



AI...đã biết

**NẤU ĂN
CHO TRẺ?**

Lên thực đơn cả tuần giờ chỉ mất... vài giây!

“Lên thực đơn mỗi tuần là việc tưởng chừng nhỏ nhưng lại tốn rất nhiều thời gian với các trường. Từ việc cân đối nhóm chất, tính khẩu phần theo độ tuổi, đến tuân thủ chuẩn quy định... đôi khi khiến thầy cô dinh dưỡng cảm thấy như đang giải “bài toán không có đáp án cố định”.

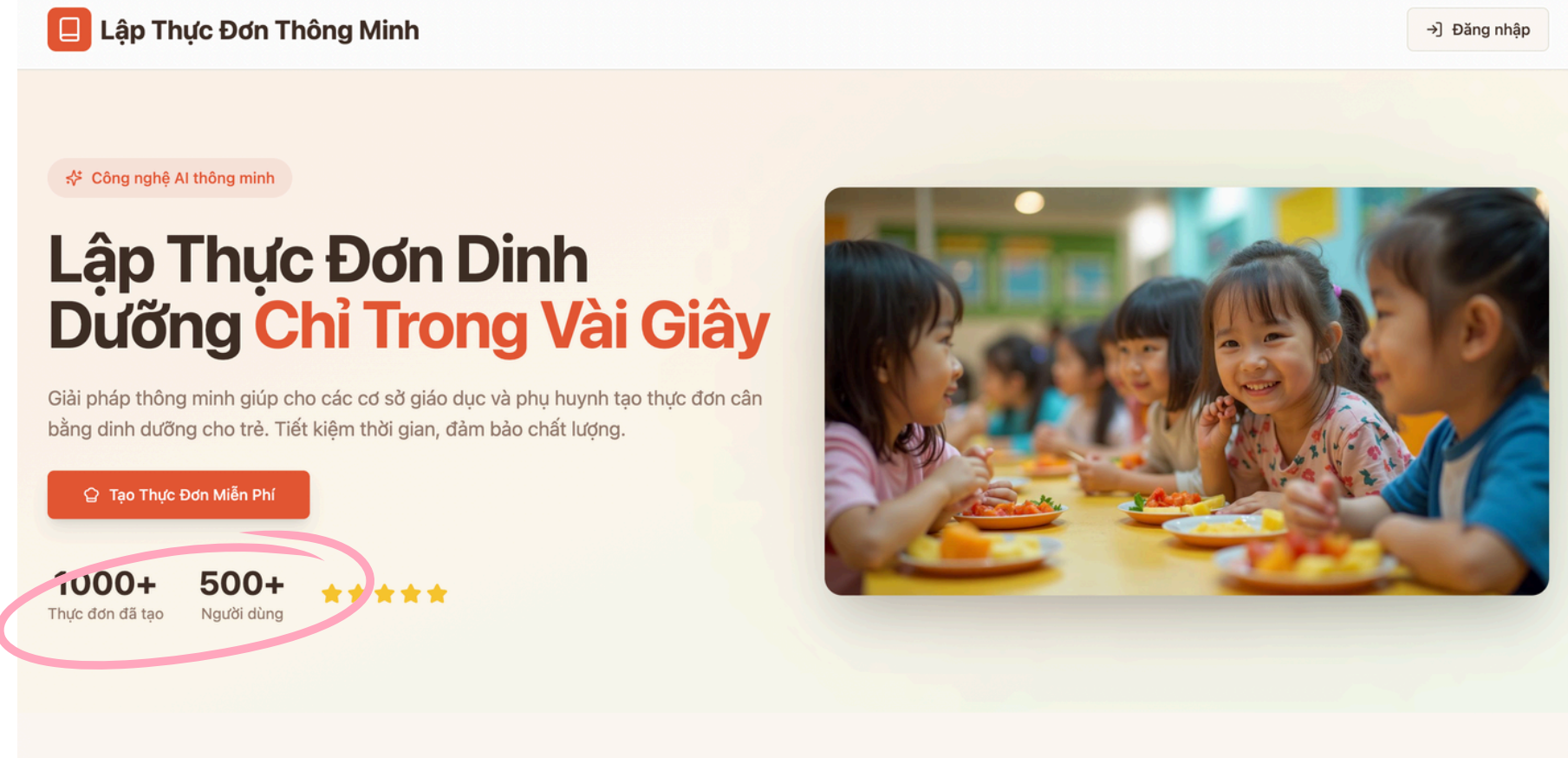
AI của TOMIA đã “học thuộc” dữ liệu và công thức chuẩn dinh dưỡng Bộ GD&ĐT để tạo thực đơn nhanh, đẹp và đủ chất.

Đăng ký tài khoản

Tạo thực đơn
bằng AI

Sử dụng
sau vài giây

Xem lịch sử
hoặc tải file



<https://taothucdon.tomia.vn>



“TRẢI NGHIỆM
MIỄN PHÍ”



Đăng ký hoàn toàn miễn phí

Bắt Đầu Tạo Thực Đơn Ngay Hôm Nay

Dùng thử miễn phí 3 lần mỗi ngày. Đăng ký để có thêm nhiều tính năng!

✦ Dùng Thử Miễn Phí

→] Đăng Ký Miễn Phí



Tiến hành tạo thực đơn

Chọn số ngày/tuần, độ tuổi, mức giá, số bữa/tuần, loại món ăn và tạo ngay.



Thiết Lập Thực Đơn

Tạo thực đơn có hình ảnh minh họa và lưu lại để sử dụng sau

Số Ngày Học Trong Tuần

5 Ngày

6 Ngày

Độ Tuổi (Có thể chọn nhiều)

☒ Nhà trẻ (1.5-3 tuổi)

☒ Mầm non (3-6 tuổi)

☐ Học sinh (6-18 tuổi)

Mức Giá Mỗi Ngày

35.000đ - 50.000đ
Tiết kiệm

50.000đ - 65.000đ
Phổ biến

65.000đ - 80.000đ
Cao cấp

80.000đ+
Đặc biệt

Mức giá áp dụng cho tổng chi phí các bữa ăn trong 1 ngày. AI sẽ đề xuất món ăn phù hợp với ngân sách này.

Các Bữa Ăn Trong Ngày

☒ Sáng

☐ Phụ Sáng

☒ Trưa

☐ Phụ Chiều

☒ Chiều

Món Ăn Cho Bữa Trưa

☒ Canh
Canh/Súp

☒ Món mặn
Thịt/Cá/Tôm

☒ Rau
Rau xào/luộc

☐ Món phụ
Tùy chọn

Khuyến nghị chọn 3 món chính (Canh, Món mặn, Rau) để bữa ăn cân bằng dinh dưỡng. Món phụ là tùy chọn.

AI sẽ gợi ý thực đơn cân bằng dinh dưỡng cho 3 bữa ăn

Đã dùng: 0/5 · Còn lại: 5 lần

Xem Lại Thực Đơn

Tạo Thực Đơn



Kết quả thực đơn

AI tạo ngay thực đơn sau 30 giây, có thể xem trực tuyến, tải hình ảnh hoặc file excel.

Đang Tạo Thực Đơn...

AI đang phân tích và tạo thực đơn dinh dưỡng cho bạn

Quá trình này có thể mất 15-30 giây

Thực Đơn 5 Ngày

Dành cho Mầm non và Nhà trẻ

Khoảng giá/ngày: 50.000đ - 65.000đ

Món yêu cầu (Trưa): Canh, Món mặn, Rau

Ngày	Sáng	Trưa	Chiều
Thứ 2	Cháo yến mạch thịt băm cà rốt Yến mạch, thịt heo băm, cà rốt, hành, gia vị Cung cấp tinh bột, protein, vitamin A, chất xơ.	Canh bí đao nấu tôm Bí đao, tôm tươi, hành, gia vị Bổ sung nước, vitamin C, khoáng chất, protein dễ tiêu hóa. Cá diêu hồng sốt cà chua Cá diêu hồng phi lê, cà chua, hành, gia vị Nguồn protein chất lượng cao, omega-3, vitamin. Rau muống luộc Rau muống, gia vị Cung cấp chất xơ, vitamin K, sắt.	Sữa chua trái cây Sữa chua không đường, chuối, dâu tây Bổ sung lợi khuẩn, vitamin, khoáng chất.
Thứ 3	Bánh mì trứng ốp la Bánh mì sandwich, trứng gà, bơ, tương cà Cung cấp tinh bột, protein, chất béo tốt.	Canh chua cá lóc Cá lóc, cà chua, dưa, giá đỗ, bạc hà, me, gia vị Vị chua ngọt kích thích tiêu hóa, bổ sung protein, vitamin. Ức gà luộc xé phay Ức gà, hành tây, rau thơm, gia vị Nguồn protein nạc, vitamin B, khoáng chất.	Sữa tươi Sữa tươi nguyên kem Cung cấp canxi, vitamin D, protein cho sự phát triển xương.

Tải Hình Ảnh

Tải Xuống Excel



Xem lịch sử

Xem lại lịch sử tạo thực đơn hoặc tải về bất kỳ lúc nào.

 **Tạo Thực Đơn Miễn Phí**

 **Xem Lịch Sử**



←

Lịch Sử Thực Đơn

Quản lý và xem lại các thực đơn đã tạo

▼

Lọc Theo Ngày

Chọn khoảng thời gian để tìm thực đơn

Từ ngày

Đến ngày

📅

Chọn ngày bắt đầu

📅

Chọn ngày kết thúc

Tìm thấy 1 thực đơn

Thực đơn 5 ngày

Tạo lúc: 16:49 - 30/10/2025

Độ tuổi:

Mầm non (3-6 tuổi)

Nhà trẻ (1.5-3 tuổi)

Bữa ăn:

Sáng

Trưa

Chiều

Khoảng giá:

50.000đ - 65.000đ

Món yêu cầu (Trưa):

Canh

Món mặn

Rau

Xem chi tiết

←

Chi Tiết Thực Đơn

Tạo lúc: 16:49 - 30/10/2025

Tải Hình Ảnh

Tải Excel

📅

Thông Tin Thực Đơn

🕒 Số ngày

5 ngày

👤 Độ tuổi

Mầm non (3-6 tuổi)

Nhà trẻ (1.5-3 tuổi)

🕒 Bữa ăn

Sáng

Trưa

Chiều

🕒 Khoảng giá mỗi ngày

50.000đ - 65.000đ

🕒 Món bắt buộc (Bữa trưa)

Canh

Món mặn

Rau

Thứ 2

3 bữa ăn

Bữa ăn	Món ăn	Nguyên liệu	Dinh dưỡng
Sáng	Cháo yến mạch thịt băm cà rốt	Yến mạch, thịt heo băm, cà rốt, hành, gia vị	Cung cấp tinh bột, protein, vitamin A, chất xơ.
Trưa	Canh bí đao nấu tôm Cá diêu hồng sốt cà chua Rau muống luộc	Bí đao, tôm tươi, hành, gia vị Cá diêu hồng phi lê, cà chua, hành, gia vị Rau muống, gia vị	Bổ sung nước, vitamin C, khoáng chất, protein dễ tiêu hóa. Nguồn protein chất lượng cao, omega-3, vitamin. Cung cấp chất xơ, vitamin K, sắt.
Chiều	Sữa chua trái cây	Sữa chua không đường, chuối, dâu tây	Bổ sung lợi khuẩn, vitamin, khoáng chất.