



THỰC ĐƠN TUẦN 4 - THÁNG 10/2023

Thực đơn cân bằng dinh dưỡng được thực hiện bởi Bộ Giáo dục đào tạo & Viện Dinh Dưỡng Quốc Gia

NGÀY THÁNG	BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 23.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Cá file chiên mắt tỏi Thịt xào lúc lắc Bắp cải xào cà chua Canh rau ngót nấu thịt	120g 67g 15g thịt + 27g rau củ 5g cà chua + 65g rau 6.5g rau + 2g thịt	200g – 250g 31g – 36g 29g – 34g 45g – 50g 250g – 300g	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)
THỨ BA 24.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Trứng đúc thịt Chả cá sốt cà chua Cải ngọt xào Canh bí xanh nấu tôm	120g 17g thịt + 1 quả trứng 27g 70g 19g bí + 0.5g tôm	200g – 250g 46g – 51g 21g – 26g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì tươi Kinh Đô (1 cái)
THỨ TƯ 25.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Gà nấu cà ri Đậu tằm hành Su su xào cà rốt Canh mồng tơi nấu ngao	120g 50g thịt + 25g khoai + 10g cà rốt 80g 60g su su + 5g cà rốt 16g rau + 13g ngao	200g – 250g 39g – 44g 45g – 50g 40g – 45g 250g – 300g	Sữa chua ăn Hanoimilk (1 hộp)
THỨ NĂM 26.10.2023	Cơm gạo dẻo thơm Thịt băm sốt xúc xích Bí đỏ xào thịt Cải thảo xào tỏi Canh rau ngót nấu thịt	120g 40g thịt + 0.2 cái xúc xích 50g bí + 10g thịt 65g 6.5g rau + 2g thịt	200g – 250g 35g – 40g 35g – 40g 45g – 50g 250g – 300g	Bánh mì cốm sữa (1 cái)
THỨ SÁU 27.10.2023	Bún Chả thịt Nem rán Canh chua nấu thịt Chuối chín	220g 89g thịt + 15g giò sống 15g thịt + 40g rau củ & miến 2g thịt + 0.7g tai chua + 15g cà chua 1 quả	220g 35g - 40g 1 cái 250g – 300g 1 quả	Sữa dinh dưỡng trái cây (1 hộp)

