**幼儿园春季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **四味包** | **面包片** | **15** |
| **熟玉米粒** | **3** |
| **肉松** | **3** |
| **火腿** | **3** |
| **黄瓜** | **3** |
| **沙拉酱** | **1** |
| **番茄沙司** | **1** |
| **小葱炒鸡蛋** | **鸡蛋** | **25** |
| **小葱** | **5** |
| **花生油** | **3** |
| **精盐** | **1** |
| **红薯粥** | **稻米** | **15** |
| **红薯** | **10** |
| **冰糖** | **0.5** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **红豆米饭** | **稻米** | **50** |
| **红豆** | **10** |
| **二冬鸡翅** | **鸡翅中** | **70** |
| **冬笋** | **15** |
| **香菇** | **15** |
| **花生油** | **2** |
| **酱油** | **1** |
| **白糖** | **1** |
| **盐** | **0.5** |
| **西芹荸荠** | **西芹** | **50** |
| **荸荠** | **15** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **海米冬瓜汤** | **冬瓜** | **30** |
| **海米** | **2** |
| **枸杞** | **0.5** |
| **香菜** | **0.5** |
| **盐** | **0.5** |
| **午点** | **梨** | **梨** | **100** |
| **哈密瓜** | **哈密瓜** | **65** |
| **冰糖菊花水** | **莲藕** | **15** |
| **百合** | **3** |
| **晚餐** | **西米奶黄包** | **西米** | **20** |
| **面粉** | **10** |
| **小麦胚粉** | **3** |
| **鸡蛋** | **5** |
| **奶粉** | **5** |
| **黄油** | **2** |
| **玉米淀粉** | **1** |
| **白糖** | **1** |
| **土干饼** | **面粉** | **30** |
| **豆沙馅** | **10** |
| **黄油** | **5** |
| **奶粉** | **5** |
| **鸡蛋** | **5** |
| **皮箱豆腐** | **北豆腐** | **35** |
| **猪肉馅** | **15** |
| **香葱** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **花生油** | **1** |
| **虾仁炒彩瓜** | **虾仁** | **30** |
| **南瓜** | **10** |
| **西葫芦** | **10** |
| **红柿子椒** | **5** |
| **黄柿子椒** | **5** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1.5** |
| **笋干汤** | **竹笋** | **10** |
| **香菜** | **1** |
| **枸杞** | **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** |