



THỰC ĐƠN TUẦN 5 - THÁNG 11/2022

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 28.11.2022	Mỳ tôm trứng Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh giò Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Thịt kho trứng cút Thịt xào ngô ngọt Su su cà rốt luộc Canh chua nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh Long	45g+2,5 quả 36g 80g 30g 120g 72g	40-42g 30-35g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa tươi Vinamilk
THỨ BA 29.11.2022	Bánh mỳ sốt vang Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Xôi trứng kho Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh bao nhân thịt Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Thịt thái mỏng sốt cà chua Trứng rán Giá đỗ xào cà rốt Canh cải ngao Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Đu đủ	55g 20g 60g 28g 120g 70g	40-45g 25-30g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa chua Vinamilk
THỨ TƯ 30.11.2022	Cháo thịt băm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Mỳ trứng Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh cuốn chả Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Trứng đúc thịt Đậu Tứ Xuyên Bắp cải luộc Canh bí đỏ hầm xương Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Chuối chín	47g 82g 70g 20g 120g 01 quả	50-55g 45-50g 45-50g 250-300ml 200-250g	Sữa dinh dưỡng vị trái cây
THỨ NĂM 1.12.2022	Bún mọc Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Súp thập cẩm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bánh giò Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Tôm rim thịt Trứng gà kho Bắp cải xào Canh bí nấu tôm Cơm gạo dẻo Tráng miệng: Đu đủ	55g 01 quả 70g 20g 120g 70g	40-45g 01 quả 45-50g 250-300ml 200-250g	Caramen
THỨ SÁU 2.12.2022	Phở bò Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Cháo tôm Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Xôi chả rim Sữa tươi Bánh mỳ đậu	Bún chả Sa lát củ đậu Canh chua nấu thịt Tráng miệng: Dưa hấu	54g 50g 20g 85g	50-55g 35-40g 250-300ml	Bánh mỳ vị Socola

