**幼儿园春季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **胡萝卜小花卷** | **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **25** |
| **胡萝卜(红)** | **15** |
| **雀巢儿童奶粉** | **3** |
| **盐水猪肝** | **猪肝** | **20** |
| **精盐** | **0.5** |
| **红薯粥** | **稻米** | **15** |
| **甘薯(红心)** | **20** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **红枣饭** | **稻米** | **45** |
| **枣(干)** | **5** |
| **豆腐豌豆烩虾仁** | **香菇（鲜）** | **10** |
| **玉米(鲜)** | **15** |
| **豆腐(北豆腐)** | **30** |
| **豌豆** | **15** |
| **虾仁(红)** | **40** |
| **生抽** | **1** |
| **料酒** | **1** |
| **精盐** | **0.5** |
| **西红柿炒鸡蛋** | **番茄[西红柿]** | **130** |
| **鸡蛋(红皮)** | **20** |
| **花生油** | **10** |
| **绵白糖** | **3** |
| **紫菜香菜鸡蛋汤** | **鸡蛋(红皮)** | **4** |
| **紫菜(干)** | **0.3** |
| **香菜** | **1** |
| **午点** | **香蕉** | **香蕉** | **150** |
| **五香黄豆** | **黄豆** | **10** |
| **晚餐** | **大肉白菜包** | **猪肉(前臀尖,良杂猪)** | **28** |
| **大白菜(白梗)[黄芽白]** | **95** |
| **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **45** |
| **木耳（干）** | **0.3** |
| **雀巢儿童奶粉** | **8** |
| **老抽** | **1** |
| **姜[黄姜]** | **0.5** |
| **芝麻油[香油]** | **0.5** |
| **花生油** | **2** |
| **小米山药粥** | **山药** | **10** |
| **小米(黄)** | **15** |
| **枸杞子** | **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** |