**幼儿园夏季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **麻酱荷叶夹** | **面粉** | **30** |
| **小麦胚粉** | **3** |
| **芝麻酱** | **5** |
| **盐** | **1** |
| **蚝油生菜** | **圆生菜** | **25** |
| **花生油** | **2** |
| **生抽** | **2** |
| **蚝油** | **1** |
| **白糖** | **1** |
| **豆浆** | **豆浆粉** | **15** |
| **白糖** | **2** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **葵花子米饭** | **稻米** | **50** |
| **葵花子** | **10** |
| **油焖大虾** | **大虾** | **60** |
| **番茄酱** | **7** |
| **花生油** | **5** |
| **白糖** | **3** |
| **盐** | **1** |
| **西芹百合** | **西芹** | **50** |
| **百合** | **5** |
| **西红柿椒** | **5** |
| **花生油** | **1** |
| **盐** | **1** |
| **香菇鸭块汤** | **半片鸭** | **20** |
| **香菇** | **7** |
| **盐** | **1** |
| **午点** | **桃** | **桃** | **100** |
| **橙子** | **橙子** | **65** |
| **冰糖莲藕水** | **莲藕** | **20** |
| **冰糖** | **3** |
| **晚餐** | **日式叉烧饭** | **稻米** | **40** |
| **叉烧肉** | **10** |
| **胡萝卜** | **5** |
| **豌豆** | **5** |
| **玉米粒** | **5** |
| **香菇** | **3** |
| **花生油** | **3** |
| **盐** | **1.5** |
| **豌豆鱼丸汤** | **豌豆** | **10** |
| **鱼丸** | **10** |
| **胡萝卜** | **3** |
| **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** |