mg	72,3mg	1,36mg	1575mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 609,3mg (0,61g)

# CHÁO SƯỜN



159kcal

## Thành phần

- Cháo sườn: 340g

## Giá trị dinh dưỡng\*

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
159kcal	5,9g	4g	24,8g	-	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Na*	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	-	-	1530mg	-	-	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 3375mg (3,38g)

# CHÁO THỊT BĂM



272kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 38g
- Thịt lợn băm: 50g
- Hành lá: 5g
- Dầu TV: 3g
- Gia vị

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
272kcal	11,8g	12,2g	28,8g	0,2g	-	69µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
3mg	19mg	0,85mg	1800mg	197mg	2,38mg	35mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4500mg (4,5g)

# CHÁO TIM



214kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 38g
- Hành lá: 5g
- Tim lợn: 50g
- Gia vị
- Mỡ: 3g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
214kcal	11,6g	5,5g	29,5g	0,2g	4µg	69µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Na*	Kali	Kẽm	Cholesterol
4mg	19mg	3,5mg	1800mg	244mg	1,98mg	68mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 4500mg (4,5g)

# CHÁO TRAI



217kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 45g
- Hành củ: 5g
- Thịt trai: 40g
- Rau thơm: 3g
- Dầu ăn: 5ml

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
217 kcal	5,4g	5,9g	35,6g	0,3g	90µg	3157µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri*	Kali	Kẽm	Cholesterol
37mg	288,4mg	1,38mg	28 mg	249mg	1,28 mg	13,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 70mg (0,07g)

# CHÁO VỊT



296kcal

## Thành phần

- Gạo tẻ: 45g
- Thịt vịt: 35g
- Hành lá: 3g
- Rau thơm: 3g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
296 kcal	7,5g	14,2g	34,5g	0,3g	270µg	4512µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
89,8mg	26,5mg	1,39mg	28mg	190mg	1,19 mg	26,6mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 70mg (0,07g)

# SÚP HẢI SẢN



80kcal

## Thành phần

- Ngô ngọt: 10g
- Bột đao: 4g
- Tôm biển: 8g
- Dầu TV: 3g
- Trứng gà: 10g
- Muối: 0,3g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
80kcal	3,3g	4,3g	6,8g	0,1g	-	-
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
-	14,8mg	0,5mg	144,6mg	32,4mg	0,2mg	-

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 361,5mg (0,36g)



# SÚP NẤM GÀ



77kcal

## Thành phần

- Thịt gà ta (bỏ xương): 20g
- Bột đao: 5g
- Nấm hương: 2g
- Mộc nhĩ: 2g
- Trứng gà ta: 5g
- Bột canh: 1g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
77kcal	5,8g	3,2g	6,2g	0,5g	59µg	0,4µg
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0,8mg	19,1mg	2,44mg	263,1mg	67,4mg	0,52mg	46mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 657,8mg (0,66g)

# SÚP NGÔ CUA



145kcal

## Thành phần

- Thịt cua biển: 50g
- Trứng gà: 12g
- Ngô hạt: 30g
- Bột đao: 5g
- Kem ngô: 15g

## Giá trị dinh dưỡng

Năng lượng	Protein	Lipid	Glucid	Xơ	Vitamin A	Beta-caroten
145kcal	9,5g	3,5g	18,8g	0,4g	91,3µg	0
Vitamin C	Canxi	Sắt	Natri	Kali	Kẽm	Cholesterol
0	34,9mg	0,92mg	20,7mg	113mg	0,33mg	77,4mg

Tổng lượng muối trong món ăn tương đương: 51,8mg (0,05g)