



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 4/2023



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	Định lượng TP (gram)		QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3		Sống	Chín	
THỨ HAI 24.4.2023	Mỳ gạo nấu thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Bánh mỳ đậu Sữa tươi	Thịt băm sốt xúc xích Đậu sốt Tứ Xuyên Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	60g 106g 65g 31g 120g 85g	40-42g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 25.4.2023	Phở bò Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Mỳ xúc xích Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Xôi trứng kho Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Cánh gà chiên mắm Ruốc thịt lợn Bắp cải xào cà chua Canh bí xanh nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	80g 10g 75g 20g 120g 72g	45-50g 30-32g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Caramen
THỨ TƯ 26.4.2023	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Phở gà Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh đa chả cá Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cá file tẩm bột chiên Thịt xào ngô ngọt Đô quả xào tỏi Canh óc đậu nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	67g 36g 60g 22g 120g 85g	36-40g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ NĂM 27.4.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Xôi thịt kho Bánh mỳ đậu Sữa đậu nành	Bò hầm khoai tây cà rốt Đậu phụ sốt cà chua Giá đỗ xào miến cà rốt Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	82g 90g 52g 20g 120g 1 quả	45-50g 34-36g 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Bánh bông lan nhỏ
THỨ SÁU 28.4.2023	Mỳ gạo nấu thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cháo sườn Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cơm rang Dương Châu Xúc xích Salat dưa chuột Canh chua nấu thịt Tráng miệng: Dưa hấu	250g 50g 50g 17g 85g	230-250g 50g 25-30g 200-250ml 60g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây