**幼儿园夏季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **麻将糖火烧** | **面粉** | **20** |
| **小麦胚粉** | **3** |
| **奶粉** | **3** |
| **芝麻酱** | **10** |
| **红糖** | **8** |
| **花生油** | **2** |
| **酱肘花** | **猪前肘** | **40** |
| **老抽** | **2** |
| **白糖** | **1** |
| **盐** | **1.5** |
| **三丝粥** | **稻米** | **15** |
| **胡萝卜** | **7** |
| **土豆** | **7** |
| **木耳** | **5** |
| **盐** | **1** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **绿豆米饭** | **稻米** | **50** |
| **绿豆** | **10** |
| **蜜烤翅中** | **鸡翅中** | **60** |
| **海鲜酱** | **5** |
| **烧烤酱** | **5** |
| **蒜瓣** | **2** |
| **蜂蜜** | **1** |
| **三珍腰花** | **油菜** | **50** |
| **香菇** | **15** |
| **魔芋腰花** | **15** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **番茄鸡蛋鱼丸汤** | **番茄** | **20** |
| **鱼丸** | **5** |
| **鸡蛋** | **10** |
| **盐** | **1.5** |
| **午点** | **苹果** | **苹果** | **100** |
| **火龙果** | **火龙果** | **65** |
| **冰糖菜根水** | **芹菜** | **5** |
| **白萝卜** | **5** |
| **胡萝卜** | **5** |
| **冰糖** | **3** |
| **晚餐** | **小比萨饼** | **面粉** | **50** |
| **小麦胚粉** | **5** |
| **黄油** | **5** |
| **奶粉** | **5** |
| **火腿** | **10** |
| **柿子椒** | **7** |
| **洋葱** | **5** |
| **菠萝** | **5** |
| **番茄沙司** | **7** |
| **沙拉酱** | **5** |
| **八宝粥** | **稻米** | **5** |
| **小米** | **5** |
| **糯米** | **5** |
| **紫米** | **2** |
| **红豆** | **2** |
| **绿豆** | **2** |
| **红芸豆** | **2** |
| **小枣（去核）** | **2** |
| **白糖** | **2** |

**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** |