



THỰC ĐƠN TUẦN 1 - 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 3.4.2023	Bún mọc Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh mì xúc xích Sữa tươi	Thịt băm rim tôm Đậu sốt cà chua Bí đỏ xào tỏi Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 90g 66g 31g 120g 85g	40-42g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 4.4.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Mỳ trứng Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Thịt kho tàu Trứng cút kho Bắp cải xào cà chua Canh mồng tơi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi	47g 45g 75g 20g 120g 60g	50-55g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g 50g	Caramen
THỨ TƯ 5.4.2023	Bún thang Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì dâu	Xôi trứng Sữa tươi Bánh mì dâu	Cá file tẩm bột chiên Thịt xào ngô ngọt Đỗ quả xào tỏi Canh óc đậu nấu thịt Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	67g 57g 52g 28g 120g 85g	34-36g 40-42g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ NĂM 6.4.2023	Bún thịt chân giò Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mì dâu	Bánh mì xúc xích Sữa đậu nành	Bò hầm khoai tây, cà rốt Đậu sốt Tứ Xuyên Giá đỗ xào miến cà rốt Canh dưa hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Chuối chín	82g 106g 52g 16g 120g 1 quả	45-50g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Bánh bông lan nhỏ
THỨ SÁU 7.4.2023	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dâu	Cháo sườn Sữa tươi Bánh mì dâu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa tươi Bánh mì dâu	Bún Thịt nạc Bánh mì dâu Tráng miệng: Dưa hấu	200g 80g 1 chiếc 85g	230-250g 32-35g 1 chiếc 60g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây