



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 12/2022



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 26.12.2022	Phở bò Sữa tươi Bánh mì dẫu	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh cuốn nóng Sữa tươi Bánh mì dẫu	Thịt gà lọc xương rang gừng Chả lợn rim mắm Cải thảo xào Canh bí đỏ hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	100g 27g 70g 20g 120g 85g	42-44g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Izzi
THỨ BA 27.12.2022	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dẫu	Mỳ xúc xích Sữa đậu nành Bánh mì dẫu	Xôi giò Sữa đậu nành Bánh mì dẫu	Bò hầm khoai tây rất Cá viên tẩm bột chiên Đổ quả xào tỏi Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	46g 27g 60g 20g 120g 1 quả	45-50g 24-26g 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ TƯ 28.12.2022	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mì dẫu	Phở gà Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Thịt kho nước dừa Trứng cút kho Su su cà rốt xào tỏi Canh su hào cà rốt hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Cam	55g 3 quả 66g 31g 120g 50g	38-40g 3 quả 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua uống Hà Nội Milk
THỨ NĂM 29.12.2022	Súp thập cẩm Sữa đậu nành Bánh mì dẫu	Bún mọc Sữa đậu nành Bánh mì dẫu	Xôi trứng kho Sữa đậu nành Bánh mì dẫu	Cá file tẩm bột chiên Ức gà xào nấm hương Giá đỗ xào cà rốt miến Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Dưa hấu	67g 55g 45g 20g 120g 85g	40-42g 32-34g 45-50g 250-300ml 200-250g	Bánh bông lan nhỏ
THỨ SÁU 30.12.2022	Mỳ bò Sữa tươi Bánh mì dẫu	Cháo thịt Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mì dẫu	Bún Mọc thịt Thịt gà lọc xương Bánh mì dẫu Tráng miệng: Chuối	200g 35g 55g 1 miếng	200g 25-30g 25-30g 1 miếng	Sữa dinh dưỡng vị trái cây

