**幼儿园春季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **蛋皮花卷** | **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **35** |
| **雀巢儿童奶粉** | **3** |
| **小麦焙粉** | **3** |
| **鸡蛋** | **7** |
| **白糖** | **1** |
| **花生油** | **1** |
| **核桃仁炒菠菜** | **核桃仁** | **7** |
| **菠菜** | **30** |
| **花生油** | **2** |
| **精盐** | **1** |
| **花生滑子菇粥** | **稻米** | **15** |
| **滑子菇** | **5** |
| **花生（带红衣）** | **5** |
| **盐** | **0.5** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **二米饭** | **稻米** | **50** |
| **小米** | **10** |
| **板栗扒菜心** | **白菜心** | **60** |
| **板栗** | **10** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **樱桃丸子** | **猪肉馅** | **25** |
| **鸡蛋** | **5** |
| **番茄酱** | **10** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **神仙豆腐汤** | **豆腐** | **10** |
| **鸡蛋** | **10** |
| **香菇** | **5** |
| **竹笋** | **5** |
| **香菜** | **1** |
| **午点** | **苹果** | **苹果** | **150** |
| **枇杷** | **枇杷** | **65** |
| **冰糖百合水** | **冰糖** | **3** |
| **百合** | **2** |
| **晚餐** | **茄丁蔬菜面** | **面条** | **75** |
| **茄子** | **50** |
| **胡萝卜** | **10** |
| **黄瓜** | **10** |
| **圆白菜** | **5** |
| **木耳** | **1** |
| **花生油** | **1** |
| **精盐** | **1** |
| **面汤** | **面粉** | **0.5** |

**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** |