**幼儿园夏季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **鹅卵包** | **面粉** | **30** |
| **小麦胚粉** | **3** |
| **奶粉** | **3** |
| **果脯** | **10** |
| **豆沙馅** | **10** |
| **素烧黑白黄** | **白菜** | **40** |
| **鸡蛋** | **15** |
| **木耳** | **7** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **绿豆粥** | **稻米** | **15** |
| **绿豆** | **7** |
| **冰糖** | **1** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **山楂糕米饭** | **稻米** | **50** |
| **山楂糕** | **10** |
| **魔芋排骨** | **猪排骨** | **65** |
| **魔芋** | **15** |
| **花生油** | **2** |
| **白糖** | **1** |
| **盐** | **1** |
| **老抽** | **1** |
| **香素咕咾肉** | **土豆** | **40** |
| **菠萝** | **20** |
| **熟松子仁** | **1** |
| **番茄酱** | **3** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **白糖** | **2** |
| **二丝豆腐汤** | **白萝卜** | **10** |
| **胡萝卜** | **10** |
| **鸡蛋** | **8** |
| **豆腐** | **5** |
| **盐** | **0.5** |
| **午点** | **西瓜** | **西瓜** | **100** |
| **香蕉** | **香蕉** | **65** |
| **冰糖梨水** | **梨** | **15** |
| **冰糖** | **3** |
| **晚餐** | **佛手** | **面粉** | **30** |
| **小麦胚粉** | **3** |
| **麻酱** | **8** |
| **奶粉** | **2** |
| **红糖** | **2** |
| **玉米面窝头** | **玉米面** | **20** |
| **面粉** | **5** |
| **小麦胚粉** | **3** |
| **豆粉** | **2** |
| **白糖** | **2** |
| **鱼米之乡** | **鱼** | **50** |
| **玉米粒** | **10** |
| **豌豆** | **10** |
| **花生油** | **3** |
| **蛋清** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **地三鲜** | **茄子** | **30** |
| **土豆** | **30** |
| **柿子椒** | **10** |
| **花生油** | **3** |
| **盐** | **2** |
| **碧菠粥** | **稻米** | **15** |
| **菠菜** | **15** |
| **盐** | **1** |

**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** |