**幼儿园春季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **鸡蛋葱花卷** | **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **25** |
| **雀巢儿童奶粉** | **3** |
| **鸡蛋(红皮)** | **20** |
| **大葱** | **3** |
| **精盐** | **0.5** |
| **炒胡萝卜丝** | **胡萝卜** | **35** |
| **花生油** | **1** |
| **紫米粥** | **稻米** | **12** |
| **黑米** | **3** |
| **红糖** | **3** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **南瓜米饭** | **稻米** | **45** |
| **南瓜[倭瓜，番瓜]** | **10** |
| **红烧鲷鱼** | **鲷[黑鲷，铜盆鱼，大目鱼]** | **60** |
| **胡萝卜(红)[金笋，丁香萝卜]** | **25** |
| **老抽** | **1** |
| **姜[黄姜]** | **1** |
| **大葱** | **2** |
| **料酒** | **1** |
| **精盐** | **0.5** |
|  | **花生油** | **10** |
| **西红柿炒西葫芦** | **西葫芦** | **80** |
| **西红柿** | **60** |
| **香菜冬瓜汤** | **香菜[芫荽]** | **0.5** |
| **冬瓜** | **20** |
| **午点** | **苹果** | **苹果** | **150** |
| **杏仁(熟)** | **杏仁(烤干，不加盐)** | **10** |
| **晚餐** | **肉卷** | **猪肉(前臀尖,良杂猪)** | **25** |
| **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **30** |
| **雀巢儿童奶粉** | **40** |
| **大葱** | **5** |
| **鸡蛋** | **3** |
| **生抽** | **1.5** |
| **老抽** | **1** |
| **姜[黄姜]** | **1** |
| **花生油** | **3** |
| **菠菜粉丝汤** | **菠菜[赤根菜]** | **20** |
| **虾皮** | **0.5** |
| **粉丝** | **3** |

**2—5岁儿童各类食物每天建议摄入量（g/d）**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **食物** | **2—3岁** | **4—5岁** |
| **谷类** | **85—100** | **100—150** |
| **薯类** | **适量** | **适量** |
| **蔬菜** | **200—250** | **250—300** |
| **水果** | **100—150** | **150** |
| **畜禽肉类** | **50—70** | **70—105** |
| **蛋类** |
| **水产品** |
| **大豆** | **5—15** | **15** |
| **坚果** | **-** | **适量** |
| **乳制品** | **500** | **350—500** |
| **食用油** | **15—20** | **20—25** |
| **食盐** | **<2** | **<3** |
| **水** | **500—800** | **400—700** |