

THỰC HÀNH: XÂY DỰNG THỰC ĐƠN CHO BỮA ĂN HÀNG NGÀY

I. Thực đơn dùng cho các bữa ăn thường ngày của gia đình

1. Số lượng món: Từ 3 đến 5 món
2. Giá trị dinh dưỡng: Đủ các nhóm thực phẩm cần thiết cho cơ thể trong một ngày
3. Đặc điểm các thành viên trong gia đình: tuổi tác, tình trạng sức khỏe, nghề nghiệp, hoạt động, sở thích về ăn uống...

II. Thực đơn dùng cho các bữa liên hoan, chiêu đãi

1. Đối với bữa ăn tự phục vụ: (hình 14a)

- Nhiều món ăn kể cả món tráng miệng và đồ uống được bày trên một chiếc bàn lớn
- Các đồ dùng như dao, thìa, nĩa được bày sẵn trên bàn ở vị trí dễ lấy
- Thực khách tự chọn món ăn theo sở thích

2. Đối với bữa ăn có người phục vụ



a. Số lượng món: Từ 5- 7 món

b. Cấu trúc của món:

- Món khai vị
- Món ăn sau khai vị
- Món ăn chính giàu đạm
- Món rau canh hoặc lẩu
- Món tráng miệng
- Đồ uống