



THỰC ĐƠN TUẦN 5 - THÁNG 11/2023



NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 27.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm rim mắm Thịt xào khoai tây Su su xào cà rốt Canh mồng tơi nấu ngao	120g 60g 10g thịt + 47g khoai 60g su su + 5g cà rốt 18g rau + 13g ngao	220g – 250g 38g – 42g 38g – 42g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa chua ăn HNM (1 hộp)
THỨ BA 28.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá rô phi tẩm bột chiên Đậu Tứ Xuyên Bắp cải xào cà rốt Canh bí xanh hầm xương	120g 67g 80g đậu + 2.5g thịt lợn 5g cà rốt + 65g bắp cải 5g xương gà + 19g bí	220g – 250g 34g – 38g 45g – 50g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì cốm sữa (1 cái)
THỨ TƯ 29.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt viên sốt cà chua Cải thảo xào thịt Dưa hấu Canh củ quả hầm xương	120g 75g thịt + 15g giò 65g rau + 10g thịt 85g 12g khoai + 4g cà rốt + 5g xương	220g – 250g 42g – 46g 45g – 50g 58g – 62g 250g – 300g	Sữa tươi Izzi (1 hộp)
THỨ NĂM 30.11.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà sốt chua ngọt Ngô xào thịt Cải ngọt xào Canh bí đỏ hầm xương	120g 50g thịt + 7g cà rốt + 10g hành 20g ngô + 15g thịt 70g 5g xương + 19g bí đỏ	220g – 250g 42g – 46g 38g – 42g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì chà bông (1 cái)
THỨ SÁU 1.12.2023	Cơm rang Dương Châu Xúc xích Canh chua nấu thịt	130g + 0.2 quả trứng + 11g giò + 43g rau củ 1 cái xúc xích 2g thịt + 15g cà chua	250g – 300g 1 cái xúc xích 250g – 300g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây (1 hộp)