



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 HAI 18.12.2023	Bún thang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Cháo thịt bò hầm củ quả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh mì trứng Sữa tươi ít đường Vinamilk Salat dưa chuột	Thịt kho trứng cút Giò rim mắm tiêu Cải thảo xào tỏi Canh miso Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	65g thịt + 3 quả trứng cút 40g 90g 3g rong biển + 20g đậu + 10g xương 120g 100g	43-45g thịt + 3 quả 39g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Sữa tươi Vinamilk ít đường + Bánh gạo 
THỨ BA 19.12.2023	Phở gà Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Bánh cuốn chả Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Soup thập cẩm Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút dâu	Bò hầm khoai tây cà rốt Đậu sốt tứ xuyên Bắp cải luộc chấm Magi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa vàng	60g thịt + 35g khoai tây cà rốt 9g thịt + 80g đậu 70g 20g rau + 15g ngao 120g 100g	60g – 65g 48g – 53g 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Pizza 
THỨ TƯ 20.12.2023	Bún mọc thịt Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Cháo gà đỗ xanh Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Xôi Hoàng Phố Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Cá file tẩm vùng chiên Thịt viên sốt cà chua Su hào xào cà rốt Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	85g 45g thịt + 10g cà chua 80g + 7g cà rốt 20g rau + 5g tôm 120g 90g	50g – 53g 3 - 4 viên 45g – 50g 250g – 300g 200g – 250g 50g – 55g	Bánh mì ruốc Hải Hà KOTOBUKI 
THỨ NĂM 21.12.2023	Phở bò Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Bánh khoai nhân thịt + trứng vịt lộn Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Mỳ xào thập cẩm Nước ép hoa quả VNM Bánh mì bơ	Thịt lợn rim xúc xích Trứng đảo bông Củ quả luộc chấm Magi Canh cải cúc nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Quýt ngọt	60g thịt + 30g xúc xích 1 quả 35g su su + 35g củ cải + 5g cà rốt 20g rau + 5g thịt 120g 1 quả	50g – 53g 1 quả 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 1 quả	Sữa chua Vinamilk + chuối chín 
THỨ SÁU 22.12.2023	Mỳ chữ thịt băm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Cháo sườn hầm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Xôi thịt kho Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Gà KFC Khoai tây chiên, Tương cà Nước cam ép Teppi Canh chua thịt thả giá Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	1 đùi 65g 120ml 15g giá + 5g thịt 100g 85g	1 đùi 38g – 45g 120ml 250g – 300g 150g – 180g 65g	Bánh bao nhân thập cẩm 