**幼儿园夏季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **法风烧饼** | **面粉** | **25** |
| **黄油** | **8** |
| **牛奶** | **20** |
| **火腿** | **10** |
| **生菜** | **5** |
| **糖粉** | **4** |
| **沙拉酱** | **4** |
| **蛋液** | **2** |
| **芝麻** | **1** |
| **盐** | **0.5** |
| **芝麻盐水鸭肝** | **鸭肝** | **25** |
| **熟芝麻** | **3** |
| **鲜味酱油** | **1** |
| **盐** | **1.5** |
| **绿茶粥** | **稻米** | **20** |
| **绿茶** | **1** |
| **冰糖** | **1.5** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **碎金饭** | **稻米** | **50** |
| **玉米渣** | **10** |
| **凤眼丸子** | **鸡胸肉** | **30** |
| **鹌鹑蛋** | **30** |
| **西兰花** | **10** |
| **盐** | **1.5** |
| **素烧三鲜** | **小白菜** | **50** |
| **鸡蛋** | **25** |
| **木耳** | **10** |
| **花生油** | **3** |
| **盐** | **1** |
| **火腿豌豆鲜贝汤** | **豌豆** | **10** |
| **鲜贝** | **10** |
| **鸡蛋** | **5** |
| **火腿** | **5** |
| **盐** | **1** |
| **午点** | **哈密瓜** | **哈密瓜** | **100** |
| **橘子** | **橘子** | **65** |
| **冰糖苹果水** | **苹果** | **15** |
| **冰糖** | **3** |
| **晚餐** | **吉利玉兔** | **面粉** | **35** |
| **奶粉** | **5** |
| **枣泥馅** | **3** |
| **葡萄干** | **2** |
| **核桃派** | **面粉** | **30** |
| **黄油** | **15** |
| **小麦胚粉** | **3** |
| **核桃仁** | **10** |
| **牛奶** | **7** |
| **白糖** | **5** |
| **泥肠炒菜花** | **泥肠** | **20** |
| **菜花** | **60** |
| **豌豆** | **5** |
| **玉米粒** | **5** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1** |
| **酱汁竹笋** | **竹笋** | **60** |
| **葱油** | **2** |
| **老抽** | **2** |
| **盐** | **1.5** |
| **白糖** | **1** |
| **枸杞银耳粥** | **稻米** | **15** |
| **银耳** | **5** |
| **枸杞** | **2** |
| **冰糖** | **3** |

**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** |