**幼儿园夏季一日带量食谱（参考）**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **餐别** | **食谱** | **带量** | **人/量（克）** |
| **早餐** | **红糖油饼** | **低筋面粉** | **35** |
| **自发粉** | **5** |
| **花生油** | **7** |
| **红糖** | **5** |
| **雪里蕻焖豆芽** | **绿豆芽** | **20** |
| **雪里蕻** | **20** |
| **红柿子椒** | **1** |
| **花椒油** | **1** |
| **盐** | **1** |
| **豆腐脑** | **嫩豆腐** | **60** |
| **鸡蛋** | **8** |
| **木耳** | **5** |
| **香菇** | **2** |
| **黄花菜** | **2** |
| **生粉** | **3** |
| **老抽** | **2** |
| **盐** | **1.5** |
| **加餐** | **纯牛奶** | **三元纯牛奶** | **200** |
| **午餐** | **松子仁米饭** | **稻米** | **50** |
| **松子仁** | **10** |
| **蔬菜肉卷** | **白菜叶** | **50** |
| **瘦猪肉馅** | **20** |
| **鸡蛋** | **1** |
| **花生油** | **2** |
| **盐** | **1.5** |
| **鸡蛋炒平菇** | **平菇** | **60** |
| **鸡蛋** | **20** |
| **花生油** | **4** |
| **葱** | **3** |
| **盐** | **1.5** |
| **青虾萝卜丝汤** | **白萝卜** | **20** |
| **青虾虾仁** | **10** |
| **香菜** | **1** |
| **盐** | **1** |
| **午点** | **梨** | **梨** | **100** |
| **荔枝** | **荔枝** | **65** |
| **冰糖荸荠水** | **荸荠** | **15** |
| **冰糖** | **3** |
| **晚餐** | **三鲜烧卖** | **面粉** | **35** |
| **小麦胚粉** | **3** |
| **奶粉** | **2** |
| **猪肉馅** | **20** |
| **虾仁** | **10** |
| **鸡蛋** | **10** |
| **玉米粒** | **2** |
| **花生油** | **2** |
| **粉丝圆白菜** | **圆白菜** | **30** |
| **粉丝** | **5** |
| **花生油** | **3** |
| **盐** | **1.5** |
| **香菇花生莲子粥** | **大米** | **10** |
| **花生（带红衣）** | **3** |
| **干香菇** | **2** |
| **莲子** | **2** |
| **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** |