



THỰC ĐƠN TUẦN 1 – THÁNG 9 /2024

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 NĂM 05.09.2024	Cơm gạo dẻo thơm Cá file chiên vàng Giò rim Đồ xào tỏi Canh chua thịt	120g 67g 30g 60g 15g cà chua + 2g thịt	200g – 250g 31g – 36g 25g – 26g 45g – 50g 300g	Sữa chua uống Hanoimilk (1 hộp)
THỨ SÁU 06.09.2024	Cơm gạo dẻo thơm Thịt kho nước dừa Trứng cút kho Rau muống xào Canh chua me	120g 60g 3 quả 70g 2g me	200g-250g 38g-40g 3 quả 45g 300g	Bánh mì chà bông Hữu Nghị (1 cái)

