





THỰC ĐƠN TUẦN 1 - THÁNG 9/2024

Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi Bộ Giáo dục đào tạo & Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ NĂM 5.9.2024				Thịt chân giò hầm hạt sen Trứng tráng cốm Bắp cải luộc chấm Magi Canh cua mồng tơi, mướp Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng	80g thịt + 5g nấm, hạt sen 1 quả + cốm 70g rau 20g rau + 10g cua xay 110g 100g	50g – 53g 40g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Hoa quả trộn sữa chua 
THỨ SÁU 6.9.2024	Mỳ xào thập cẩm Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Xôi thịt kho Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Soup gà ngô nấm Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Phở gà lá chanh Quẩy giòn Tráng miệng: Sữa chua uống Probi	Thịt gà: 100g Xương: 5g Bánh phở: 180g 1 cái 1 chai	250g – 300g 1 cái 1 chai	Chè long nhãn hạt sen cốt dừa 