**幼儿园春季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **芝麻酱红糖卷** | **小麦面粉(富强粉、特一粉)** | **25** |
| **芝麻酱** | **1** |
| **红糖** | **1** |
| **五香鹌鹑蛋** | **鹌鹑蛋** | **30** |
| **玉米面葡萄干粥** | **玉米面(黄)** | **15** |
| **葡萄干** | **1** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **红豆米饭** | **稻米** | **45** |
| **赤小豆[小豆，红小豆]** | **5** |
| **土豆烧牛肉** | **牛肉(腑肋)** | **45** |
| **胡萝卜(红)[金笋，丁香萝卜]** | **25** |
| **生抽** | **1** |
| **老抽** | **1** |
| **马铃薯[土豆、洋芋]** | **40** |
| **姜[黄姜]** | **1** |
| **大葱** | **2** |
| **料酒** | **1** |
| **精盐** | **0.5** |
| **炝炒圆白菜** | **结球甘蓝(绿)[圆白菜]** | **120** |
| **木耳(干)[黑木耳，云耳]** | **0.5** |
| **香干** | **5** |
| **花生油** | **10** |
| **黄瓜鸡蛋汤** | **鸡蛋(红皮)** | **4** |
| **黄瓜[胡瓜]** | **10** |
| **午点** | **芦柑** | **芦柑** | **150** |
| **腰果(熟)** | **腰果(熟)** | **10** |
| **晚餐** | **肉丝炒饼** | **猪肉丝** | **20** |
| **大白菜(白梗)[黄芽白]** | **30** |
| **饼丝** | **40** |
| **彩椒** | **8** |
| **鸡蛋** | **1** |
| **酱油** | **0.5** |
| **醋** | **0.5** |
| **花生油** | **2** |
| **萝卜虾皮汤** | **白萝卜** | **15** |
| **虾皮** | **0.5** |
| **香菜** | **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** |