**幼儿园春季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **蜂蜜蛋糕** | **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **25** |
| **雀巢儿童奶粉** | **3** |
| **鸡蛋(红皮)** | **30** |
| **白砂糖** | **10** |
| **黄油** | **3** |
| **五香鸡肝** | **鸡肝** | **20** |
| **花生油** | **1** |
| **十三香** | **0.1** |
| **西红柿柳叶面** | **小白菜[青菜]** | **10** |
| **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **15** |
| **番茄[西红柿]** | **15** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **二米饭** | **稻米** | **40** |
| **小米(黄)** | **10** |
| **冬菇炖排骨** | **冬菇（干）** | **2** |
| **猪小排** | **55** |
| **老抽** | **1** |
| **姜[黄姜]** | **1** |
| **大葱** | **2** |
| **料酒** | **2** |
| **精盐** | **1** |
| **花生油** | **10** |
| **香干炒油菜** | **香干** | **20** |
| **油菜** | **110** |
| **鱼头豆腐汤** | **草鱼[白鲩、草包鱼]** | **0.5** |
| **豆腐(内酯)** | **20** |
| **午点** | **火龙果** | **火龙果** | **150** |
| **金丝小枣** | **金丝小枣（干）** | **10** |
| **晚餐** | **炸酱面** | **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **50** |
| **猪肉(前臀尖,良杂猪)** | **20** |
| **黄酱[大酱]** | **10** |
| **甜面酱** | **5** |
| **花生油** | **2** |
| **黄瓜胡萝卜码** | **胡萝卜(红)[金笋，丁香萝卜]** | **30** |
| **黄瓜[胡瓜]** | **30** |

**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** |