

DB 4206

襄 阳 市 地 方 标 准

DB 4206/T 85—2024

学龄前儿童营养配餐规范

Nutritional catering specification for preschool children

地方标准信息服务平台

2024 - 10 - 28 发布

2024 - 11 - 27 实施

目 次

前 言	II
1 范围	1
2 规范性引用文件	1
3 术语和定义	1
4 营养标准	2
5 配餐原则	3
6 配餐程序	5
附录 A (资料性) 主要食物互换表	8
附录 B (资料性) 常见富含营养素的食物	10
附录 C (资料性) 带量食谱举例	12
参 考 文 献	34

地方标准信息服务平台

前 言

本文件按照GB/T 1.1—2020《标准化工作导则 第1部分：标准化文件的结构和起草规则》的规定起草。

请注意本文件的某些内容可能涉及专利。本文件的发布机构不承担识别专利的责任。

本标准由襄阳市营养学会提出。

本标准由襄阳市教育局归口。

本标准起草单位：襄阳市营养学会、湖北文理学院、襄阳市教育局、襄阳市信息与标准化所、襄阳市公共检验检测中心。

本标准主要起草人：李云捷、李贝西、贾溪玲、彭雨霞、散国伟、田波、严宇昂、史华、王健、刘博宜、龙四龙、赵小扬。

本标准实施中的疑问，可咨询襄阳市营养学会，联系电话：18327019145，邮箱：3374959575@qq.com，本标准的有关修改意见、建议请反馈至襄阳市教育局，联系电话：13972222436，邮箱：1972745672@qq.com。

地方标准信息服务平台

学龄前儿童营养配餐规范

1 范围

本文件规定了学龄前儿童营养配餐的营养标准、配餐原则、和配餐程序等内容。本文件适用于学龄前儿童家庭和照护机构（非特殊机构）等喂养服务提供者，包括但不限于托育机构、托幼机构等，不包括特需儿童。

本文件适用于襄阳市学龄前儿童的营养配餐。

2 规范性引用文件

下列文件中的内容通过文中的规范性引用而构成本文件必不可少的条款。其中，注日期的引用文件，仅该日期对应的版本适用于本文件；不注日期的引用文件，其最新版本（包括所有的修改单）适用于本文件。

DB42/T 2146 学校食堂食品安全管理规范

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

学龄前儿童 preschooler

3周岁至5周岁儿童，即满3周岁后至满6周岁前的儿童。

3.2

宏量营养素 macronutrient

人体内含量及需要量相对较多的营养素。包括蛋白质、脂类、碳水化合物。

注：主要包括蛋白质、脂肪和碳水化合物。

[来源：WS/T 578.1-2017，3.2]

3.3

微量元素 micronutrient

人体内含量及需要量相对较少的营养素，主要指维生素和矿物质。

[来源：WS/T 578.3-2017，3.2]

3.4

带量食谱 quantified recipe

以餐次为单位，用表格形式提供的含有食物名称、原料种类及数量、供餐时间和烹调方式的一组食物搭配组合的食谱。

[来源：WS/T 554-2017，2.2]

3.5

食物多样 dietary diversity

一日三餐膳食的食物种类全、品样多。

注：由谷薯类、蔬菜和水果、动物性食物、大豆类和坚果、烹调油和盐五大类食物组成。

3.6

添加糖 added sugar

在加工和制备食品时，添加到食物或者饮料中的糖或糖浆。

注：包括蔗糖（白糖、砂糖、红糖）、葡萄糖、果糖（结晶或非结晶）、各种糖浆等。

3.7

含糖饮料 sugar-sweetened beverage

含各种形式添加糖的液体。

注：包括但不限于苏打水（含糖）、浓缩果汁、运动饮料、能量饮料、糖水、加糖咖啡等饮料。

3.8

餐饮食品营养标识 nutrition labeling of catering food

展示餐饮食品有关营养成分信息的说明。

注：包括文字、图像、图形等形式。

3.9

产能系数 energy coefficient

食物中每克产能营养物质在体内氧化产生的生理有效能量值，单位kJ/g（kcal/g）。

注：碳水化合物的产能系数为16.8kJ/g（4kcal/g）；脂肪为37.6kJ/g（9kcal/g）；蛋白质为16.7kJ/g（4kcal/g）。

4 营养标准

4.1 针对学龄前儿童，不同性别、年龄段儿童的全天能量和营养素供给量见表1。

表1 学龄前儿童每天膳食营养素参考摄入量

能量/营养素(单位)	3周岁		4周岁		5周岁	
	男	女	男	女	男	女
能量 (kcal/d)	1250	1200	1300	1250	1400	1300
蛋白质 (g/d)	30 (RNI)		30 (RNI)			
碳水化合物 (g/d)	120 (EAR)		120 (EAR)			
脂肪 (%E)	35 (AI)		20~30 (AMDR)			
钙 (mg/d)	600 (RNI)		800 (RNI)			
铁 (mg/d)	9 (RNI)		10 (RNI)			
锌 (mg/d)	4.0 (RNI)		5.5 (RNI)			
碘 (μ g/d)	90 (RNI)		90 (RNI)			
维生素A (μ g RAE/d)	310 (RNI)		360 (RNI)			
维生素D (μ g/d)	10 (RNI)		10 (RNI)			
维生素C (mg/d)	40 (RNI)		50 (RNI)			
维生素B1 (mg/d)	0.6 (RNI)		0.8 (RNI)			
维生素B2 (mg/d)	0.6 (RNI)		0.7 (RNI)			
维生素B6	0.6 (RNI)		0.7 (RNI)			
维生素B12 (μ g/d)	1.0 (RNI)		1.2 (RNI)			
叶酸 (μ g DFE/d)	160 (RNI)		190 (RNI)			
添加糖 (%E)	—		<10 (AMDR)			

表1 学龄前儿童每天膳食营养素参考摄入量（续）

注1: AI: 适宜摄入量。
注2: AMDR: 宏量营养素可接受范围。
注3: EAR: 平均需要量。
注4: RNI: 推荐摄入量。
注5: %E: 占能量的百分比。
注6: RAE: 维生素A的单位为视黄醇活性当量。
注7: DFE: 膳食叶酸当量。

5 配餐原则

5.1 食物多样化、同类可互换

5.1.1 食物搭配均衡，一日三餐应提供谷薯类、新鲜蔬菜水果、鱼禽肉蛋类、奶类及大豆类等五类食物。谷薯类包括各种米、面、杂粮、杂豆及薯类等；蔬菜首选深色蔬菜；大豆类包括黄豆、青豆和黑豆等。每周至少提供2次水产品，应食用新鲜水果，不宜用果汁代替新鲜水果。

5.1.2 宜小份量供餐，让儿童吃到品种更多，营养来源更丰富的食物。

5.1.3 同类食物轮流选用，做到膳食多样化，同类食物互换可参考附录A。同时在满足儿童生长发育所需能量和营养素需要的基础上进行食物同值互换，每天提供的食物种类不少于12种，每周不少于25种。

5.1.4 不同食物进行粗细搭配、荤素搭配以及颜色深浅搭配，变换烹调方式，注重营养与口味结合。

5.1.5 学龄前儿童每日食物种类及数量见表2。

表2 学龄前儿童每日食物种类及数量

食物种类		周岁		具体说明
		3周岁	4~5周岁	
谷薯类	谷物类/g	75~125	100~150	包括米、面、杂粮和薯类，不宜长期提供同一种主食。
	薯类/g	适量	适量	
蔬菜水果类	蔬菜类/g	100~200	150~300	每天应至少提供4种以上新鲜蔬菜，只供午餐的单位应至少提供3种以上新鲜蔬菜，保证一半以上为深绿色、红色、橙色、紫色等深色蔬菜，并适量提供菌藻类（不应提供野菜、野生菌）；每天提供应至少1种新鲜水果，不宜用果汁代替新鲜水果。
	水果类/g	100~200	150~250	
鱼禽肉蛋类	肉禽鱼/g	50~75	50~75	优先选择水产类或禽类，畜肉以瘦肉为主，不宜提供肥肉；每周应至少提供两次水产品，鱼类首要考虑安全性，选择刺少、易取肉的鱼类，可制作成鱼丸、鱼饼等，蛋类可于一日三餐提供，也可集中于一餐提供。
	鸡蛋/g	50	50	

表2 学龄前儿童每日食物种类及数量（续）

奶、大豆类及坚果	奶及奶制品 /mL	300~500	300~500	每人每天应提供300 mL以上牛奶或相当量的奶制品；每天应提供大豆或大豆制品，如黄豆、豆腐、豆腐干、腐竹豆腐脑等。
	大豆/g	5~15	10~20	
水/mL		600~700	700~800	保证儿童按需饮水，每天应少量多次饮水（上午、下午各2~3次），根据季节及运动出汗情况酌情调整，不宜在饭前大量饮水，提供安全饮用水，避免提供果汁饮料、含乳饮料等含糖饮料。
烹调油/g		10~20	20~25	
精制盐/g		<2	<3	儿童餐要清淡，建议控油限盐限糖；不同种类的食用油各具特点，建议轮换使用。

5.2 微量元素

宜经常提供下列富含矿物质和维生素的食物，具体常见富含营养素的食物参见附录B；

- 富含钙的食物：奶及奶制品、大豆及其制品和水产类等；
- 富含铁的食物：动物肝脏、动物血、畜瘦肉和鱼类等；
- 富含锌的食物：贝壳类、动物内脏、鱼禽肉类和奶类及其制品等；
- 富含维生素A的食物：动物肝脏、蛋类、深色蔬菜和水果等；
- 富含维生素B1和维生素B2的食物：大豆、坚果、肉类和全谷类等。

5.3 烹饪方式

5.3.1 采用蒸、煮、炖、煨等烹调方式，不宜采用油炸、烤、煎等方式，要符合学龄前儿童的消化功能和特点，且注重色香味美，促进儿童食欲。

5.3.2 烹调加工时，保持食物原汁原味，减少调味品的使用，口味以清淡为主。

5.3.3 对于3周岁儿童膳食应单独加工烹制，并将食物切碎煮烂，易于咀嚼、吞咽。

5.3.4 不宜提供冷荤凉菜、生食类食品。

5.4 膳食安排

正餐间隔时间宜为3.5~4小时，进餐时间宜为20~30分钟/餐，餐后安静活动或散步时间宜为10~15分钟。一天膳食安排参照示例见表3，一周的每日三餐营养食谱配餐示例见附录C，可参考附录A进行食物互换，增加饮食多样性。

表3 学龄前儿童一天餐次安排

餐次	一天能量占比
早餐：早上8点	早餐提供的能量约占一日的30% (包括上午10点的点心)
早点：早上10点	
午餐：中午12点	午餐提供的能量约占一日的40% (含下午3点的午后点)
午点：下午3点	
晚餐：下午6点	晚餐提供的能量约占一日的30% (含晚上8点的加餐)
晚点：晚上8点 (晚餐时间比较早时，可在睡前2小时安排一次加餐)	

6 配餐程序

6.1 配餐程序流程图

配餐程序如图1所示。

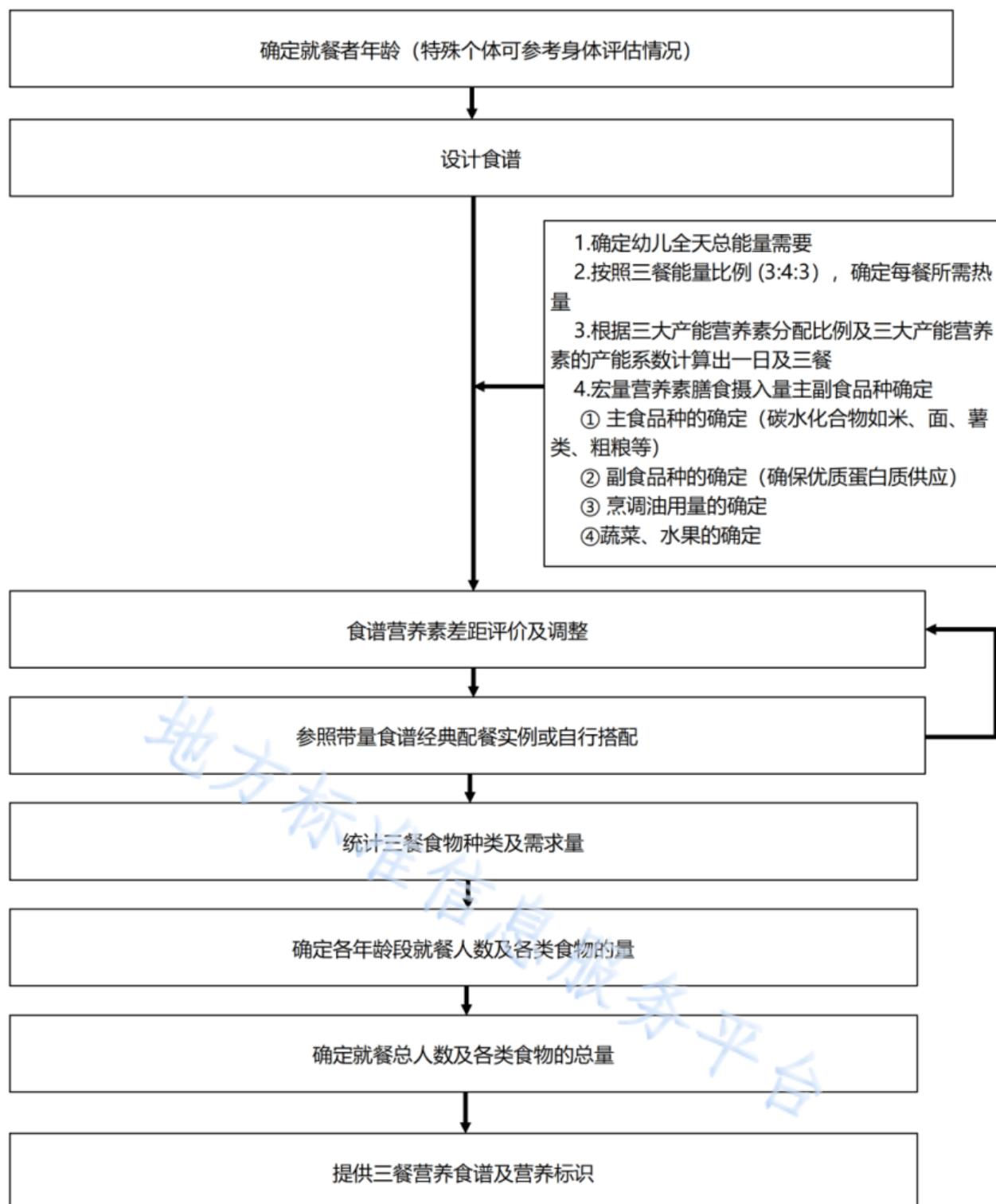


图 1 配餐程序图

6.2 配餐程序注意事项

6.2.1 确定就餐者年龄、能量及营养素供给量

根据就餐者的年龄，分别参照表1、表2和表5确定其能量和营养素供应量，特殊个体可参考身体评估情况。

6.2.2 设计食谱

6.2.2.1 确定学龄前儿童总能量需要，按照三餐能量比例（3:4:3），确定每餐所需热量。

6.2.2.2 根据三大产能营养素分配比例及三大产能营养素的产能系数，计算出一日及三餐宏量营养素膳食摄入量。

6.2.2.3 确定主副食品种，开展食谱营养素差距核查及调查，核查食谱编制是否科学合理。

6.2.3 食谱营养素差距评价及调整

6.2.3.1 根据食物营养素成分表，计算设计出的食谱提供的能量及营养素含量，与表1每人每天营养素供给量标准进行比较，食谱提供能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物达到推荐摄入量的80%，可认为合理，见表6。

6.2.3.2 参照表5可接受的范围增减或更换食品的种类或数量。

6.2.3.3 各单位使用政府机构发布的电子配餐系统进行配餐管理。

6.2.4 参照带量食谱经典配餐示例或自行搭配

6.2.4.1 食谱配餐可参照附录C一周带量食谱举例或自行搭配，并注意食谱营养素差距评价及调整。

6.2.4.2 托育机构和托幼机构的营养餐应考虑个别特殊体质学龄前儿童（体弱儿及对某种食物过敏的学龄前儿童），可在原有的带量食品种类上进行增减，或增减附表中食物种类的替代方案以及营养素补充方案。

6.2.5 统计三餐食物种类及需求量

统计三餐食物种类，与表2进行比较。学龄前儿童每天的食物应包括五大类食物、且食物品种达到15种以上，每周应达到25种以上，可认为膳食结构合理；若包括了四大类食物，且食物品种达到10以上，可认为膳食结构比较合理；若只包括2~3大类食物，且食物品种在10种以下，可认为膳食结构单调，组成不合理。

6.2.6 确定各年龄段就餐人数及各类食物的总量

6.2.6.1 确定各年龄段就餐人数及各类食物的量：各年龄段各类食物的量=各年龄段就餐人数×某种食物每份实际用量。

6.2.6.2 确定就餐总人数及各类食物的总量：各年龄段各类食物的量相加计算出各类食物的总量。

6.2.7 提供三餐营养食谱及营养标识

根据设计的三餐营养食谱配餐，宜对所有餐饮食品进行营养标识。

表4 能量及营养素核查原则

能量和营养素	可接受的范围
能量	达到标准值的90%~110%
蛋白质（%E）	达到标准值的80%~120%
脂肪供能比（%E）	占总能量的20%~30%
碳水化合物供能比（%E）	占总能量的50%~65%
钙、铁、锌、维生素A、维生素B1、维生素B2、维生素C、 膳食纤维	达到标准值的80%及以上

表5 建议摄入的主要食物品种数

食物类别	平均每天品种数	每周至少品种数
谷类、薯类、杂豆类	3	5
蔬菜、水果类	4	10
畜、禽、鱼、蛋类	3	5
奶、大豆、坚果类	2	5
合计	12	25

6.2.8 配餐单位的食品安全

- 6.2.8.1 食堂的食品加工、储存、运输等环节应符合 DB42/T 2146 的规定要求。
- 6.2.8.2 建立完善的食品安全管理制度，包括食品采购、加工、储存、运输、销售等环节的规范操作，
- 6.2.8.3 确保食品质量安全。
- 6.2.8.4 每天对食堂进行消毒，保持环境卫生，防止细菌滋生。
- 6.2.8.5 应选择优质、新鲜、无污染的食品原料，不应采购腐烂、变质、霉烂的食品。
- 6.2.8.6 食品加工过程中要保持清洁卫生，生熟食品、器具要分开存放，防止交叉污染。
- 6.2.8.7 每年对食堂工作人员进行体检，确保他们身体健康，无传染性疾病。
- 6.2.8.8 加强食品储存管理，保持适当的温度和湿度，防止食品变质。
- 6.2.8.9 建立食品留样制度，对每餐食品进行留样，以备检查。

附 录 A
(资料性)
主要食物互换表

常见富含营养素的食物见表A.1~A.7。

表A.1 襄阳市市售能量含量相当于 50g 大米的谷薯类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
粳米 (均值)	50	高筋小麦粉	50	中筋小麦粉	50
籼米 (均值)	50	苞谷糝	50	燕麦	50
糙米 (均值)	50	低筋小麦粉	50	全麦小麦粉	50
黑米	50	挂面 (全麦)	50	紫薯	180
小米	50	面条 (挂面, 龙须面)	50	马铃薯	315
米粉 (干)	50	意大利面	50	淮山	215
燕麦片	50	荞麦面	50		

表A.2 襄阳市市售可食部相当于 100g 的蔬菜

食物名称	重量 (g)
白萝卜	105
甘蓝	115
黄瓜	110
蒜苗	120
韭菜	110
菠菜、油菜、小白菜	120
甜椒	120
芹菜	150
冬瓜	125
莴笋	160
番茄	100
大白菜	115
茄子	110
菜花	120

表A.3 襄阳市市售可食部相当于 100g 的水果

食物名称	重量 (g)	食物名称g	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
苹果 (均值)	130	蜜桔	130	梨 (均值)	120
香蕉	170	青皮桔	120	葡萄	115
冬枣	115	菠萝	150	火龙果	144
草莓	105	桃	120	柿子	115
西瓜	180	香瓜	130	猕猴桃	120

表A.4 襄阳市市售可食部相当于 50g 鱼肉的水产类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
草鱼	85	鲈鱼 (均值)	85	鲤鱼 (均值)	90
带鱼 (均值)	65	鲢鱼	85	鱿鱼	50
福寿鱼[罗非鱼]	90	基尾虾	85	武昌鱼	90
鲫鱼	90	鲢鱼 (白鲢)	90	鲢鱼 (花鲢)	90

表A.5 襄阳市市售蛋白质含量相当于 50g 瘦猪肉的畜禽肉

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
瘦猪肉	50	羊肉	55	鸡中翅	60
牛肉	50	鸡肉 (均值)	55	鸭	60

表A.6 襄阳市市售蛋白质含量相当于 50g 干黄豆的大豆制品

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
大豆 (干黄豆)	50	腐竹	35	百叶	65
水豆腐	190	内酯豆腐	375	千张	100
山水豆腐	260	豆腐干	100	豆浆	730

表A.7 襄阳市市售蛋白质含量相当于 100g 鲜牛奶的奶类

食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)	食物名称	重量 (g)
鲜牛奶 (羊奶)	100	鲜羊乳	110	酸奶 (复原乳)	130
奶酪 (再制干酪)	20	酸奶 (鲜酪乳)	115		

附录 B
(资料性)
常见富含营养素的食品

常见富含营养素的食品见表B.1~B.7。

表B.1 襄阳市市售常见优质蛋白质含量较高的食品及其蛋白质含量

单位：g/100g可食部

食品名称	含量	食品名称	含量	食品名称	含量
牛乳（全脂灭菌乳）	3.2	牛肉	21	草鱼	19
黄豆	33	鸡肉（均值）	19.8	鲤鱼（均值）	18.1
水豆腐	8.8	羊肉	19	鸡蛋（均值）	12.8
猪瘦肉	21.4	基尾虾	22.4		

表B.2 襄阳市市售常见钙含量较高的食品及其钙含量

单位：mg/100g可食部

食品名称	含量	食品名称	含量	食品名称	含量
牛乳（全脂灭菌乳）	90.5	水豆腐	245.3	带鱼（均值）	266.8
鲜羊乳	74.1	枸杞叶	240.8	虾米	555.0
酸奶	63.9	红苋菜	176.7	秋刀鱼	291.8
奶酪（再制干酪）	317.7	番薯叶	126.6	圣子	222.9
黄豆	122.8	黄鳝	815.9	花蛤	118.2

表B.3 襄阳市市售常见铁含量较高的食品及其铁含量

单位：mg/100g可食部

食品名称	含量	食品名称	含量	食品名称	含量
猪肝	10.4	牛肉	2.5	秋刀鱼	1.5
猪血块	8.7	虾米	11.0	泥猛	1.2
猪瘦肉	0.6	黄鳝	3.2		

表B.4 襄阳市市售常见锌含量较高的食品及其锌含量

单位：mg/100g可食部

食品名称	含量	食品名称	含量	食品名称	含量
虾米	3.8	鸭胗	3.4	鸡肉（均值）	1.27
猪肝	8.3	牛肉	4.8	鲤鱼（均值）	1.7
		猪瘦肉	2.0		

表B.5 襄阳市市售常见维生素 A 含量较高的食物及其维生素 A 含量

单位：μgRAE/100 g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
猪肝	11874.6	胡萝卜	925.5	油麦菜	262.3
鸡肝	18098.8	菠菜	535.8	韭菜	352.2

表B.6 襄阳市市售常见维生素 B1 含量较高的食物及其维生素 B1 含量

单位：mg/100 g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
黄豆	0.38	猪肝	0.06	鸡肉（均值）	0.06
炸花生米（无味）	0.30	鸡肝	0.26	鸭边腿	0.16
开口松子（熟）	0.15	猪瘦肉	0.23	糙米（散装）	0.25

表B.7 襄阳市市售常见维生素 B2 含量较高的食物及其维生素 B2 含量

单位：mg/100 g可食部

食物名称	含量	食物名称	含量	食物名称	含量
黄豆	0.10	猪肝	0.56	鸡肉（均值）	0.04
炸花生米（无味）	0.08	鸡肝	1.23	鸭边腿	0.07
开口松子（熟）	0.03	猪瘦肉	0.01	小米	0.08

地方标准信息服务平台

附录 C
(资料性)
带量食谱举例

3周岁学龄前儿童一周带量食谱可参考表C.1~表C.7。

表 C.1 3 周岁学龄前儿童一周带量食谱 (星期一)

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	猪肉虾仁馄饨	小麦面粉(标准粉)	30 g	190.0	12.0	25.4	4.7
		猪肉(里脊)	20 g				
		虾仁	10 g				
		小白菜[青菜]	30 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	25 g				
		裙带菜(干)[海芥菜、海木耳]	1 g				
		亚麻籽油	2 g				
早上加餐	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	香蕉[甘蕉]	50 g	47.0	0.7	10.8	0.1
中餐	米饭	稻米[大米](均值)	35 g	121.0	2.8	26.8	0.3
	豆腐肉末炒鸡蛋	豆腐(均值)	40 g	137.0	10.2	1.9	9.9
		猪肉(里脊)	25 g				
		鸡蛋(均值)	20 g				
		豆油	2 g				
		亚麻籽油	2 g				
	口蘑鲜葱西生菜	口蘑(白蘑)	20 g	95.0	8.5	6.6	3.9
		生菜[叶用莴苣]	40 g				
		洋葱[葱头]	20 g				
		豆油	3 g				
下午加餐	奶制品	牛乳(均值)[牛奶]	100 mL	54.0	3.0	3.3	3.2
	水果	梨(均值)	100 g	51.0	0.3	12.2	0.1

表C.1 3周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期一）（续）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
晚餐	米饭	稻米[大米]（均值）	35 g	121	2.8	26.8	0.3
	西兰花炒肉	西兰花[绿菜花]	50 g	67.0	5.9	2.1	3.9
		猪肉（里脊）	20 g				
		胡萝卜	25 g				
		豆油	2 g				
	芥蓝炒山药	芥蓝[甘蓝菜，盖蓝菜]	30 g	39.0	1.4	3.5	2.2
		山药[薯蕷，大薯]	25 g				
		豆油	2 g				
	晚上加餐	牛奶鸡蛋羹	鸡蛋	30 g	97.0	7.0	4.1
牛乳（均值）[牛奶]			100 mL				
一天能量及营养素总计				1100.0	59.1	128.5	39.2

地方标准信息平台

表 C.2 3 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期二）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	菠菜肉末粥	稻米[大米] (均值)	30 g	152.0	6.0	24.0	3.6
		菠菜[赤根菜]	25 g				
		猪肉(里脊)	15 g				
		亚麻籽油	2 g				
	鲜奶炒蛋	鸡蛋 (均值)	50 g	151.0	8.9	4.1	11.0
		牛乳 (均值) [牛奶]	50 g				
		韭黄[韭芽]	30 g				
		豆油	5 g				
早上加餐	苹果	苹果 (均值)	50 g	27.0	0.2	6.3	0.1
中餐	红豆米饭	稻米[大米] (均值)	35 g	137.0	3.8	29.7	0.3
		红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	5 g				
	山药木耳炒牛肉片	木耳(干) [黑木耳, 云耳]	2 g	70.0	5.2	4.8	3.3
		山药[薯蕷, 大薯]	30 g				
		牛肉(里脊)[牛柳]	20 g				
		豆油	3 g				
	肉末蒸豆腐	豆腐 (均值)	30g	55.0	5.4	2.5	2.4
		猪肉(里脊)	10 g				
		西兰花[绿菜花]	35 g				
胡萝卜		20 g					
下午加餐	水果	柑桔[橘] (均值)	100 g	51.0	0.7	11.6	0.2
	乳制品	牛乳 (均值) [牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	蒸红薯	甘薯 (红心) [山芋, 红薯]	50 g	31.0	0.4	7.2	0.1
晚餐	米饭	稻米[大米] (均值)	40 g	156.0	4.0	33.5	0.7
		藜麦	5 g				
	荷兰豆胡萝卜炒虾仁	荷兰豆	50 g	50.0	4.5	2.8	2.4
		胡萝卜	10 g				
		虾仁 (红)	30 g				
		豆油	2 g				
	杏鲍菇炒生菜	西生菜	50 g	58.0	2.7	6.8	2.2
		杏鲍菇	15 g				
亚麻籽油		2 g					
晚上加餐	乳制品	牛乳 (均值) [牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1100.0	50.8	143.3	36.2

表 C.3 3 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期三）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	香菇肉末小米粥	小米	30 g	157.0	6.1	23.6	4.2
		香菇[香菇, 冬菇]	20 g				
		猪肉(里脊)	15 g				
		西芹[西洋芹菜、美芹]	15 g				
		亚麻籽油	2 g				
	煮鸡蛋	鸡蛋(均值)	50 g	72.0	6.7	1.5	4.4
早上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	草莓	50 g	16.0	0.5	3.3	0.1
中餐	燕麦米饭	稻米[大米](均值)	35 g	138.0	3.3	30.5	0.3
		燕麦	5 g				
	西红柿炒牛肉	番茄[西红柿]	50 g	76.0	7.2	2.0	4.4
		牛肉(里脊)[牛柳]	30 g				
		豆油	4 g				
	蒜蓉油麦菜	油麦菜	50 g	64.0	1.1	3.3	5.2
		大蒜(白皮)[蒜头]	10 g				
		亚麻籽油	2 g				
豆油		3 g					
下午加餐	猕猴桃	中华猕猴桃[毛叶猕猴桃]	100 g	61.0	0.8	13.1	0.6
	牛奶饼干	牛乳(均值)[牛奶]	50 g	99.0	4.6	15.4	2.1
		小麦面粉(标准粉)	20 g				
晚餐	紫薯米饭	稻米[大米](均值)	35 g	141.0	3.0	31.5	0.3
		紫薯	15 g				
	清蒸巴沙鱼	巴沙鱼	30 g	52.0	5.5	1.6	2.7
		金针菇[智力菇]	15 g				
		油菜心	30 g				
		亚麻籽油	2 g				
	丝瓜烩豆腐	丝瓜	50 g	62.0	2.7	2.3	4.7
		豆腐(均值)	30 g				
豆油		3 g					
晚上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1100.0	50.5	138.1	38.6

表 C.4 3 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期四）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	山药小米粥	小米	25 g	104.0	2.8	21.4	0.9
		山药[薯蓣, 大薯]	25 g				
	牛肉包	小麦面粉(标准粉)	25 g	139.0	11.2	19.0	2.0
		牛肉(里脊)[牛柳]	30g				
		小白菜[青菜]	30 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	10 g				
	亚麻籽油	1 g					
早上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	蓝莓	30 g	17.0	0.2	3.8	0.1
中餐	地瓜米饭	稻米[大米](均值)	35 g	135.0	3.0	30.0	0.3
		地瓜	25 g				
	青椒炒肉	甜椒[青椒, 灯笼椒, 柿子椒]	40 g	97.0	6.3	1.2	7.5
		猪肉(里脊)	30 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
	裙带菜烩豆腐	豆腐(均值)	50 g	80.0	2.9	2.0	6.7
		裙带菜(干)[海芥菜、海木耳]	1 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	15 g				
		油菜	25 g				
豆油		3 g					
下午加餐	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	100 mL	54.0	3.0	3.3	3.2
	水果	柑桔[橘](均值)	125 g	64.0	0.9	14.6	0.3
晚餐	米饭	稻米[大米](均值)	30 g	104.0	2.4	23.0	0.3
	菠菜炒鸡蛋	菠菜[赤根菜]	50 g	104.0	8.0	3.4	6.6
		鸡蛋(均值)	50 g				
		豆油	2 g				
	芦笋虾仁	芦笋[龙须菜]	50 g	40.0	3.9	1.1	2.3
		虾仁(红)	25 g				
豆油		2 g					
晚上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1100.0	53.6	132.8	39.8

表 C.5 3 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期五）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	乳制品	牛乳（均值）[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	香葱饼	小麦面粉(标准粉)	25 g	113.0	4.1	18.1	2.6
		细香葱[香葱、四季葱]	5 g				
		胡萝卜	10 g				
		豆油	2 g				
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	50 g	42.0	1.9	3.8	2.2
		胡萝卜	10 g				
		玉米（鲜）	10 g				
		豆油	2 g				
	早上加餐	水果	樱桃	50 g	23.0	0.6	5.0
牛奶		牛乳（均值）[牛奶]	100 mL	54.0	3.0	3.3	3.2
地瓜		地瓜	30 g	17.0	0.3	3.9	0.0
中餐	米饭	稻米[大米]（均值）	40 g	138.0	3.2	30.5	0.4
	番茄鱼丁	巴沙鱼	30 g	117.0	8.8	4.3	7.2
		黄瓜[胡瓜]	20 g				
		番茄[西红柿]	40 g				
		黄豆[大豆]	10 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
	小白菜魔芋烩肉丸	小白菜[青菜]	60 g	96.0	6.3	9.3	5.2
		猪肉(里脊)	25 g				
		胡萝卜	15 g				
豆油		3 g					
魔芋（薯类）		10 g					
下午加餐	水果	苹果（均值）	150 g	80.0	0.6	18.7	0.3
晚餐	牛肉面	面条（均值）	35 g	149.0	9.5	24.4	1.5
		牛肉(里脊)[牛柳]（青海）	20 g				
		豌豆苗	15 g				
		胡萝卜	10 g				
		亚麻籽油	1 g				
	角瓜炒鸡蛋	西葫芦	50 g	109.0	7.1	3.4	7.5
		鸡蛋（均值）	50 g				
		豆油	3 g				
晚上加餐	乳制品	牛乳（均值）[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1100.0	54.4	134.7	39.8

表 C.6 3 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期六）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	菠菜鸡蛋饺子	小麦面粉(标准粉)	35 g	215.0	13.4	28.3	5.4
		菠菜[赤根菜]	30 g				
		鸡蛋(均值)	50 g				
		胡萝卜	15 g				
香菇[香蕈, 冬菇]	10 g						
早上加餐	蒸红薯	地瓜	50 g	29.0	0.5	6.7	0.1
中餐	紫薯米饭	稻米[大米](均值)	35 g	161.0	3.2	36.2	0.4
		紫薯	30 g				
	青笋冬瓜猪肝	莴笋[莴苣]	30 g	84.0	5.4	2.0	6.1
		猪肝	25 g				
		冬瓜	50 g				
		亚麻籽油	1 g				
		豆油	3 g				
	板栗鸭	鸭胸脯肉	20 g	108.0	4.2	12.3	4.7
		栗子(熟)[板栗]	25 g				
		豆油	2 g				
亚麻籽油		2 g					
下午加餐	水果	草莓	150 g	48.0	1.5	9.8	0.3
	酸奶	酸奶(均值)	50 g	35.0	1.6	5.0	1.0
晚餐	杂粮饭	稻米[大米](均值)	30 g	137.0	3.9	29.6	0.3
		燕麦	5 g				
		红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	5 g				
	黄瓜鱼柳	黄瓜[胡瓜]	30 g	66.0	5.5	0.9	4.5
		龙利鱼	30 g				
		豆油	2 g				
		亚麻籽油	2 g				
	茼蒿杏鲍菇	茼蒿[蓬蒿菜, 艾菜]	50 g	55.0	1.3	3.1	4.2
		杏鲍菇	20 g				
		豆油	2 g				
亚麻籽油		2 g					
晚上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1100.0	49.5	143.9	36.6

表 C.7 3 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期天）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	荞麦南瓜粥	稻米[大米] (均值)	20 g	91.0	2.2	19.9	0.3
		荞麦	5 g				
		南瓜[倭瓜, 番瓜]	20 g				
	鸡蛋牛肉饼	小麦面粉(标准粉)	20 g	158.0	10.2	15.8	5.9
		小白菜[青菜]	30 g				
		牛肉(里脊)[牛柳]	15g				
		鸡蛋(均值)	25 g				
		胡萝卜	10 g				
	豆油	3 g					
早上加餐	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
中餐	什锦烩饭	稻米[大米] (均值)	30 g	158.0	6.6	24.1	3.9
		猪肉(里脊)	20 g				
		黄瓜[胡瓜]	20 g				
		胡萝卜	10 g				
		亚麻籽油	2 g				
	菠菜豆腐汤	豆腐(均值)	30 g	127.0	7.3	3.4	9.4
		菠菜[赤根菜]	50 g				
		鸡蛋(均值)	30 g				
		亚麻籽油	2 g				
	豆油	3 g					
下午加餐	芋仔牛奶	芋头(煮)	80 g	102.0	5.3	12.8	3.3
		牛乳(均值)[牛奶]	100 mL				
	水果	橙子	100 g	48.0	0.8	10.8	0.2
晚餐	紫菜包饭	稻米[大米] (均值)	30 g	138.0	6.0	25.1	1.5
		鲑鱼[三文鱼, 大麻哈鱼]	15 g				
		胡萝卜	15 g				
		紫菜(干)	3 g				
	口蘑木耳炒肉	口蘑(白蘑)	15 g	116.0	11.3	5.0	5.7
		木耳(干)[黑木耳, 云耳]	2 g				
		油菜	30 g				
		猪肉(里脊)	25 g				
	豆油	3 g					
晚上加餐	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1100.0	58.7	126.9	39.8

4~5周岁学龄前儿童一周带量食谱可参考表C.8~表C.14。

表 C.8 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期一）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	香菇肉末小米粥	小米	35 g	94.0	4.4	15.7	1.5
		香菇[香蕈, 冬菇]	20 g				
		猪肉(里脊)	10 g				
		小白菜[青菜]	15 g				
	蒸鸡蛋羹	鸡蛋(均值)	50 g	117.0	8.2	3.2	8.0
		牛乳(均值)[牛奶]	50 g				
		亚麻籽油	2 g				
	芝麻花卷	小麦面粉(标准粉)	20 g	78.0	3.3	14.0	1.0
芝麻(黑)		1 g					
上午加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	草莓	50 g	16.0	0.5	3.3	0.1
中餐	燕麦米饭	稻米[大米](均值)	30 g	138.0	3.4	30.4	0.3
		燕麦	10 g				
	杏鲍菇彩椒牛肉	牛肉(里脊)[牛柳]	40 g	95.0	9.5	4.3	5.5
		彩椒	25 g				
		杏鲍菇	25 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
	蒜蓉油麦菜	油麦菜	65 g	69.0	1.4	4.0	5.3
		大蒜(白皮)[蒜头]	10 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	10 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
下午加餐	猕猴桃	中华猕猴桃[毛叶猕猴桃]	120 g	120.0	73	1.0	15.7
	牛奶饼干	牛乳(均值)[牛奶]	50 g	136.0	6.2	22.6	2.4
		小麦面粉(标准粉)	30 g				

表C.8 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期一）（续）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
晚餐	紫薯米饭	稻米[大米] (均值)	40 g	96.5	6.6	1.2	7.3
		紫薯	15 g				
	慢煎三文鱼	鲑鱼[三文鱼, 大麻哈鱼]	25 g	85.0	6.4	3.7	5.0
		小麦面粉(标准粉)	5 g				
		鸡蛋(均值)	10 g				
		亚麻籽油	2 g				
	油菜炒豆腐丝	油菜	50 g	87.0	5.1	2.4	6.4
		豆腐丝	20 g				
		胡萝卜	10 g				
		豆油	2 g				
		亚麻籽油	2 g				
精盐(全天)	精盐	3 g	0.0	0.0	0.0	0.0	
晚上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1300.0	61.4	160.8	46.1

地方标准信息服务平台

表 C.9 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期二）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	菠菜肉末粥	稻米[大米] (均值)	20g	100.0	5.3	16.4	1.5
		菠菜[赤根菜]	30g				
		猪肉(里脊)	15g				
	黄瓜炒鸡蛋	鸡蛋(均值)	30g	71.0	4.4	2.6	4.7
		黄瓜[胡瓜]	30g				
		木耳(干)[黑木耳, 云耳]	2g				
		亚麻籽油	2g				
	鸡蛋软饼	小麦面粉(标准粉)	15g	101.0	5.1	10.9	4.2
		鸡蛋(均值)	20g				
豆油		2g					
上午加餐	水果	蓝莓	70g	40.0	0.5	9.0	0.2
	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	150mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	红豆米饭	稻米[大米] (均值)	40g	187.0	6.2	39.5	0.5
红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]		15g					
中餐	红豆米饭	稻米[大米] (均值)	40g	187.0	6.2	39.5	0.5
		红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	15g				
	山药木耳炒牛肉片	木耳(干)[黑木耳, 云耳]	2g	61.0	5.2	2.3	4.8
		山药[薯蓣, 大薯]	30g				
		牛肉(里脊)[牛柳](青海)	20g				
		豆油	2g				
	香菇油菜烩豆腐	油菜	60g	116.0	6.5	3.3	8.6
		豆腐(均值)	80g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	20g				
		豆油	2g				
亚麻籽油		2g					
下午加餐	水果	水果 柑桔[橘] (均值)	100g	51.0	0.7	11.6	0.2
	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150mL	81.0	4.5	5	4.8
	蒸红薯	甘薯(红心)[山芋, 红薯]	30g	18.0	0.2	4.2	0.1

表C.9 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期二）（续）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
晚餐	藜麦米饭	小麦粉	15g	75.0	4.8	36.7	1.1
		豆腐	30g				
	西兰花胡萝卜虾仁	西兰花[绿菜花]	60g	83.0	5.5	2.7	5.7
		胡萝卜	25g				
		虾仁(红)	30g				
		豆油	3g				
		亚麻籽油	2g				
	杏鲍菇炒生菜	生菜[叶用莴苣]	60g	54.0	1.4	3.0	4.2
		杏鲍菇	30g				
		豆油	3g				
		亚麻籽油	2g				
	精盐(全天)	精盐	3g	0.0	0.0	0.0	0.0
晚上加餐 乳制品	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1300.0	59.3	159.7	47.7

地方标准信息服务平台

表 C.10 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期三）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	山药小米粥	小米	25 g	104.0	2.8	21.4	0.9
		山药[薯蕷, 大薯]	25 g				
	猪肉包	小麦面粉(标准粉)	30 g	156.0	9.3	21.9	3.6
		猪肉(里脊)	20 g				
		小白菜[青菜]	20 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	20 g				
	亚麻籽油	1 g					
上午加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	苹果(均值)	100 g	53.0	0.4	12.4	0.2
中餐	地瓜米饭	稻米[大米](均值)	35 g	132.0	3.0	29.3	0.3
		地瓜	20 g				
	青椒炒肉	甜椒[青椒, 灯笼椒, 柿子椒]	60 g	118.0	7.5	2.1	8.9
		猪肉(里脊)	35 g				
		豆油	4 g				
		亚麻籽油	2 g				
	木耳菜烩豆腐	豆腐(均值)	60 g	126.0	5.2	5.2	9.4
		落葵[木耳菜, 软浆菜]	50g				
		胡萝卜	15g				
		木耳(干)[黑木耳, 云耳]	2g				
		亚麻籽油	2g				
豆油		4g					
下午加餐	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	火龙果[仙蜜果、红龙果]	100 g	55.0	1.1	12.2	0.2

表C.10 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期三）（续）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
晚餐	藜麦米饭	稻米[大米](均值)	35 g	139.0	3.6	29.8	0.6
		藜麦	5 g				
	菠菜炒鸡蛋	菠菜[赤根菜]	50 g	122.0	8.0	3.4	8.6
		鸡蛋(均值)	50 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	1 g				
	芦笋虾仁	芦笋[石刁柏, 龙须菜]	50 g	52.0	4.1	1.6	3.3
		虾仁(红)	25 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	10 g				
		豆油	3 g				
	精盐(全天)	精盐	3 g	0.0	0.0	0.0	0.0
	晚上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0
一天能量及营养素总计				1300.0	58.5	154.3	50.4

地方标准信息服务平台

表 C.11 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期四）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	香葱饼	小麦面粉(标准粉)	35 g	164.0	5.6	24.4	4.9
		细香葱[香葱、四季葱]	5 g				
		豆油	4 g				
	清炒鸡毛菜	鸡毛菜	60 g	33.0	1.8	2.1	2.1
		胡萝卜	10 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	5 g				
亚麻籽油		2 g					
上午加餐	地瓜	地瓜	50 g	29.0	0.5	6.7	0.1
	水果	苹果(均值)	150 g	80.0	0.6	18.7	0.3
中餐	红豆米饭	稻米[大米](均值)	40 g	170.0	5.2	36.3	0.5
		红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	10 g				
	番茄鱼丁	巴沙鱼	30 g	129.0	8.9	4.7	8.2
		黄瓜[胡瓜]	20 g				
		番茄[西红柿]	60 g				
		黄豆[大豆]	10 g				
		豆油	4 g				
		亚麻籽油	2 g				
	蔬菜炒肉片	芥蓝[甘蓝菜, 盖蓝菜]	60 g	114.0	7.2	2.9	8.2
		猪肉(里脊)	25 g				
		胡萝卜	15 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	10 g				
豆油		4 g					
亚麻籽油		2 g					
下午加餐	水果	樱桃	50 g	23.0	0.6	5.0	0.1
	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8

表 C.11 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期四）（续）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
晚餐	牛肉面	面条(均值)	50 g	206.0	9.9	35.6	2.8
		牛肉(里脊)[牛柳]	20 g				
		油菜	35 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	5 g				
		玉兰片	15				
		亚麻籽油	2 g				
	角瓜炒鸡蛋	西葫芦	50 g	109.0	7.1	3.4	7.5
		鸡蛋(均值)	50 g				
		豆油	3 g				
	精盐(全天)	精盐	3 g	0.0	0.0	0.0	0.0
晚上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1300.0	60.9	154.8	49.1

地方标准信息服务平台

表 C.12 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期五）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	菠菜面	面条(均值)	40 g	228.0	11.6	30.3	6.7
		菠菜[赤根菜]	35 g				
		鸡蛋(均值)	50 g				
		胡萝卜	15 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	10 g				
		亚麻籽油	2 g				
	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 g	81.0	4.5	5	4.8
上午加餐	蒸红薯	地瓜	50 g	29.0	0.5	6.7	0.1
	水果	香蕉[甘蕉]	50 g	47.0	0.7	10.8	0.1
中餐	紫薯米饭	稻米[大米](均值)	40 g	178.0	3.6	39.9	0.5
		紫薯	30 g				
	青笋冬瓜猪肝	莴笋[莴苣]	30 g	87.0	5.3	2.4	6.3
		猪肝	25 g				
		冬瓜	50 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
	板栗鸭	鸭胸脯肉	20 g	108.0	4.2	12.3	4.7
		栗子(熟)[板栗]	25 g				
		豆油	2 g				
亚麻籽油		2 g					
下午加餐	水果	草莓	150 g	48.0	1.5	9.8	0.3
	自制酸奶	酸奶(均值)	150 g	105.0	4.8	15	2.9

表C.12 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期五）（续）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识				
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)	
晚餐	杂粮饭	稻米[大米] (均值)	30 g	170.0	5.4	36.2	0.4	
		燕麦	10 g					
		红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	10 g					
	黄瓜鱼柳	黄瓜[胡瓜]	30 g	88.0	6.8	2.6	5.6	
		舌鳎[花纹舌头, 舌头鱼]	35 g					
		胡萝卜	15 g					
		木耳(干)	2 g					
		豆油	3 g					
		亚麻籽油	2 g					
	茼蒿杏鲍菇	茼蒿[蓬蒿菜, 艾菜]	60 g	50.0	1.4	3.9	3.2	
		杏鲍菇	25 g					
		亚麻籽油	3 g					
	精盐(全天)	精盐	3 g	0.0	0.0	0.0	0.0	
	晚上加餐	乳制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	一天能量及营养素总计				1300.0	54.8	179.9	40.4

表 C.13 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期六）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	荞麦地瓜粥	稻米[大米] (均值)	25 g	115.0	2.7	25.3	0.3
		荞麦	5 g				
		地瓜	20 g				
	南瓜牛肉包	小麦面粉(标准粉)	20 g	175.0	10.6	19.8	5.9
		牛肉(里脊)[牛柳] (青海)	30 g				
		南瓜[倭瓜, 番瓜]	100 g				
		胡萝卜	10 g				
	豆油	5 g					
上午加餐	牛奶	牛乳 (均值) [牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	蓝莓	50 g	29.0	0.4	6.6	0.2
中餐	山药软米饭	稻米[大米] (均值)	35 g	130	3.1	28.7	0.3
		山药[薯蓣, 大薯]	15 g				
	菠菜烩豆腐	豆腐 (均值)	50 g	104.0	4.6	3.8	7.8
		菠菜[赤根菜]	30 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	15 g				
		胡萝卜	15 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
	西红柿炒鸡蛋	番茄[西红柿]	50 g	112.0	7.4	3.7	7.5
		鸡蛋 (均值)	50 g				
		木耳(干)[黑木耳, 云耳]	2 g				
豆油		3 g					
下午加餐	芋仔牛奶	芋头(煮)	60 g	117.0	6.2	12.1	4.9
		牛乳 (均值) [牛奶]	150 g				
	水果	橙子	100 g	48.0	0.8	10.8	0.2

表C.13 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期六）（续）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
晚餐	紫菜包饭	稻米[大米] (均值)	40 g	186.0	8.2	33.7	2.1
		鲑鱼[三文鱼, 大麻哈鱼]	20 g				
		胡萝卜	15 g				
		紫菜(干)	5 g				
		黄瓜[胡瓜]	10 g				
	山药木耳炒肉	山药[薯蓣, 大薯]	30 g	122.0	7.5	5.8	7.8
		木耳(水发)[黑木耳, 云耳]	40 g				
		油菜	30 g				
		猪肉(里脊)	30 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
精制(全天)	精制	3 g	0.0	0.0	0.0	0.0	
晚上加餐	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
一天能量及营养素总计				1300.0	60.5	160.3	46.6

地方标准信息服务平台

表 C.14 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期天）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
早餐	猪肉虾仁馄饨	小麦面粉(标准粉)	35 g	217.0	12.8	28.6	5.9
		猪肉(里脊)	20 g				
		虾仁	10 g				
		油菜	50 g				
		香菇[香菇, 冬菇]	15 g				
		裙带菜(干)[海芥菜、海木耳]	1 g				
		亚麻籽油	3 g				
上午加餐	牛奶	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	香蕉[甘蕉]	100 g	93.0	1.4	21.4	0.2
中餐	黑米饭	稻米[大米](均值)	40 g	172.0	4.1	37.5	0.7
		黑米	10 g				
	豆腐肉末炒鸡蛋	豆腐(均值)	40 g	148.0	10.3	2.3	10.9
		猪肉(里脊)	25 g				
		鸡蛋(均值)	20 g				
		西芹[西洋芹菜、美芹]	10 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
	口蘑西生菜	口蘑(白蘑)	15 g	91.0	7.0	5.6	4.7
		生菜[叶用莴苣]	60 g				
		大蒜(白皮)[蒜头]	5 g				
		豆油	2 g				
		亚麻籽油	2 g				
下午加餐	奶制品	牛乳(均值)[牛奶]	150 mL	81.0	4.5	5.0	4.8
	水果	梨(均值)	50 g	26.0	0.2	6.2	0.1

表C.14 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期天）（续）

餐次	菜肴名称	食材	份量 (可食部)	营养标识			
				能量 (kcal)	蛋白质 (g)	碳水化合物 (g)	脂肪 (g)
晚餐	藜麦饭	稻米[大米] (均值)	35 g	176.0	5.2	36.0	1.3
		藜麦	15 g				
	西兰花炒肉	西兰花[绿菜花]	50 g	68.0	5.9	2.3	3.9
		猪肉(里脊)	20 g				
		胡萝卜	20 g				
		豆油	2 g				
	芥蓝炒山药	芥蓝[甘蓝菜, 盖蓝菜]	50 g	50.0	2.0	3.4	3.2
		山药[薯蕷, 大薯]	20 g				
		豆油	3 g				
	精盐(全天)	精盐	3 g	0.0	0.0	0.0	0.0
晚上加餐	牛奶鸡蛋羹	鸡蛋(均值)	30 g	97.0	7.0	4.1	5.8
		牛乳(均值)[牛奶]	100 g				
一天能量及营养素总计				1300.0	64.9	157.4	46.3

地方标准信息服务平台

参 考 文 献

- [1] GB/Z 21922—2008 食品营养成分基本术语
- [2] WS/T 554—2017 学生餐营养指南
- [3] WS/T 578.1—2017 中国居民膳食营养素参考摄入量第一部分：宏量营养素
- [4] WS/T 578.3—2017 中国居民膳食营养素参考摄入量第三部分：微量元素
- [5] DB42/T 1902—2022 中小学生营养配餐指南
- [6] 《中华人民共和国食品安全法》，国令第721号
- [7] 《中华人民共和国食品安全法实施条例》，主席令第21号
- [8] 中国营养学会. 中国居民膳食指南 2022 [M]. 北京：人民卫生出版社，2022. 04.
- [9] 《托育机构婴幼儿喂养与营养指南（试行）》，国卫办人口函（2021）625号
- [9] 《餐饮食品营养标识指南》，国卫办食品函（2020）975号
- [10] 杨月欣. 中国食物成分表 标准版 [M]. 北京：北京大学医学出版社，2020. 03.
- [11] 中国疾病预防控制中心营养与健康所，中国营养学会. 中国儿童青少年零食指南 [M]. 北京：人民卫生出版社，2018.
- [12] 孙长颢. 营养与食品卫生学 第8版 [M]. 北京：人民卫生出版社，2017. 08.
- [13] 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量 2013 [M]. 北京：人民卫生出版社，2017. 05.
- [14] 《托儿所幼儿园卫生保健工作规范》，（卫妇社发（2012）35号）

地方标准信息服务平台