**PHỤ LỤC 1.**

**THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO NGƯỜI TRƯỞNG THÀNH**

**PL 1.1. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI CÂN NẶNG 45 - 50 kg**

Mức năng lượng 1350-1450 kcal

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn** **1** | **CHẾ ĐỘ CƠM** |
|   | **Thực phẩm** | **Đơn vị thường dùng** |
| **Bữa sáng** | ***Phở thịt gà*** |
| Bánh phở 120g | 2 lưng bát con bánh phở |
| Thịt gà ta 30g | 8-10 miếng xé nhỏ |
| Dầu ăn 4ml |   |
| **Phụ sáng** | ***Sữa và chế phẩm từ sữa*** |
| Sữa chua/ sữa tươi | 1 hộp 100g/1 hộp 180ml |
| **Bữa trưa** | ***Cơm, thịt bò xào hành tây, đậu phụ sốt cà chua, rau củ luộc, canh rau*** ***theo mùa*** |
| Cơm 120g (Gạo tẻ máy 60g) | 1 lưng bát con cơm |
| Thịt bò băm xào 60g, hành tây 25g | 9-11 miếng vừa |
| Đậu phụ trắng sốt cà chua 60g, Cà chua 30g | 2/3 bìa đậu nhỏ |
| Rau củ luộc 100g | 1/2 bát con rau |
| Rau mồng tơi 30g | 1 bát con canh rau |
| Dầu ăn 7ml |   |
| **Phụ chiều** | ***Trái cây*** |
| Táo tây 100g | 1/2 quả kích thước trung bình (7x4cm) |
| **Bữa tối** | ***Cơm, Cá trắm sốt cà chua, trứng gà ốp lết, rau củ luộc, canh rau theo*** ***mùa, trái cây*** |
| Cơm 120g (Gạo tẻ máy 60g) | 1 lưng bát con cơm |
| Cá sốt cà chua 70g | 1/2 miếng cá kích thước trung bình |
| Trứng gà ốp lết 1 quả | 1 quả trứng gà |
| Rau củ luộc chấm muối vừng 100g | 1/2 bát con rau |
| Bí xanh 30g | 1 bát con canh rau |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cà phê 5ml |
| Quả gioi 120g | 2 quả kích thước trung bình |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 2** | **CHẾ ĐỘ CƠM** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | ***Cháo tôm*** |
| Gạo tẻ máy 40g | Tô cháo 500ml |
| Gạo nếp 10g |
| Tôm 30g |
| Đỗ xanh 5g |
| Dầu ăn 4ml |
| **Phụ sáng** | ***Sữa và chế phẩm từ sữa*** |
| Sữa chua/ sữa tươi | 1 hộp 100g/1 hộp 180ml |
| **Bữa trưa** | ***Cơm, thịt lợn kho trứng cút, chả cá sốt cà chua, rau củ luộc, canh rau*** ***theo mùa*** |
| Gạo tẻ máy 80g | 1,5 lưng bát con cơm |
| Thịt lợn 60g, trứng cút 20g | 5 miếng thịt vừa và 02 quả trứng cút |
| Chả cá 30g, cà chua 30g | 2 miếng nhỏ |
| Súp lơ, cà rốt, củ cải trắng luộc 100g | 1/2 bát con rau |
| Cải xanh 20g | 1 bát con canh rau |
| Dầu ăn 7ml |   |
| **Phụ chiều** | ***Trái cây*** |
| Đu đủ 130g | 1 miếng quả kích thước nhỏ |
| **Bữa tối** | ***Cơm, gà hấp lá chanh, chả lá lốt, rau xào, canh rau theo mùa, trái cây*** |
| Gạo tẻ máy 80g | 1,5 lưng bát con cơm |
| Gà hấp lá chanh 60g | 2 miếng cá kích thước trung bình |
| Chả lát lốt 1 chiếc (20g thịt lợn) | 1 chiếc |
| Giá đỗ xào hành 100g | 1/2 bát con rau |
| Rau ngót 20g | 1 bát con canh rau |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cà phê 5ml |
| Cam/quýt 120g | 1/2 quả kích thước to (9,5x7cm) |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 3** | **THỰC ĐƠN MỀM KÈM SỮA** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | ***Bún mọc*** |
| Bún 170g | 1,5 lưng bát con |
| Mọc (mộc nhĩ, nấm hương) 50g thịt | 5-6 viên mọc |
| Rau thơm, hành lá |   |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cà phê 5ml |
| **Phụ sáng** | ***Trái cây và sữa chua*** |
| Sữa chua | 01 hộp 100g |
| Kiwi 70g | 1 quả vừa |
| **Bữa trưa** | ***Phở bò*** |
| Phở 170g | 1,5 lưng bát con |
| Thịt bò 50g | 8-10 miếng |
| Rau thơm, hành lá |   |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cà phê 5ml |
| **Phụ chiều** | ***Trái cây*** |
| Ổi 140g | 2 quả kích thước trung bình |
| **Bữa tối** | ***Cháo gà bí ngô*** |
| Gà 40g | 1 tô cháo 500ml đặc |
| Gạo tẻ 40g |
| Gạo nếp 10g |
| Bí ngô 10g |
| Dầu ăn 5ml |
| **Phụ tối** | ***Sữa và chế phẩm từ sữa*** |
| Sữa bột 200ml (1 kcal/1ml) | 1 ly sữa 200ml |

**PL 1.2. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH CÓ CÂN NẶNG 50-55 kg**

**Mức năng lượng 1500- 1600 kcal/ngày**

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 1** | **CHẾ ĐỘ CƠM** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Phở thịt gà** |
| Bánh phở 150g | 1 miệng bát con đầy |
| Thịt gà 30g | 8-10 miếng xé nhỏ |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ sáng** | Quả lê 110g | ½ quả nhỏ |
| **Bữa trưa** | **Cơm, thịt gà rang gừng, mọc xốt, rau xào** |
| Cơm 240g (gạo tẻ 120g) | 2 lưng bát con |
| Thịt gà 70g | 4 miếng (cả xương) |
| Thịt lợn 30 g | 1 thìa đầy 15ml (2 viên mọc trung bình) |
| Rau 150g | 1 lưng bát con |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ chiều** | Quả Na 103g | ½ quả trung bình |
| **Bữa tối** | **Cơm, cá phi lê chiên xù, thịt lợn luộc, rau luộc** |
| Cơm 240g (gạo tẻ 120g) | 2 lưng bát con |
| Cá rô phi 50g | 3 miếng trung bình |
| Thịt lợn 40g | 4-6 miếng nhỏ |
| Rau 150g | 1 lưng bát con |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cafe 5ml |
| *Trường hợp người bệnh bổ sung thêm 1 cốc sữa 250 ml (sữa năng lượng chuẩn* *1ml/1 kcal) thì ăn giảm: nửa bát con cơm, 5-6 miếng thịt lợn nhỏ và 1 thìa cafe dầu* *ăn 5ml* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 2** | **CHẾ ĐỘ CƠM** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Phở thịt bò** |
| Bánh phở 150g | 1 miệng bát con đầy |
| Thịt bò 30g | 5-6 miếng |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ sáng** | ***Trái cây và sữa chua*** |
| Sữa chua | 01 hộp 100g |
| **Bữa trưa** | **Cơm, thịt lợn chiên vừng, giò lợn, rau luộc, canh rau theo mùa** |
| Cơm 240g (gạo tẻ 120g) | 2 lưng bát con |
| Thịt lợn 70g | 7-8 miếng |
| Giò lợn 30 g | 2 miếng tam giác mỏng |
| Rau cải ngọt luộc 150g | 1 lưng bát con |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cafe 5ml |
| **Phụ chiều** | ***Trái cây*** |
| Cam/quýt 120g | 1/2 quả kích thước to (9,5x7cm) |
| **Bữa tối** | **Cơm, Tôm hấp gừng xả, trứng ốp, bí ngô xào tỏi, xanh rau** **theo mùa** |
| Cơm 240g (gạo tẻ 120g) | 2 lưng bát con |
| Tôm biển 60g | 4-5 con kích thước vừa |
| Trứng ốp 01 quả | 1 quả trứng |
| Bí ngô 150g, tỏi 2-3 tép | 1 lưng bát con |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cafe 5ml |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 3** | **CHẾ ĐỘ MỀM KÈM SỮA** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Cháo thịt lợn 500ml** |
| Gạo tẻ 30g |   |
| Thịt lợn 40g | 2 thìa đầy 10ml |
| Rau xay 20g |   |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ sáng** | Quả bưởi 180g | 3 múi kích thước trung bình (9x3,5x2cm) |
| **Bữa trưa** | **Bún thịt gà** |
| Bún 200g | 2 miệng bát con |
| Thịt gà 70g | 20-22 miếng xé nhỏ |
| Rau 50g (giá đỗ) | 1/3 bát con |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ chiều** | Quả ổi 130g | 2 quả kích thước trung bình |
| **Bữa tối** | **Phở thịt bò** |
| Bánh phở 200g | 2 miệng bát con |
| Thịt bò 60g | 10-12 miếng thái mỏng |
| Rau xanh 50g | 1/3 bát con |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ tối** | Sữa công thức năng lượng chuẩn 1 kcal/ml | 1 cốc 240ml |

**PL 1.3. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH CÓ CN 60- 70 kg**

**Mức năng lượng 1800 - 2000 kcal/ngày**

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 1** | **CHẾ ĐỘ CƠM** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Bún thịt nạc** |
| Bún 150g | 2 lưng bát con |
| Thịt nạc 40g | 4-6 miếng nhỏ |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ sáng** | Quả táo tây100g | ½ quả kích thước trung bình (7x4cm) |
| **Bữa trưa** | **Cơm, cá trắm kho, chả lá lốt, rau luộc** |
| Cơm 240g (gạo tẻ 120g) | 2 lưng bát con cơm |
| Cá trắm 70g | 1 khúc trung bình |
| Thịt 40g | 2 thìa đầy 10ml |
| Rau 150g | 1 lưng bát con |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ chiều** | Quả dưa hấu 110g | 2 miếng tam giác kích thước vừa |
| **Bữa tối** | **Cơm, thịt ba chỉ kho, đậu luộc, rau xào** |
| Cơm 280g (Gạo tẻ 140g) | 2 lưng bát con |
| Thịt ba chỉ 60g | 8-10 miếng nhỏ |
| Đậu phụ 70g | 1 bìa |
| Rau 150g | 1 lưng bát con |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cafe 5ml |
| *Trường hợp người bệnh bổ sung thêm 1 cốc sữa 250 ml (sữa năng lượng chuẩn* *1ml/1 kcal) thì ăn giảm: nửa bát con cơm, 5-6 miếng thịt lợn nhỏ và 1 thìa cafe dầu* *ăn 5ml* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 2** | **CHẾ ĐỘ CƠM** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Phở gà** |
| Bánh phở 200g | 2 miệng bát con |
| Thịt gà 50g | 12-15 miếng xé nhỏ |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cà phê |
| Rau thơm, hành lá |   |
| **Bữa phụ** **sáng** | **Sữa bột/sữa tươi** |
| Sữa bột/sữa tươi | 1 ly sữa 200ml |
| **Bữa trưa** | **Cơm, thịt bò xào ớt chuông, trứng ốp, rau cải ngọt luộc, canh theo** **mùa** |
| Cơm 120g (gạo tẻ 60g) | 1 lưng bát con cơm |
| Thịt bò 100g, ớt chuông 70g, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml) | 1 đĩa nhỏ xào thập cẩm (15-18 miếng) |
| Trứng ốp lết 1 quả | 1 quả |
| Rau cải ngọt 200g | 1 miệng bát con rau |
| Rau dền 20g | 1 bát con canh |
| **Bữa phụ chiều** | **Sữa chua và trái cây** |
| Sữa chua 01 hộp | 1 hộp |
| Đu đủ 200g | 1,5 miếng kích thước nhỏ |
| **Bữa tối** | **Cơm, cá thu sốt cà chua, rau muống xào, trái cây tráng miệng,** **canh theo mùa** |
| Cơm 120g (gạo tẻ 60g) | 1 lưng bát con cơm |
| Cá thu 150g, cà chua 100g, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml) | 2 khúc cá thu vừa |
| Rau muống 100g, tỏi 2-3 tép, dầu ăn 1 thùa cà phê (5ml) | 1/2 bát con rau |
| Quả ổi 100g | 2/3 quả kích thước to |
| Rau cải bắp 20g | 1 bát con canh |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 3** | **CHẾ ĐỘ MỀM KÈM SỮA** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Cháo thịt nạc** |
| Gạo tẻ 30g |   |
| Thịt lợn 40g | 2 thìa đầy 10ml |
| Rau xay 20g |   |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ sáng** | Quả cam 200g | 1 quả to (9,5 x 7 cm) |
| **Bữa trưa** | **Phở thịt gà** |
| Bánh phở 210g | 2 miệng bát con |
| Thịt gà 80g | 20-24 miếng xé nhỏ |
| Rau xanh 50g | 1/3 bát con |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ chiều** | Sữa công thức năng lượng chuẩn 1kcal/ml | 260ml |
| **Bữa tối** | **Bún thịt lợn** |
| Bún 200g | 2 miệng bát con |
| Thịt lợn 70g | 10-12 miếng nhỏ |
| Rau xanh 50g | 1/3 bát con |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ tối** | Sữa công thức năng lượng chuẩn 1kcal/ml | 260ml |

**PL 1.4. THỰC ĐƠN CHO NGƯỜI BỆNH CÓ CN 70-75 kg**

**Mức năng lượng 2000 - 2200 kcal/ngày**

|  |  |
| --- | --- |
| Thực đơn 1 | **CHẾ ĐỘ CƠM** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Bún thịt nạc** |
| Bún 180g | 1,5 lưng bát con |
| Thịt nạc 50g | 6-8 miếng nhỏ |
| Nước xương, hành lá |   |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ sáng** | Quả chuối 130g | 1 quả kích thước trung bình (17 x 3 cm) |
| **Bữa trưa** | **Cơm, cá trắm rán, chả lá lốt, rau xào** |
| Cơm 160g (gạo tẻ 80g) | 1,5 lưng bát con cơm |
| Cá trắm 70g | 1 khúc trung bình |
| Thịt lợn 60g | 3 miếng trung bình |
| Rau 150g | 1 lưng bát con |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa café 5ml |
| **Bữa phụ chiều** | Quả kiwi 70g | 1 quả kích thước trung bình |
| **Bữa tối** | **Cơm, thịt ba chỉ kho trứng, đậu sốt cà chua, rau luộc** |
| Cơm 160g (gạo tẻ 80g) | 1,5 lưng bát con cơm |
| Thịt ba chỉ 80g | 12-14 miếng nhỏ |
| Trứng gà | 1 quả |
| Đậu phụ 60g | 1 bìa |
| Rau 150g | 1 lưng bát con |
| Dầu ăn 7ml | 1,5 thìa cafe 5ml |
| *Trường hợp người bệnh bổ sung thêm 1 cốc sữa 250 ml (sữa năng lượng chuẩn* *1ml/1 kcal) thì ăn giảm: nửa bát con cơm, 5-6 miếng thịt lợn nhỏ và 1 thìa cafe dầu* *ăn 5ml* |

|  |  |
| --- | --- |
| **Thực đơn 2** | **CHẾ ĐỘ CƠM** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Bún mọc** |
| Bánh phở 200g | 2 miệng bát con |
| Thịt gà 50g | 12-15 miếng xé nhỏ |
| Dầu ăn 5ml | 1 thìa cà phê |
| Rau thơm, hành lá |   |
| **Bữa phụ** **sáng** | **Sữa bột/sữa tươi** |
| Sữa bột 200ml (1kcal/1ml) | 1 ly sữa 200ml |
| **Bữa trưa** | **Cơm, thịt gà rang gừng, đậu phụ luộc, củ cải xào, canh theo mùa** |
| Cơm 160g (gạo tẻ 80g) | 1,5 lưng bát con |
| Thịt gà 120g, gừng 1 nhánh nhỏ, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml) | 5 miếng vừa |
| Đậu phụ 90g | 1 bìa đậu kích thước vừa |
| Củ cải 150g, cà rốt 50g, dầu ăn 5ml | 1 miệng bát con rau |
| Rau ngót 20g | 1 bát con canh |
| **Bữa phụ chiều** | **Sữa chua và trái cây** |
| Sữa chua 01 hộp | 1 hộp |
| Thanh long 200g | 3 miếng kích thước trung bình |
| **Bữa tối** | **Cơm, cá hồi sốt bơ tỏi, rau củ luộc, trái cây tráng miệng** |
| Cơm 160g (gạo tẻ 80g) | 1,5 lưng bát con |
| Cá hồi 130g, tỏi 2-3 tép, dầu ăn 1 thìa cà phê (5ml), bơ 5g | 1 khúc cá kích thước trung bình |
| Súp lơ trắng/xanh luộc 200g | 1miệng bát con rau |
| Quả ổi 100g | 2/3 quả kích thước to |
| Rau cải xanh 20g | 1 bát con canh |

|  |  |
| --- | --- |
| Thực đơn 3 | **CHẾ ĐỘ MỀM KÈM SỮA** |
|   | **THỰC ĐƠN MẪU** | **ĐƠN VỊ THƯỜNG DÙNG** |
| **Bữa sáng** | **Cháo thịt nạc** |
| Gạo tẻ 30g |   |
| Thịt lợn 40g | 2 thìa đầy 10ml |
| Rau xay 20g |   |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ sáng** | Quả bưởi 180g | 3 múi trung bình (9 x 3,5 x 2cm) |
| **Bữa trưa** | **Bún thịt bò** |
| Bún 230g | 2 miệng bát con đầy |
| Thịt bò 90g | 14-15 miếng trung bình |
| Rau xanh 50g | 1/3 bát con |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ chiều** | Sữa công thức năng lượng chuẩn 1kcal/ml | 300ml |
| **Bữa tối** | **Phở thịt gà** |
| Bánh phở 230g | 2 miệng bát con đầy |
| Thịt gà 80g | 20-24 miếng nhỏ |
| Rau xanh 50g | 1/3 bát con |
| Dầu ăn 10ml | 2 thìa cafe 5ml |
| **Bữa phụ tối** | Sữa công thức năng lượng chuẩn 1kcal/ml | 300ml |

**PHỤ LỤC 2.**

**THỰC ĐƠN THAM KHẢO CHO TRẺ EM**

**PL 2.1. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 2-5 TUỔI**

Năng lượng: 1300 Kcal

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G = 55g:44g:171g, chất xơ: 7g

|  |  |
| --- | --- |
| **Lượng thực phẩm trẻ 2-5 tuổi dùng trong 1 ngày** | **Nhu cầu** |
| **Thực phẩm** | **Định lượng sống sạch** | **Định lượng****chín** |
| **Gạo** | 130g | 260g cơm | Năng lượng 1000-1300KcalProtein: 13-20%Lipid: 30-40% |
| **Hoa quả** | 150g |   |
| **Thịt cá** | 145g |   |
| **Rau xanh** | 150g | 95-100g |
| **Dầu ăn** | 20ml | 140g |
| **Sữa công thức****1Kcal/1ml** | 300ml |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bữa** | **Thực phẩm** | **Định lượng sống sạch** | **Ghi chú** |
| **Sáng** | **Cháo thịt băm (250ml), hoa quả** |
| **Gạo** | 35g |    |
| **Bí đỏ** | 30g |   |
| **Thịt lợn băm** | 35g |   |
| **Dầu ăn** | 7ml |   |
| **Táo** | 40g | ¼ quả trung bình |
| **Phụ sáng** | **Sữa công thức** | 150ml |   |
| **Trưa** | **Cơm, thịt bò xay rim, bắp cải luộc, canh rau ngót** |
| **Cơm** | 100g | Lưng bát con cơm |
| **Thịt bò** | 50g | 35g chín (8-10 miếng mỏng) |
| **Bắp cải** | 80g | 70g chín (0,5 bát con rau) |
| **Rau ngót** | 10g |   |
| **Phụ chiều** | **Thanh long** | 100g | ¼ quả trung bình |
| **Tối** | **Cơm, trứng chưng, su su luộc, canh cải xanh** |
| **Cơm** | 100g | Lưng bát con cơm |
| **Trứng vịt** | 1 quả (70g) |   |
| **Su su** | 80g | 70g chín (½ bát con rau) |
| **Cải xanh** | 10g |   |
| **Phụ tối** | **Sữa công thức** | 150ml |   |

**PL 2.2. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 6-9 TUỔI**

Năng lượng 1800 Kcal.

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G=76g:54g:252g, chất xơ: 8,5g

|  |  |
| --- | --- |
| **Lượng thực phẩm trẻ 6-9 tuổi dùng trong 1 ngày** | **Nhu cầu** |
| **Thực phẩm** | **Định lượng sống sạch** | **Định lượng chín** |
| **Gạo** | 200g | 400g cơm | Năng lượng 1500-1800 KcalProtein:13-20%Lipid: 25-35% |
| **Hoa quả** | 150g |   |
| **Thịt cá** | 190g | 120-130g |
| **Rau xanh** | 170g | 140-150g |
| **Dầu ăn** | 25ml |   |
| **Sữa công thức 1Kcal/1ml** | 400ml |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bữa** | **Thực phẩm** | **Định lượng** **Sống sạch** | **Ghi chú** |
| **Sáng** | **Cháo cá chép (250ml), hoa quả** |
| **Gạo** | 35g |   |
| **Cá chép****Rau ngót** | 35g30g |   |
| **Dầu ăn** | 7ml |   |
| **Quýt ngọt** | 50g | ½ quả trung bình |
| **Phụ sáng** | **Sữa công thức** | 200ml |   |
| **Trưa** | **Cơm, thịt lợn xay xào ngô, đậu phụ sốt rán, súp lơ luộc, canh rau dền** |
| **Cơm** | 160g | 1,5 lưng bát con cơm |
| **Thịt lợn xay** | 40g | 25 g chín - 1 thìa 4\*6cm đầy |
| **Đậu phụ** | 65g (1/2 bìa) | Bìa 7\*4\*2cm |
| **Súp lơ xanh** | 100g | 90g chín - Lưng bát con rau |
| **Rau dền** | 10g |   |
| **Phụ chiều** | **Dưa hấu** | 150g | 3 miếng nhỏ |
| **Tối** | **Cơm, bò xào giá đỗ, canh mùng tơi** |
| **Cơm** | 160g | 1,6 lưng bát con cơm |
| **Thịt bò** | 70g | 45g thịt chín - 9-11 miếng mỏng |
| **Giá đỗ xanh** | 100g |   |
| **Rau mùng tơi** | 10g | 90g chín - Lưng bát con rau |
| **Phụ tối** | **Sữa công thức** | 200ml |   |
|   |   |   |   |   |

**PL 2.3. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 11-12 TUỔI**

Năng lượng 2100 Kcal

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G=89g:63g:294g, chất xơ 12,9g

|  |  |
| --- | --- |
| **Lượng thực phẩm trẻ 10-12 tuổi dùng trong 1 ngày** | **Nhu cầu** |
| **Thực phẩm** | **Định lượng sống sạch** | **Định lượng****chín** |
| **Gạo** | 260g | 520g cơm | Năng lượng: 2000-2100 KcalProtein: 13-20%Lipid: 20-30% |
| **Hoa quả** | 160g |   |
| **Thịt cá** | 230g |   |
| **Rau xanh** | 200g | 150-160g |
| **Dầu ăn** | 30ml | 170-180g |
| **Sữa công thức 1Kcal/1ml** | 500ml |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bữa** | **Thực phẩm** | **Định lượng** **Sống sạch** | **Ghi chú** |
| **Sáng** | **Bún măng gà, hoa quả** |
| **Bún** | 150g | ½ bát tô bún (2 lưng bát con) |
| **Thịt gà** | 50g | 35g chín - 3-4 miếng mỏng |
| **Măng tươi** | 50g | ½ bát con |
| **Bưởi** | 100g | 3 múi trung bình |
| **Phụ sáng** | **Sữa công thức** | 250ml |   |
| **Trưa** | **Cơm, thịt viên hầm khoai tây, cà rốt. nem rán, đỗ quả luộc, canh rau ngót** |
| **Cơm** | 180g | 1,5 lưng bát con cơm |
| **Thịt lợn xay** | 60g | 40g chín - 1,5 thìa 4\*6cm đầy |
| **Khoai tây** | 15g | 3 miếng 2\*2\*2cm |
| **Cà rốt** | 15g | 3 miếng 2\*2\*2cm |
| **Nem rán** | 1 cái (40g) |   |
| **Đỗ quả** | 120g | 110g chín - Lưng bát con rau |
| **Rau ngót** | 10g |   |
| **Phụ chiều** | **Chuối tây** | 1 quả (70g) |   |
| **Tối** | **Cơm, cá trắm sốt cà chua, rau cải luộc, canh mùng tơi** |
| **Cơm** | 180g | 1,5 lưng bát con cơm |
| **Cá trắm** | 100g | 80g chín - 1/3 khúc |
| **Cải ngọt** | 120g | 110g chín - Lưng bát con rau |
| **Rau mùng tơi** | 10g |   |
| **Phụ tối** | **Sữa công thức** | 250ml |   |

**PL 2.4. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 13-15 TUỔI**

Năng lượng: 2500 Kcal

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G=106g:75g:350g, chất xơ 15,3g

|  |  |
| --- | --- |
| **Lượng thực phẩm trẻ 13-15 tuổi dùng trong 1 ngày** | **Nhu cầu** |
| **Thực phẩm** | **Định lượng sống sạch** | **Định lượng** **chín** |
| **Gạo** | 330g | 660g cơm | Năng lượng: 2300-2500 KcalProtein: 13-20%Lipid: 20-30% |
| **Hoa quả** | 170g |   |
| **Thịt cá** | 290g |   |
| **Rau xanh** | 250g | 180-190g |
| **Dầu ăn** | 30ml | 220-230g |
| **Sữa công thức 1Kcal/1ml** | 500ml |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bữa** | **Thực phẩm** | **Định lượng** **sống sạch** | **Ghi chú** |
| **Sáng** | **Phở bò, hoa quả** |
| **Phở** | 150g | ½ bát tô (2 lưng bát con đầy) |
| **Thịt bò** | 50g | 35g chín - 8-10 miếng mỏng |
| **Giá đỗ** | 50g | ½ bát con |
| **Ổi lê** | 100g | ½ quả trung bình |
| **Phụ sáng** | **Sữa công thức** | 250ml |   |
| **Trưa** | **Cơm, chả lá lốt, gà xào nấm hương, bí xanh luộc, canh rau ngót** |
| **Cơm** | 200g | 1,5 bát con |
| **Thịt lợn xay** | 60g | 40g chín - 1,5 thìa 4\*6cm |
| **Thịt gà ta** | 60g | 40g chín - 2 miếng nhỏ |
| **Bí xanh** | 140g | 125g chín - 1 bát con rau |
| **Rau ngót** | 10g |   |
| **Phụ chiều** | **Lê** | 100g | ½ quả trung bình |
| **Tối** | **Cơm, thịt lợn rang tôm, bắp cải luộc, canh cải xanh** |
| **Cơm** | 200g | 1,5 bát con cơm |
| **Thịt lợn** | 50g | 35g chín - 3-4 miếng 5\*3\*0.5 cm |
| **Tôm** | 60g | 40g chín - 2 con tôm biển |
| **Bắp cải** | 140g | 125g chín - 1 bát con rau |
| **Cải xanh** | 10g |   |
| **Phụ tối** | **Sữa công thức** | 250ml |   |

**PL 2.5. THỰC ĐƠN CHO TRẺ TỪ 16-19 TUỔI**

Năng lượng 2800 Kcal

Thành phần dinh dưỡng ước tính P:L:G=119g:84g:392g; chất xơ 14,4g

|  |  |
| --- | --- |
| **Lượng thực phẩm trẻ 16-19 tuổi dùng trong 1 ngày** | **Nhu cầu** |
| **Thực phẩm** | **Định lượng sống sạch** | **Định lượng** **chín** |
| **Gạo** | 380g | 760g cơm | Năng lượng: 2400-2500 KcalProtein: 13-20%Lipid: 20-30% |
| **Hoa quả** | 200g |   |
| **Thịt cá** | 320g |   |
| **Rau xanh** | 300g | 210-220g chín |
| **Dầu ăn** | 30ml | 260-270g chín |
| **Sữa công thức 1Kcal/1ml** | 500ml |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bữa** | **Thực phẩm** | **Định lượng** | **Ghi chú** |
| **Sáng** | **Xôi thịt kho trứng, dưa góp** |
| **Xôi** | 120g | Lưng bát con |
| **Thịt lợn** | 20g | 15g chín - 1 miếng 5\*3\*1cm |
| **Trứng gà** | 1 quả (40g) |   |
| **Dưa chuột** | 100g | ½ quả trung bình |
| **Phụ sáng** | **Sữa công thức** | 250ml |   |
| **Trưa** | **Cơm, cá rô phi chiên xù, thịt gà xay xào cà rốt, súp lơ luộc, canh rau ngót** |
| **Cơm** | 250g | 2 lưng bát cơm |
| **Cá rô phi** | 80g | 52g chín - 2 miếng cá trung bình |
| **Thịt gà ta** | 50g | 35g chín - 2-3 miếng nhỏ |
| **Súp lơ** | 150g | 130g chín - 1 bát con rau |
| **Rau ngót** | 20g |   |
| **Phụ chiều** | **Gioi đỏ** | 150g |   |
| **Tối** | **Cơm, thịt bò xào rau củ, chả lá lốt, củ cải luộc, canh cải xanh** |
| **Cơm** | 250g | 2 lưng bát cơm |
| **Bò** | 70g | 45g chín - 9-11 miếng mỏng |
| **Ớt ngọt** | 20g | 4 miếng 3\*3cm |
| **Ngô bao tử** | 20g | 4-5 cây trung bình |
| **Thịt lợn** | 60g | 40g chín - 3-4 miếng 5\*3\*0.5 cm |
| **Củ cải** | 150g | 130g chín - 1 bát con rau |
| **Cải xanh** | 20g |   |
| **Phụ tối** | **Sữa công thức** | **250ml** |   |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Bữa** | **Thực phẩm** | **Định lượng** | **Ghi chú** |
| **Sáng** | **Xôi thịt kho trứng, dưa góp** |
| **Xôi** | 120g | Lưng bát con |
| **Thịt lợn** | 20g | 15g chín - 1 miếng 5\*3\*1cm |
| **Trứng gà** | 1 quả (40g) |   |
| **Dưa chuột** | 100g | ½ quả trung bình |
| **Phụ sáng** | **Sữa công thức** | 250ml |   |
| **Trưa** | **Cơm, cá rô phi chiên xù, thịt gà xay xào cà rốt, súp lơ luộc, canh rau ngót** |
| **Cơm** | 250g | 2 lưng bát cơm |
| **Cá rô phi** | 80g | 52g chín - 2 miếng cá trung bình |
| **Thịt gà ta** | 50g | 35g chín - 2-3 miếng nhỏ |
| **Súp lơ** | 150g | 130g chín - 1 bát con rau |
| **Rau ngót** | 20g |   |
| **Phụ chiều** | **Gioi đỏ** | 150g |   |
| **Tối** | **Cơm, thịt bò xào rau củ, chả lá lốt, củ cải luộc, canh cải xanh** |
| **Cơm** | 250g | 2 lưng bát cơm |
| **Bò** | 70g | 45g chín - 9-11 miếng mỏng |
| **Ớt ngọt** | 20g | 4 miếng 3\*3cm |
| **Ngô bao tử** | 20g | 4-5 cây trung bình |
| **Thịt lợn** | 60g | 40g chín - 3-4 miếng 5\*3\*0.5 cm |
| **Củ cải** | 150g | 130g chín - 1 bát con rau |
| **Cải xanh** | 20g |   |
| **Phụ tối** | **Sữa công thức** | **250ml** |   |