



THỰC ĐƠN TUẦN 3 - 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 17.4.2023	Bánh đa đồ chả cá Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cháo sườn Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Bánh mỳ đậu Sữa tươi	Tôm rim thịt Đậu sốt cà chua Giá đỗ xào miến cà rốt Canh mỏng toi nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 90g 52g 23g 120g 85g	40-42g 40-45g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 18.4.2023	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Mỳ xúc xích Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Xôi trứng kho Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Cá file tẩm bột chiên Trứng cút kho Su su xào cà rốt Canh rau ngót nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Cam	67g 3 quả 66g 10g 120g 50g	34-36g 3 quả 45-50g 250-300ml 200-250g 40g	Bánh mỳ bơ sữa
THỨ TƯ 19.4.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Thịt chiên ngũ vị Khoai tây xào thịt băm Rau muống xào Canh cải nấu ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	55g 57g 70g 31g 120g 85g	42-44g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g 60g	Caramen
THỨ NĂM 20.4.2023	Cháo thịt băm Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Mỳ gạo nấu mọc viên Sữa đậu nành Bánh mỳ đậu	Xôi thịt Bánh mỳ đậu Sữa đậu nành	Bò hầm khoai tây cà rốt Thịt gà om ngô ngọt Cải ngọt xào Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Chuối chín	82g 41g 70g 20g 120g 1 quả	45-50g 34-36g 45-50g 250-300ml 200-250g 1 quả	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ SÁU 21.4.2023	Phở gà Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh khoai nhân thịt + Trứng vịt lộn Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Mỳ xào thịt bò Salat dưa chuột Canh chua nấu thịt Tráng miệng: Dưa hấu	115g 50g 1 chiếc 85g	230-250g 30-32g 200-250ml 60g	Sữa chua uống Hà Nội Milk