



# THỰC ĐƠN TUẦN 2 - THÁNG 12/2023



NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 11.12.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm sốt tôm Muối vừng Su su xào cà rốt Canh cải nấu thịt	120g 45g thịt + 10g tôm 25g 60g su su + 5g cà rốt 18g rau + 2g thịt	220g – 250g 38g – 42g 16g – 20g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa tươi Izzi (1 hộp)
THỨ BA 12.12.2023	Cơm gạo dẻo thơm Trứng kho thịt Đỗ cove xào thịt Dưa hấu Canh mồng tơi nấu tôm	120g 42g thịt + 1 quả trứng 40g đỗ + 14g thịt 85g 19g rau + 0.5g tôm	220g – 250g 33g – 37g + 1quả trứng 45g – 50g 58g – 62g 250g – 300g	Bánh mì chà bông (1 cái)
THỨ TƯ 13.12.2023	Cơm gạo dẻo thơm Chả cá viên Thịt xào ngũ sắc Bắp cải xào cà rốt Canh bí xanh hầm xương	120g 25g thịt + 15g giò + 45g cá 15g thịt + 27g rau củ 5g cà rốt + 65g rau 5g xương + 19g bí	220g – 250g 38g – 42g 32g – 36g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây (1 hộp)
THỨ NĂM 14.12.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà sốt chua ngọt Đậu Tứ Xuyên Cải ngọt xào Canh củ quả hầm xương	120g 50g gà + 7g cà rốt + 10g hành tây 80g đậu + 2.5g thịt 70g 5g xương + 5g cà rốt + 14g khoai	220g – 250g 42g – 46g 45g – 50g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì cốm sữa (1 cái)
THỨ SÁU 15.12.2023	Cơm rang thập cẩm Salat dưa chuột Canh chua nấu thịt	130g + 1 cái xúc xích + 0.2 quả trứng + 55g rau củ 45g dưa chuột + 10g cà rốt 2g thịt + 15g cà chua	250g – 300g 33g – 37g 250g – 300g	Sữa chua ăn HNM (1 hộp)