



NGÀY THÁNG	BỮA SÁNG			BỮA TRƯA			QUÀ CHIỀU
	Thực đơn 1	Thực đơn 2	Thực đơn 3	Thực đơn	Định lượng sống	Định lượng chín	
THỨ HAI 11.3.2024	Bún thang Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Cháo sườn hầm củ quả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Mỳ tôm trứng ốp, rau cải Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút dâu	Sườn hầm Lagu Đậu thịt sốt cà chua Cải thảo xào nấm Canh cải nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Dưa hấu	80g sườn + 30g khoai tây, cà rốt 80g đậu + 15g thịt 80g rau + 2g nấm 20g rau + 10g thịt 120g 100g	65g – 70g 75g – 80g 50g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Sữa tươi Vinamilk ít đường + Bánh trứng Custard 
THỨ BA 12.3.2024	Mỳ chữ thịt nấu chua Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút cam	Bánh bao nhân thịt Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút cam	Nui xoắn xào thịt rau cải Sữa đậu nành VNM Bánh mì mút cam	Cá file sốt ngũ liễu Trứng đúc thịt nấm tươi Bắp cải luộc chấm Magi Canh bí xanh hầm xương Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Ổi lê	85g 1 quả + 15g thịt + 5g nấm 70g 25g bí + 10g xương 120g 90g	50g – 53g 40g – 45g 48g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 50g – 55g	Caramen + Chuối chín 
THỨ TƯ 13.3.2024	Phở gà Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Xôi ruốc lạp xừng Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Bánh cuốn chả Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì bơ	Tôm rang thịt Cá viên chiên sốt chua ngọt Su hào cà rốt xào Canh cải cúc nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Sữa chua uống Susu VNM vị cam	65g thịt + 15g tôm 38g 80g su hào + 7g cà rốt 20g rau + 5g thịt 120g 1 chai	48g – 53g 35g 50g – 53g 250g – 300g 200g – 250g 1 chai	Bánh Plain Socola Hải Hà Kotobuki 
THỨ NĂM 14.3.2024	Bún tôm thịt nấu chua Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút dâu	Cháo gà bí đỏ Nước ép hoa quả VNM Bánh mì mút dâu	Bánh mì trứng Nước ép hoa quả VNM Salat dưa chuột	Gà Popcorn chấm tương cà Trứng cút kho nước dừa Cải chíp hấp mềm chấm Magi Canh bí đỏ nấu thịt Cơm gạo dẻo thơm Tráng miệng: Thanh long	90g 4 quả 75g 28g bí đỏ + 5g thịt 120g 90g	55g – 60g 4 quả 50g – 55g 250g – 300g 200g – 250g 70g – 75g	Sữa tươi Vinamilk ADM + Bánh Tippo trứng nướng 
THỨ SÁU 15.3.2024	Phở bò Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Soup thập cẩm Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Xôi thịt kho tàu Sữa tươi ít đường Vinamilk Bánh mì mút cam	Cơm rang Dương châu Xúc xích hấp Salat dưa chuột cà rốt Canh chua nấu thịt Tráng miệng: Sữa chua ăn VNM	120g 1,5 cái 45g 10g cà chua + 5g thịt 1 hộp	200g – 250g 1,5 cái 43g 250g – 300g 1 hộp	Pizza 