

ICS 11.020

CCS C 55

DB4403

深 圳 市 地 方 标 准

DB4403/T XXX—XXXX

0~5 周岁儿童营养配餐指南

Nutritional guidelines for children aged 0~5 years

(送审稿)

在提交反馈意见时，请将您知道的相关专利连同支持性文件一并附上。

XXXX-XX-XX 发布

XXXX-XX-XX 实施

深圳市市场监督管理局 发布

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 婴幼儿营养配餐指南（0～24 月龄）..... 2

 4.1 营养标准..... 2

 4.2 喂养指南..... 3

 4.3 喂养和膳食管理..... 8

5 学龄前儿童营养配餐指南（2～5 周岁）..... 9

 5.1 营养标准..... 9

 5.2 喂养指南..... 10

 5.3 配餐原则..... 10

 5.4 零食选择..... 12

 5.5 喂养和营养餐管理..... 13

6 配餐程序..... 14

 6.1 配餐程序流程图..... 14

 6.2 配餐程序注意事项..... 15

附录 A（资料性） 主要食物互换表..... 17

附录 B（资料性） 常见富含营养素的食物..... 20

附录 C（资料性） 带量食谱举例..... 23

参考文献..... 46

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。

本文件由深圳市卫生健康委员会提出并归口。

本文件起草单位：深圳市卫生健康委员会、深圳市慢性病防治中心、中山大学公共卫生学院、深圳市福田区妇幼保健院。

本文件主要起草人：严吉祥、张欣、周宜、刘扩军、赵志广、陈亚军、熊静帆、李艳艳、朱艳娜、蔡莉、李妍、余强、赵玮、温尔雅、付荣印、蓝丽娜、卢文龙、何敏、谢泽宇。

0~5 周岁儿童营养配餐指南

1 范围

本文件提供了婴幼儿营养配餐的营养标准、喂养指南、喂养和膳食管理，以及学龄前儿童营养配餐的营养标准、喂养指南、配餐原则、零食选择、喂养和营养餐管理等方面的指导，并给出了配餐程序建议。

本文件适用于深圳市各类婴幼儿家庭、各类学龄前儿童家庭和照护机构等喂养服务提供者，包括但不限于月子中心、托育机构、托幼机构等。

2 规范性引用文件

本文件没有规范性引用文件。

3 术语和定义

下列术语和定义适用于本文件。

3.1

婴幼儿 infant and toddler

0 月龄至 24 月龄儿童。

注：其中0~12月龄称为婴儿，13~24 月龄称为幼儿。

3.2

7~9 月龄 7~9 months old

满 6 月龄（出生 180 天后）至 9 月龄内。

3.3

10~12 月龄 10~12 months old

满 9 月龄至 1 周岁内（12 月龄内）。

3.4

13~24 月龄 13~24 months old

满 12 月龄至 2 周岁内（24 月龄内）。

3.5

学龄前儿童 preschooler

2 周岁至 5 周岁儿童。

3.6

回应式喂养 responsive feeding

喂养的时长和频次由婴儿进食意愿和需求决定的喂养方式。

3.7

纯母乳喂养 exclusive breastfeeding

以母乳哺喂，不给婴儿食用其他任何液体或固体食物的喂养方式。

3.8

人工喂养 artificial feeding

因疾病或其他原因不能进行母乳喂养时，采用配方奶粉、奶类等喂养。

3.9

混合喂养 mixed feeding

母乳不足时，用婴儿配方奶粉或其他乳品、代乳品补充喂养。

3.10

婴儿配方食品 infant formula

以婴幼儿营养需要和母乳成分研究资料为指导，用牛奶或羊奶、大豆蛋白为基础原料，经过一定配方设计和工艺而生产的，用于喂养不同生长发育阶段健康婴儿的产品。

3.11

宏量营养素 macronutrient

可提供能量的膳食成分。

注：主要包括蛋白质、脂肪和碳水化合物。

3.12

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]

3.13

辅食 complementary food

当纯母乳喂养不能满足婴儿营养需求，给婴儿添加除母乳之外的其他各种性状的食物。

3.14

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。

3.15

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。

3.16

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。

3.17

餐饮食品营养标识 nutrition label

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。

4 婴幼儿营养配餐指南（0～24月龄）

4.1 营养标准

不同月龄段的婴幼儿全天能量和营养素供给量参考摄入量参见表1。宜常给6～24月龄婴幼儿提供富含矿物质与维生素的食物，并进行同类食物互换，保证食物多样。主要食物互换表和常见富含营养素的食物参见附录A和附录B。

表1 0~24月龄婴幼儿主要膳食营养素参考摄入量

能量/营养素（单位）	月龄			
	0～ 5 月龄	6～ 12月龄	13～ 24 月龄	
			男	女
能量（kcal/d）	90 kcal/（kg・d）	80 kcal/（kg・d）	900	800
蛋白质（g/d）	9（AI）	20（RNI）	25（RNI）	
碳水化合物（g/d）	60（AI）	85（AI）	120（RNI）	
脂肪（%E）	48（AI）	40（AI）	35（AI）	
钙（mg/d）	200（AI）	250（AI）	600（RNI）	
铁（mg/d）	0.3（AI）	10（RNI）	9（RNI）	
锌（mg/d）	2（AI）	3.5（RNI）	4.0（RNI）	
碘（μ g/d）	85（AI）	115（AI）	90（RNI）	
维生素A（μ g RAE/d）	300（AI）	350（AI）	310（RNI）	
维生素D（μ g/d）	10（AI）	10（AI）	10（RNI）	
维生素C（mg/d）	40（AI）	40（AI）	40（RNI）	
维生素B ₁ （mg/d）	0.1（AI）	0.3（AI）	0.6（RNI）	
维生素B ₂ （mg/d）	0.4（AI）	0.5（AI）	0.6（RNI）	
维生素B ₁₂ （μ g/d）	0.3（AI）	0.6（AI）	1.0（RNI）	
叶酸（μ g DFE/d）	65（AI）	100（AI）	160（RNI）	
注1：AI：适宜摄入量。				
注2：RNI：推荐摄入量。				
注3：%E：占能量的百分比。				
注4：RAE：维生素A的单位为视黄醇活性当量。				
注5：DFE：膳食叶酸当量。				

4.2 喂养指南

4.2.1 0~6月龄婴儿喂养指南（0~6月龄）

4.2.1.1 核心推荐

4.2.1.1.1 母亲宜在生后1h内开奶，注重尽早吸吮。

4.2.1.1.2 母乳是婴儿最理想的食物，在婴儿满6月龄前宜坚持纯母乳喂养。

4.2.1.1.3 宜采用回应式喂养，建立良好的生活规律。

4.2.1.1.4 宜适当补充维生素D，若无钙缺乏表现，母乳喂养无需补钙。

4.2.1.1.5 若有任何动摇母乳喂养的想法和举动时，应及时咨询医生或其他专业人员，并由他们帮助做出决定。

4.2.1.1.6 宜定期监测婴儿体格指标，保持健康生长。

4.2.1.2 母乳喂养

4.2.1.2.1 顺应喂养

4.2.1.2.1.1 母乳喂养宜从按需喂养模式到规律喂养模式递进。

4.2.1.2.1.2 饥饿引起哭闹时，宜及时哺喂，不宜强求固定喂奶次数和时间。

4.2.1.2.1.3 每天喂奶的次数宜8次以上，婴儿出生后最初阶段喂养宜10次以上。随着婴儿月龄增加，宜逐渐减少喂奶次数，建立规律哺喂的良好饮食习惯。

4.2.1.2.1.4 婴儿异常哭闹时，宜考虑非饥饿原因，并及时就医。

4.2.1.2.2 母乳哺喂方法

4.2.1.2.2.1 母亲使用母乳哺喂婴儿时，宜采用坐姿。

4.2.1.2.2.2 两侧乳房轮流哺喂，吸尽一侧后再吸吮另一侧。若一侧乳房母乳的分泌量已能满足婴儿需要，宜将另一侧母乳用吸奶器吸出。

4.2.1.2.2.3 完成喂奶后，不应马上将婴儿平放，应将婴儿竖直抱起，头靠在母亲肩上，轻拍背部，排出吞入胃里的空气，以防溢奶。

4.2.1.2.3 母乳挤出时注意原则

4.2.1.2.3.1 在挤母乳、准备哺喂母乳之前，应用肥皂彻底清洁手部。若无法获得肥皂与水，应用酒精含量60%以上的免洗手消毒液清洁。

4.2.1.2.3.2 母亲挤母乳时，可使用手或者泵奶器（人工或自动均可）。使用泵奶器挤奶前，应确保彻底清洁泵零件，若发现管道有霉菌，应及时更换。

4.2.1.2.3.3 若使用共用泵，应用消毒纸巾清洁泵盘、电源开关和工作台面。

4.2.1.2.4 母乳储存与使用时需要注意的事项

4.2.1.2.4.1 母乳的储存条件和允许储存时间参见表2。

4.2.1.2.4.2 储存母乳时，宜详细记录取奶时间。

4.2.1.2.4.3 储存母乳时，无论采用室温、冷藏还是冷冻储存方式，宜使用一次性储奶袋，或使用经过严格消毒的储奶瓶。不宜使用一次性塑料瓶或塑料袋储存母乳。冷冻储存母乳时，不宜使用玻璃瓶，以防冻裂。

4.2.1.2.4.4 不宜将母乳存放在靠近冰箱或冰柜的门上，避免母乳因冰箱门开关导致温度变化而受影响。

4.2.1.2.4.5 使用冷冻储存的母乳时，宜遵循“先入先出”原则，优先解冻较早冷冻的母乳。解冻母乳可采用以下任意一种方法：

a) 置于冰箱冷藏室解冻，时间不应超过24 h；

b) 放在盛有温水的容器中解冻；

c) 在微温的自来水下安全地加热（不宜使用微波炉解冻或加热母乳，以防微波破坏母乳中的营养物质）。

4.2.1.2.4.6 在使用储存的母乳前，宜先将储奶袋或储奶瓶置于温水加热，再倒入奶瓶。对于早产儿，可在倒入奶瓶时，加入母乳添加剂、混匀溶解后再哺喂婴儿。

4.2.1.2.4.7 解冻后的母乳置于室温或加热后，宜在2 h内使用。

4.2.1.2.4.8 解冻的母乳不宜再次冷冻。

4.2.1.2.4.9 如需将母乳送到托育机构，建议运送母乳时使用绝缘性好、有冰袋的冷藏箱或绝缘袋，减少运送过程中造成的母乳冻融或容器开启。容器上宜清楚地注明婴儿姓名。

表2 母乳的储存条件和允许储存时间

储存条件	温度要求	允许储存时间
室温	(20℃～30℃)	4 h
冷藏	储存于便携式保温冰盒内 (15℃ 以上温度)	24 h
冷藏	储存于冰箱保鲜层 (4℃ 左右)	48 h
	储存于冰箱保鲜层, 但经常开关冰箱门 (4℃ 以上温度)	24 h
冷冻	储存于冷冻室 (-5℃～-15℃)	3～6 个月
	低温冷冻 (低于-20℃)	6～12 个月

4.2.1.3 人工喂养

4.2.1.3.1 不宜开展母乳喂养时, 可采用人工喂养。

4.2.1.3.2 采用人工喂养时, 宜满足婴儿需要的能量与各种营养素。

4.2.1.3.3 采用完全人工喂养的婴儿宜选用婴儿配方奶粉。

4.2.1.3.4 以下情况时可选择婴儿配方食品代替母乳喂养婴儿:

- a) 对于一些患有先天缺陷而无法耐受母乳喂养的婴儿 (如苯丙酮尿症、乳糖不耐受、乳类蛋白过敏等) 宜在医生指导下选择特殊婴儿配方食品:
 - 1) 患有苯丙酮尿症的婴儿宜选用限制苯丙氨酸的奶粉;
 - 2) 患有乳糖不耐受的婴儿宜选用去乳糖的配方奶粉;
 - 3) 患有乳类、豆类蛋白质过敏的婴儿宜选用深度水解或者适度水解乳清蛋白特殊医学用途婴幼儿配方奶粉。
- b) 母亲患有某些传染病时 (尤其是病毒性传染病), 请咨询专科医生确定是否可以继续母乳喂养;
- c) 母亲因某些疾病治疗服用药物或化学物质, 且会通过母乳喂养损害婴儿健康;
- d) 婴儿患有某些代谢性疾病时, 或因不能消化、代谢母乳中的营养成分, 且会通过母乳喂养损害婴儿健康。

4.2.1.4 混合喂养

4.2.1.4.1 母乳不足时, 可用婴儿配方奶粉或其他乳品、代乳品补充进行混合喂养。

4.2.1.4.2 采用混合喂养时, 宜以补授法为原则。即先哺喂母乳, 不足时再哺喂其他乳品, 且每天宜哺喂3次以上。

4.2.1.4.3 宜让婴儿按时吮吸乳头, 刺激母乳分泌, 防止母乳分泌量的进一步减少。

4.2.2 7～24月龄婴幼儿喂养指南 (7～24月龄)

4.2.2.1 核心推荐

4.2.2.1.1 7～24月龄婴幼儿宜继续采用母乳喂养, 宜为满6月龄起的婴幼儿添加辅食, 辅食喂养宜从富含铁的泥糊状食物开始。

4.2.2.1.2 宜及时引入多样化食物, 注重添加动物性食物。

4.2.2.1.3 尽量少添加糖盐, 油脂适当, 保持食物原味。

4.2.2.1.4 宜采用回应式喂养, 鼓励但不强迫进食。

4.2.2.1.5 注重饮食卫生和进食安全。

4.2.2.1.6 定期监测体格指标, 追求健康生长。

4.2.2.2 辅食添加

4.2.2.2.1 辅食添加的原则

4.2.2.2.1.1 每次只添加一种新辅食，由少到多、由稀到稠、由细到粗，次数和数量逐渐增加。

4.2.2.2.1.2 每引入一种新辅食宜设定 2 天～3 天适应期，期间密切观察婴幼儿是否出现呕吐、腹泻、皮疹等不良反应，待适应一种食物后可再添加其他新辅食。

4.2.2.2.1.3 宜在婴幼儿健康、消化功能正常时添加辅食。

4.2.2.2.1.4 辅食宜保持原味，尽量不加盐、糖以及刺激性调味品。宜让 1 周岁以后的婴幼儿逐渐尝试淡口味的家庭膳食。

4.2.2.2.1.5 考虑到婴幼儿对食物的适应能力和爱好存在个体差异，开始添加辅食的时间以及品种和数量增加的快慢宜根据具体情况灵活掌握。

4.2.2.2.1.6 早产儿在校正胎龄 4 月～6 月时应添加辅食。

4.2.2.2.2 辅食添加的顺序

4.2.2.2.2.1 宜遵循“先单一食物后混合食物”、由少到多、由稀到稠、由细到粗的原则。

4.2.2.2.2.2 辅食可先从一种富铁泥糊状食物开始添加，如肉泥、肝泥、强化铁的婴儿米粉等，随后逐渐增加食物种类，逐渐过渡到半固体或固体食物，如烂面、肉末、碎菜、水果粒等。

4.2.2.2.2.3 有特殊需要时，宜在医生指导下调整辅食添加时间。

4.2.2.2.2.4 宜根据婴幼儿的年龄与发育状况选择适宜的食物作为辅食，7～24 月龄婴幼儿常见食物种类推荐量可参见表 3。

表3 7～24 月龄婴幼儿常见食物种类推荐量

推荐量	月龄		
	7～9 月龄	10～12 月龄	13～24 月龄
餐次安排	开始添加辅食；母乳喂养 4 次～6 次，辅食喂养 2 次，逐渐停止夜间喂养	母乳喂养 4 次，辅食喂养 2 次～3 次，停止夜间喂养	辅食喂养 3 次，母乳喂养不超过 4 次
母乳喂养	先母乳喂养，婴幼儿半饱时再喂辅食，然后再根据需要哺乳。随着婴幼儿辅食量增加，满 7 月龄时，多数婴幼儿的辅食喂养可成为单独一餐，随后过渡到辅食喂养与哺乳间隔的模式	单独母乳喂养	母乳喂养的同时，可逐步引入鲜奶、酸奶、奶酪等乳制品；不能母乳喂养或母乳不足时，宜以合适的幼儿配方奶作为补充，作为幼儿辅食的一部分
奶类	> 600 ml	600 ml	500 ml，可同时引入少量鲜牛奶、酸奶、奶酪等
畜禽肉鱼类、蛋类	开始逐渐每天添加 1 个蛋黄或全蛋和 25 g 畜禽肉鱼，如果对蛋黄/鸡蛋过敏，应额外再增加肉类 30 g	每天 1 个鸡蛋（至少 1 个蛋黄）以及畜禽肉鱼 25 g～75 g	每天 1 个鸡蛋、畜禽肉鱼 50 g～75 g
谷物类	20 g～50 g	25 g～75 g	50 g～100 g

表3 7~24月龄婴幼儿常见食物种类推荐量（续）

推荐量	月龄		
	7~9月龄	10~12月龄	13~24月龄
蔬菜类、水果类	蔬菜、水果各25 g~100 g	每天蔬菜、水果各25 g~100 g, 水果可是片块状或手指可拿起的指状食物	蔬菜50 g~150 g、水果50 g~150 g
烹调油	0 g~5 g	5 g~10 g	5 g~15 g
精盐	/	/	0 g~1.5 g
水	<50 ml（不应强迫喝水）	100 ml~200 ml	600 ml~800 ml
辅食质地	可选择强化铁的婴儿米粉，用母乳、配方奶或水冲调成稍稀的泥糊状（能用小勺舀起不会很快滴落）	比前期加厚、加粗，带有一定的小颗粒，并可尝试块状的食物	逐渐接近家庭日常饮食
<p>注1：对于部分易过敏食物，如花生和鸡蛋，可在婴儿4~6月龄期间引入，诱导耐受。其添加应注意过渡，如出现不良反应时应及时停止，症状严重应及时就医。</p> <p>注2：同一婴幼儿摄入奶量每天可波动，不同个体也有一定差异。对于13~24月龄的婴幼儿，辅食应占据食量的一半以上，逐步成为儿童食物的主体。</p> <p>注3：不同种类的食用油各具特点，建议轮换使用。</p>			

4.2.2.2.3 辅食的合理烹调

4.2.2.2.3.1 婴幼儿辅食宜单独制作。

4.2.2.2.3.2 婴幼儿1周岁以内，辅食应保持原味，不宜加盐、糖或调味品。

4.2.2.2.3.3 婴幼儿1周岁以后，辅食应少盐、少糖，宜逐渐使其尝试淡口味的家庭膳食。

4.2.2.2.3.4 辅食烹饪宜注重将食物煮熟、煮透，同时宜保持食物中的营养成分和原味，并使食物质地能适合婴幼儿的进食能力。

4.2.2.2.3.5 辅食食材应完全去除硬皮、骨、刺、核等，豆类或坚果应充分磨碎，烹饪方法宜多采用蒸或煮，不宜采用煎或炸。

4.2.2.2.3.6 婴幼儿的味觉、嗅觉还在形成过程中，父母及喂养者不宜以自己的口味来评判婴幼儿的口味。在制作辅食时，可通过不同食物的搭配来增进口味，如提供婴幼儿熟悉和喜爱的奶味或酸甜味的番茄蒸肉沫、土豆牛奶泥等。

4.2.2.2.4 一天膳食安排参照

7~24月龄婴幼儿一天的膳食安排参见表4。13~24月龄幼儿一周的每日三餐带量食谱示例可参见附录C表C.1~表C.7，可参考附录A进行同类食物互换，保证食物多样。

表4 7~24月龄婴幼儿一天膳食安排

餐次及时间	月龄		
	7~9月龄	10~12月龄	13~24月龄
早餐 早上7点	母乳和/或配方奶	母乳和/或配方奶，加婴儿米粉或其他辅食（以喂奶为主，需要时再加辅食）	母乳和/或配方奶，加婴儿米粉或其他辅食（尝试家庭早餐）

表4 7~24月龄婴幼儿一天膳食安排（续）

餐次及时间	月龄		
	7~9月龄	10~12月龄	13~24月龄
早点 早上10点	母乳和/或配方奶	母乳和/或配方奶	母乳和/或配方奶，加水果或其他点心
午餐 中午12点	各种泥糊状的辅食，如婴儿米粉、稠厚的肉末粥、菜泥、果泥、蛋黄等	各种厚糊状或小颗粒状辅食，可尝试软饭、肉末、碎菜等	各种辅食，鼓励婴幼儿尝试成人的饭菜，鼓励婴幼儿自己进食
午点 下午3点	母乳和/或配方奶	母乳和/或配方奶，加水果泥或其他辅食（以喂奶为主，需要时再加辅食）	母乳和/或配方奶，加水果或其他点心
晚餐 下午6点	各种泥糊状的辅食	各种厚糊状或小颗粒状辅食	各种辅食，鼓励婴幼儿尝试成人的饭菜，鼓励婴幼儿自己进食
晚点 晚上9点	母乳和/或配方奶	母乳和/或配方奶	母乳和/或配方奶
夜间喂养	夜间可能还需要母乳和/或配方奶喂养1次	停止夜间喂养，一日三餐时间与家人大致相同，并在早餐至午餐、午餐至晚餐、临睡前各安排一次点心	13~24月龄婴幼儿宜与家人一起进食一日三餐，并在早餐和午餐、午餐和晚餐之间，以及临睡前各安排一次点心

4.3 喂养和膳食管理

4.3.1 鼓励母乳喂养，加强乳母膳食营养宣教

4.3.1.1 宜为婴幼儿提供母乳喂养，并鼓励母亲亲喂。托育机构在妇幼保健机构、基层医疗卫生机构的指导下，做好母乳喂养宣教，按照要求设立喂奶室或喂奶区域，并配备相关设施、设备，鼓励母亲进入托育机构亲喂，做好哺乳记录，保证按需喂养。

4.3.1.2 托育机构宜在妇幼保健机构、基层医疗卫生机构的指导下，做好哺乳期膳食营养宣教，保障乳母营养状况，提高母乳营养质量，帮助乳母产后恢复。

4.3.2 自带食物管理

如家长要求使用自带食物，托育机构宜与家庭充分沟通，并做好接收和使用记录。如使用特殊医学用途婴儿配方食品，家长宜提供医生或临床营养师的建议。

4.3.3 婴幼儿食育

托育机构宜与家庭配合开展食育，让婴幼儿感受、认识和享受食物，培养良好进食行为和饮食习惯，启蒙中华饮食文化。

4.3.4 严格建设规章制度

4.3.4.1 托育机构应严格落实各项食品安全工作，强化责任意识，制定食品安全应急处置预案，做好食源性疾病防控工作。

4.3.4.2 托育机构宜建立完善的母乳、配方食品和商品辅食喂养管理制度和操作规范，包括但不限于喂奶室管理制度，配方食品和商品辅食的接收、查验及储存、使用制度，及相关卫生消毒制度。

4.3.4.3 家委可通过学校定期组织的开放日、用餐体验、对话交流等方式，参与学校食堂和学生餐配送企业遴选和日常监管工作，对学校食品采购、食堂管理、配餐企业选择、配餐过程等涉及学校集中用餐的重大事项上可发表意见，履行知情权、参与权、选择权、监督权。

4.3.5 依据食谱合理供餐

托育机构宜根据不同月龄（年龄）婴幼儿的生理特点和营养需求，制定符合要求的带量食谱，并向婴幼儿监护人公示，严格按照食谱供餐。

4.3.6 特殊膳食

有条件的托育机构可为营养性贫血、营养不良、食物过敏等婴幼儿提供特殊膳食，有特殊喂养需求的，婴幼儿监护人宜提供书面说明。

4.3.7 餐饮食品的营养标识

4.3.7.1 各类餐饮服务和集体食堂宜对所有餐饮食品进行营养标识，标识信息宜清晰醒目，并向儿童家长提供。

4.3.7.2 宜将营养标识内容标示在菜单、官方网站、官方公众号等载体上，能量值和营养素含量值宜以每份或每 100 g/100 mL 餐饮食品中的含量值标示。

4.3.7.3 宜在自助取用食物和展示用食品旁边标示营养信息。

5 学龄前儿童营养配餐指南（2～5 周岁）

5.1 营养标准

针对 2～5 周岁学龄前儿童，不同性别、年龄段儿童的全天能量和营养素供给量参见表 5。

表 5 2～5 周岁学龄前儿童每天膳食营养素参考摄入量

能量/营养素(单位)	2 周岁		3 周岁		4 周岁		5 周岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
能量 (kcal/d)	1100	1000	1250	1200	1300	1250	1400	1300
蛋白质 (g/d)	25 (RNI)		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B ₁ (mg/d)	0.6 (RNI)				0.8 (RNI)			
维生素B ₂ (mg/d)	0.6 (RNI)				0.7 (RNI)			
维生素B ₁₂ (μ g/d)	1.0 (RNI)				1.2 (RNI)			

表5 2~5 周岁学龄前儿童每天膳食营养素参考摄入量（续）

能量/营养素(单位)	2 周岁		3 周岁		4 周岁		5 周岁	
	男	女	男	女	男	女	男	女
叶酸 (μ g DFE/d)	160 (RNI)				190 (RNI)			
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。								

5.2 喂养指南

5.2.1 核心推荐

- 5.2.1.1 食物宜多样，规律就餐，自主进食，培育健康饮食行为。
- 5.2.1.2 宜每天饮奶，足量饮水，合理选择零食。
- 5.2.1.3 宜合理烹调，少调料少油炸。
- 5.2.1.4 宜鼓励学龄前儿童参与食物选择与制作，增进对食物的认知与喜爱。
- 5.2.1.5 宜鼓励学龄前儿童经常参与户外活动，定期体格测量，保障健康成长。

5.2.2 喂养原则

- 5.2.2.1 宜选择营养丰富，容量小，营养密度高的食物。
- 5.2.2.2 以“足量食物、平衡膳食、规律就餐”为原则，是学龄前儿童获得全面营养和良好消化吸收的保障。
- 5.2.2.3 餐次宜一日4餐~5餐，以“少食多餐”为原则，（如5餐可分为3次正餐，2次点心）。
- 5.2.2.4 一日餐次能量分配宜为：早餐早点30%，午餐午点40%，晚餐晚点30%，且宜定时、定量、定点进食，注意饮食卫生。
- 5.2.2.5 选择易于消化的烹调方式，烹调方式宜符合学龄前儿童的消化功能和特点，且注重色香美，促进儿童食欲。
- 5.2.2.6 食品的温度适宜、软硬适中，易被儿童接受。
- 5.2.2.7 正确引导儿童进食，避免儿童挑食、偏食或暴饮暴食。

5.3 配餐原则

5.3.1 食物多样、同类互换

- 5.3.1.1 食物搭配均衡，一日三餐宜提供谷薯类、新鲜蔬菜水果类、畜禽肉鱼类、蛋类、奶类及大豆类等食物。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，不应用果汁代替新鲜水果。
- 5.3.1.2 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。
- 5.3.1.3 同类食物宜轮流选用，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。

5.3.1.4 不同食物宜进行粗细搭配、荤素搭配以及深浅搭配，宜变换烹调方式，注重营养与口味结合。

5.3.1.5 2～5 周岁学龄前儿童每日食物种类及数量可参见表 6。

表 6 2～5 周岁学龄前儿童每日食物种类及数量

食物种类		周岁		具体说明
		2～3 周岁	4～5 周岁	
谷薯类	谷类/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，只供午餐的学校应至少提供 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，不应用果汁代替新鲜水果
	水果类/g	100～200	150～250	
畜禽肉鱼类、蛋类	畜禽肉鱼类/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	
奶类、大豆及坚果	奶及奶制品/ml	350～500	350～500	每人每天应提供 350 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 次～3 次），根据季节酌情调整，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	儿童餐要清淡，建议控油限盐限糖；不同种类的食物油各具特点，建议轮换使用
食盐/g		< 2	< 3	

5.3.2 预防微量营养素缺乏

5.3.2.1 宜经常提供下列富含矿物质和维生素的食物：

- 富含钙的食物：奶及奶制品、大豆及其制品和水产品等；
- 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、畜禽肉类和全谷类等。

5.3.2.2 具体常见富含营养素的食物参见附录 B。

5.3.3 合理烹饪

5.3.3.1 宜采用蒸、煮、炖、煨等烹调方式，不宜采用油炸、烤、煎等方式。

5.3.3.2 烹调加工时，宜保持食物原汁原味，宜减少调味品的使用。口味以清淡为主，不宜过咸、油腻和辛辣。

5.3.3.3 对于 2～3 周岁儿童膳食宜单独加工烹制，并将食物切碎煮烂，易于咀嚼、吞咽。

5.3.3.4 不宜提供冷荤凉菜、生食类食品。

5.3.4 一天膳食安排参照

2～5 周岁学龄前儿童正餐间隔时间宜为 3.5 h～4 h，进餐时间宜为 20 min/餐～30 min/餐，餐后安静活动或散步时间宜为 10 min～15 min。一天膳食安排参照及一周的每日三餐营养食谱配餐示例可参见表7及附录 C 表C.8～表C.21，可参考附录 A 进行食物互换，增加饮食多样性。

表 7 2～5 周岁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 h 安排一次加餐)	

5.4 零食选择

5.4.1 综述

- 5.4.1.1 给儿童提供零食时，应注意零食的食用安全，对于年龄较大的儿童，可引导儿童认识食品营养标签，学会辨识食品生产日期和保质期。
- 5.4.1.2 应遵循“吃好正餐，适量加餐，少量零食”原则。在早餐、午餐与晚餐之间，宜给予两次加餐。加餐的食物量宜少于正餐，以免影响正餐进食。零食提供的能量不宜超过每日总能量摄入的 10%。吃零食的时间不宜离正餐时间太近，宜间隔 1.5 h～2.0 h。

5.4.2 推荐和限制

- 5.4.2.1 推荐和限制的零食种类，可参考表 8。

表 8 零食种类的推荐和限制

推荐	限制
新鲜水果、蔬菜	果脯、果汁、果干、水果罐头
奶及奶制品（液态奶、酸奶、奶酪等）	乳饮料、冷冻甜品类食物（冰淇淋、雪糕等）、奶油、含糖饮料（碳酸饮料、果味饮料等）
谷类（馒头、面包、玉米） 薯类（紫薯、甘薯、马铃薯等）	膨化食品（薯片、爆米花、虾条等）、油炸食品（油条、麻花、油炸土豆等）、奶油蛋糕
鲜肉及鱼肉类	咸鱼、香肠、腊肉、鱼肉罐头等
鸡蛋（煮鸡蛋、蒸蛋羹）	/
豆及豆制品（豆腐干、豆浆）	烧烤类食品
坚果类（磨碎食用）	高盐坚果、糖浸坚果

- 5.4.2.2 学龄前儿童的零食，宜优先选择水果、奶类和坚果，作为正餐营养需求的必要补充。
- 5.4.2.3 学龄前儿童不应长期选择高盐、高糖和高脂肪食物，易导致增加发生龋齿、肥胖、血脂异常、心脑血管疾病、糖尿病和骨质疏松症等的风险。
- 5.4.2.4 家长宜以身作则并鼓励学龄前儿童多喝白开水，不喝或少喝含糖饮料，养成良好的饮水习惯。

5.4.2.5 零食的选择应遵循新鲜、安全、多样化、易于消化的原则。

5.4.3 安静进食

5.4.3.1 学龄前儿童吃零食时应在家长或托幼机构老师的看护下安静进食。

5.4.3.2 选择零食时应注意食物的形状。

5.4.3.3 儿童跑跳或哭闹时不应给予零食，以免食物呛入气管造成窒息。

5.4.4 保持口腔清洁

5.4.4.1 睡觉前 1 h 内不应提供零食。

5.4.4.2 为保持口腔清洁和牙齿健康，宜培养学龄前儿童从小养成吃完零食及时漱口或刷牙的习惯。

5.5 喂养和营养餐管理

5.5.1 严格建设规章制度

5.5.1.1 托幼机构应严格落实各项食品安全工作，强化责任意识，制定食品安全应急处置预案，做好食源性疾病防控工作。

5.5.1.2 应有专人负责为营养餐每种食品留样，并且于独立、已消毒的密封容器中冷藏储存 48 h 以上。

5.5.1.3 应有专人负责对日常食物购买渠道进行管理、监控、评价，并定期向家长们汇报带量食谱。

5.5.1.4 托幼机构宜建立健全食品卫生安全管理制度和食物中毒事故应急处理预案，严防食物中毒事故发生。确保供餐环境的卫生问题，保持地面、货架、容器的清洁，并设有防蝇、防鼠、防潮、防霉等措施。

5.5.1.5 家委可通过学校定期组织的开放日、用餐体验、对话交流等方式，参与学校食堂和学生餐配送企业遴选和日常监管工作，对学校食品采购、食堂管理、配餐企业选择、配餐过程等涉及学校集中用餐的重大事项上可发表意见，履行知情权、参与权、选择权、监督权。

5.5.2 建立试吃陪餐制度

5.5.2.1 托幼机构食堂每餐应指定一名或一名以上的领导或教师进行陪餐(食堂管理从业人员除外)。

5.5.2.2 陪餐人员应至少开展以下工作：

- a) 根据安排，随同学龄前儿童一起就餐；
- b) 负责对所食用饭菜的外观、口味、质量等评价；
- c) 负责对食堂卫生环境、从业人员工作情况等监督；
- d) 负责征求就餐幼儿的意见建议，并填写陪餐登记表；
- e) 陪餐后，将陪餐登记表交由食堂管理人员存档备案。

5.5.3 建立健全机构外供餐管理制度

5.5.3.1 从供餐单位订餐的托幼机构，宜建立健全机构外供餐管理制度，选择取得食品经营许可、能承担食品安全责任、社会信誉良好的供餐单位。

5.5.3.2 宜对供餐单位提供的食品随机进行外观查验、必要时进行检验并索票索证，并建立食品采购和验收记录。

5.5.3.3 宜在供餐合同（或者协议）中明确约定不合格食品的处理方式。

5.5.4 机构人员管理和培训

5.5.4.1 托幼机构应配备食品安全管理人员，并制定食堂管理人员、从业人员岗位工作职责。

5.5.4.2 食品安全管理人员及从业人员上岗前应参加食品安全法律法规和学龄前儿童营养等专业知识培训。

5.5.4.3 宜建立有家长代表参加的膳食委员会并定期召开会议，进行民主管理，并加强对家长的膳食相关知识培训。

5.5.4.4 工作人员与儿童膳食应严格分开管理，儿童膳食费专款专用，宜每月公开账目。

5.5.5 膳食调查和营养评估

5.5.5.1 半日托及全日托的托幼机构宜至少每季度进行一次膳食调查和营养评估。

5.5.5.2 提供一餐的托幼机构（含上、下午点心）每日能量和蛋白质供给量宜达到供给量标准的 50% 以上。

5.5.5.3 提供两餐的托幼机构，每日能量和蛋白质供给量宜达到供给量标准的 70% 以上。

5.5.5.4 提供三餐的托幼机构，每日能量和蛋白质和其他营养素的供给量宜达到供给量标准的 80% 以上。

5.5.6 膳食供应

5.5.6.1 托幼机构宜根据不同年龄儿童的生理特点和营养需求，制定符合要求的带量食谱，并向儿童监护人公示。

5.5.6.2 机构应严格按照带量食谱供餐。

5.5.6.3 关于特殊膳食，有条件的托幼机构可为营养性贫血、营养不良、食物过敏等学龄前儿童提供特殊膳食，有特殊喂养需求的，儿童监护人应提供书面说明。

5.5.7 适当身体活动

托幼机构应配合家长共同保证儿童全天的身体活动量，每天身体活动总时间应达到 180 min，户外活动至少 120 min，中等及以上强度身体活动时间累计不少于 60 min。

5.5.8 儿童食育

5.5.8.1 托幼机构宜与家庭配合开展食育，引导儿童感受、认识和享受食物，从而激发其对食物的兴趣。

5.5.8.2 建议托幼机构在家委中每个班级、每个年级设立 1 名健康家委，参与学龄前儿童的健康管理，且托幼机构每周至少设立 1 次课程。

5.5.8.3 宜引导儿童养成规律就餐、专注就餐、自主进食的良好习惯，并培养用餐礼仪，启蒙中华饮食文化。

5.5.9 餐饮食品的营养标识

5.5.9.1 各类餐饮服务和集体食堂宜对所有餐饮食品进行营养标识，标识信息宜清晰醒目，并向儿童家长提供。

5.5.9.2 宜将营养标识内容标示在菜单、官方网站、官方公众号等载体上，能量值和营养素含量值宜以每份或每 100 g/100 mL 餐饮食品中的含量值标示。

5.5.9.3 宜在自助取用食物和展示用食品旁边标示营养信息。

6 配餐程序

6.1 配餐程序流程图

配餐程序如图1所示。

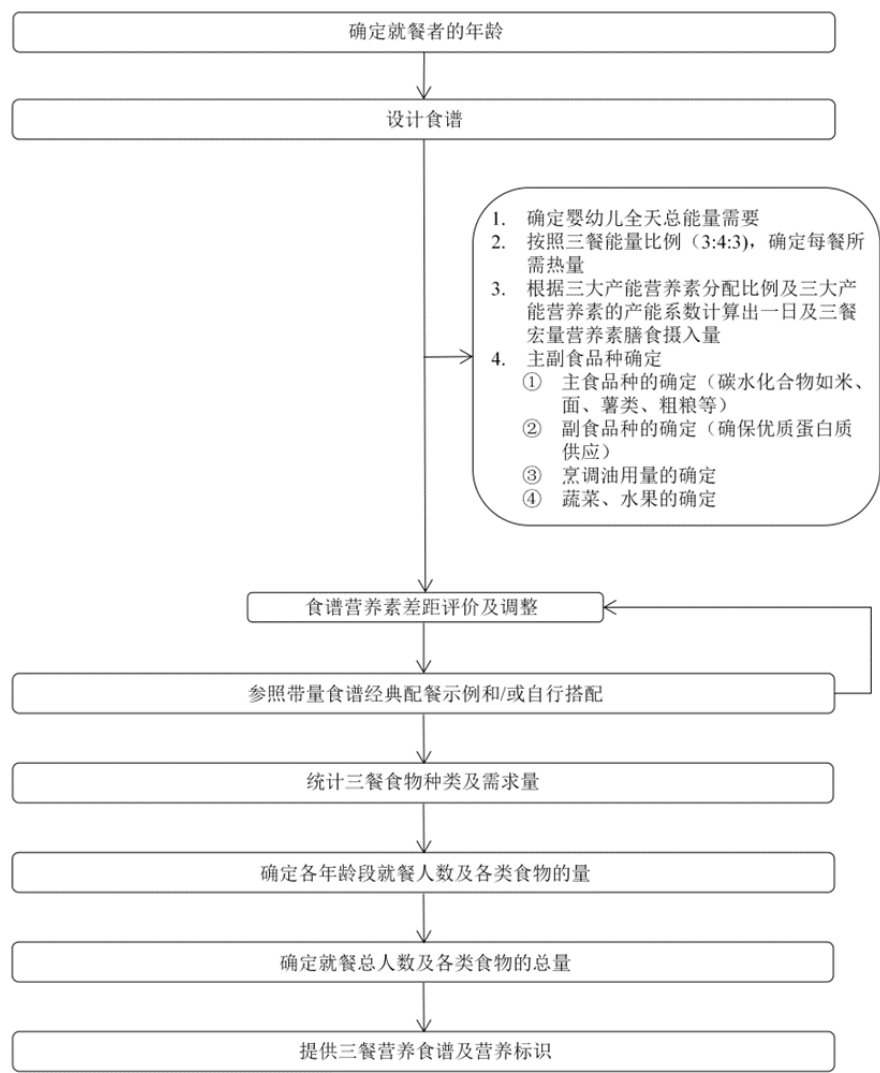


图1 配餐程序图

6.2 配餐程序注意事项

6.2.1 确定就餐者年龄

根据就餐者的年龄，分别参照表1或表5确定其能量和营养素供应量。

6.2.2 设计食谱

- 6.2.2.1 确定婴幼儿总能量需要，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 根据食物营养成分表，计算设计出的食谱提供的能量及营养素含量，参照表 1 或表 5 每人每天营养素供给量标准进行比较，食谱提供能量和营养素含量与目标相差宜控制在 90%~110%。

6.2.3.2 参照表 9 可接受的范围增减或更换食品的种类或数量。

6.2.3.3 每天能量、蛋白质、脂肪和碳水化合物的量不宜相差太大，其它营养素参照表 10 保持一周（五天）平衡即可。

6.2.3.4 鼓励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 食谱配餐

6.2.4.1 食谱配餐可参照附录 C 带量食谱举例和/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婴幼儿（体弱儿及对某种食物过敏的婴幼儿），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

可参照附录 C 带量食谱举例和/或自行搭配，确定三餐的食物种类及量的分配。

6.2.6 确定用量

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，鼓励对所有餐饮食品进行营养标识。

表 9 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	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 10 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	3	5
蔬菜类、水果类	4	10
畜禽肉鱼类、蛋类	3	5
奶类、大豆、坚果	2	5
合计	12	25

附 录 A
(资料性)
主要食物互换表

A.1 主要食物互换表

主要食物互换表参见表A.1～表A.7。

表A.1 深圳市市售能量含量相当于 50 g 大米的谷薯类

食物名称	重量 (g)
稻米或面粉	50
米粉	50
面条 (切面)	60
烧饼	60
鲜玉米 (市售)	350
米饭	籼米 150, 粳米 110
馒头	80
花卷	80
面包	55
红薯、白薯 (生)	190
米粥	375
面条 (挂面)	50
烙饼	70
饼干	40

表A.2 深圳市市售可食部相当于 100 g 的蔬菜类

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 深圳市市售可食部相当于 100 g 的水果类

食物名称	重量 (g)
苹果	130
香蕉	170
鲜枣	115
菠萝	150
柑橘、橙	130
桃	120
柿子	115
草莓	105
梨	120
西瓜	180
葡萄	115
猕猴桃	120

表A.4 深圳市市售可食部相当于 50 g 鱼肉的水产品

食物名称	重量 (g)
草鱼	85
带鱼	65
鲫鱼	95
墨鱼	70
大黄鱼	75
鲢鱼	80
平鱼	70
虾	80
鲤鱼	90
鲮鱼	60
武昌鱼	85
蛤蜊	130

表A.5 深圳市市售蛋白质含量相当于 50 g 瘦猪肉的畜禽肉

食物名称	重量 (g)
瘦猪肉 (生)	50
整鸡、鸭、鹅 (生)	50
瘦牛肉 (生)	50
羊肉 (生)	50
肉肠 (火腿肠)	85

表 A.5 深圳市市售蛋白质含量相当于 50 g 瘦猪肉的畜禽肉（续）

食物名称	重量（g）
鸡胸	40
猪排骨（生）	85
酱肘子	35
酱牛肉	35

表A.6 深圳市市售蛋白质含量相当于 50 g 大豆的大豆制品

食物名称	重量（g）
大豆（干黄豆）	50
内酯豆腐	350
豆腐丝	80
豆腐（北）	145
豆腐干	110
腐竹	35
豆腐（南）	280
豆浆	730

表A.7 深圳市市售蛋白质含量相当于 100 g 鲜牛奶的奶及奶制品

食物名称	重量（g）
鲜牛奶（羊奶）	100
奶酪	10
奶粉	15
酸奶	100

附 录 B
(资料性)
常见富含营养素的食物

B.1 常见富含营养素的食物

常见富含营养素的食物参见表B.1～表B.7。

表B.1 深圳市市售常见优质蛋白质含量较高食物及其蛋白质含量

食物名称	含量 (g/100 g 可食部)
瘦猪肉	20.3
羊肉	19.0
海虾	16.8
黄豆	35.0
草鱼	16.6
鸡蛋	13.3
豆腐(北)	12.2
牛肉	19.9
鸡胸脯肉	19.4
鲤鱼	17.6
牛奶	3.0
豆腐(南)	6.2

表B.2 深圳市市售常见钙含量较高的食物及其钙含量

食物名称	含量 (mg/100 g 可食部)
牛奶	104
豆腐(北)	138
豆腐丝	204
黑木耳(干)	247
奶酪(干酪)	799
豆腐(南)	116
花生仁(炒)	284
紫菜(干)	264
酸奶	118
黄豆	191
虾皮	991
海带(干)	348

表B.3 深圳市市售常见铁含量较高食物及其铁含量

食物名称	含量 (mg/100 g 可食部)
猪肝	22.6
牛肝	6.6
虾米 (海米)	11.0
鸡肝	12.0
瘦猪肉	3.0
黑木耳 (干)	97.4
羊肝	7.5
鸭血 (白鸭)	30.5
黄豆	8.2

表B.4 深圳市市售常见锌含量较高的食物及其锌含量

食物名称	含量 (mg/100 g 可食部)
虾米	3.82
蛭子	2.01
猪肝	3.68
鸭肉 (均值)	1.33
牛肉	4.70
猪瘦肉	2.99
鸡肉	1.46
鲤鱼	2.08
带鱼	2.23

表B.5 深圳市市售常见维生素A含量较高的食物及其维生素A含量

食物名称	含量 (μ gRAE/100 g 可食部)
猪肝	6502
胡萝卜	688
柑橘	148
鸡肝	10414
羊肝	20972
西兰花	1202
杏	75
鸡蛋	234
菠菜	487
西瓜	75

表B.6 深圳市市售常见维生素 B1 含量较高的食物及其维生素 B1 含量

食物名称	含量 (mg/100 g可食部)
黄豆	0.38
玉米面 (白)	0.34
黑米	0.33
芝麻 (黑)	0.66
猪肝	0.22
鸡肝	0.33
猪瘦肉	0.54
荷兰豆	0.09
鸡肉 (均值)	0.06
鸭肉 (均值)	0.08
糙米 (散装)	0.38
鸡心	0.46

表B.7 深圳市市售常见维生素 B2 含量较高的食物及其维生素 B2 含量

食物名称	含量 (mg/100 g可食部)
黄豆	0.22
河蟹	0.28
香菇 (干)	1.26
紫菜	1.02
鸡心	0.26
猪肝	2.02
鸡肝	1.10
猪瘦肉	0.10
冬菇	1.40
鸡肉 (均值)	0.07
鸭肉 (均值)	0.22
糙米 (散装)	0.04
菠菜 (鲜)	0.11

附 录 C
(资料性)
带量食谱举例

C.1 13～24 月龄儿童一周带量食谱

13～24 月龄儿童一周带量食谱可参考表C.1～表 C.7。

表C.1 13～24 月龄儿童一周带量食谱（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	小米油菜鸡肉粥	小米	20 g	85.0	4.4	15.0	0.9
		鸡胸脯肉	10 g				
		油菜	10 g				
	煮鸡蛋	鸡蛋 (均值)	40 g	58.0	5.3	1.3	3.5
	配方奶 (起床喝)	儿童配方奶粉 (代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
上午加餐	蒸苹果	苹果 (均值)	30g	16.0	0.1	3.7	0.1
中餐	紫薯饭	稻米[大米] (均值)	30 g	117.0	2.5	26.1	0.3
		紫薯	10 g				
	配餐副食	鲑鱼[三文鱼, 大麻哈鱼]	35 g	64.0	7.3	2.4	2.8
		芥蓝[甘蓝菜, 盖蓝菜]	25 g				
		胡萝卜	20 g				
		蟹味菇	10 g				
	豆油	豆油	3 g	27.0	0.0	0.0	3.0
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
下午加餐	蓝莓	蓝莓	20 g	11.0	0.1	2.5	0.1
	配方奶粉	儿童配方奶粉 (代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
晚餐	山药大米饭	稻米[大米] (均值)	25 g	93.0	2.2	20.6	0.2
		山药[薯蓣, 大薯]	10 g				
	配餐副食	猪肉 (瘦)	25 g	42.0	5.6	1.2	1.7
		小白菜[青菜]	20 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	10 g				
	亚麻籽油	亚麻籽油	1 g	9.0	0.0	0.0	1.0
	豆油	豆油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
晚上加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉 (代表值)	25 g	121.2	2.4	13.8	6.3
一天能量及营养素总计				900.0	41.9	114.8	30.5

表C.2 13~24月龄儿童一周带量食谱（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	菠菜虾仁鸡蛋羹	鸡蛋(均值)	50 g	85.0	8.8	2.3	4.6
		虾仁(红)	15 g				
		菠菜[赤根菜]	20 g				
	南瓜小馒头丁	小麦面粉(标准粉)	10 g	38.0	1.7	7.3	0.3
		南瓜[倭瓜, 番瓜]	10 g				
	配方奶粉(起床后)	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
上午加餐	橙子	橙子	30 g	255.0	15.3	23.6	11.2
中餐	香米红豆饭	稻米[大米](均值)	30 g	136.0	4.4	28.8	0.4
		红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	10 g				
	配餐副食	牛肉(瘦)	35 g	54.0	8.3	3.0	1.0
		番茄[西红柿]	50 g				
		胡萝卜	15 g				
		西兰花[绿菜花]	15 g				
	豆油	豆油	3 g	27.0	0.0	0.0	3.0
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
下午加餐	梨	梨(均值)	30 g	15.0	0.1	3.6	0.0
	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
晚餐	蝴蝶面	蝴蝶面	25 g	25.0	89.0	0.2	2.6
	菠菜豆腐汤	鳕鱼[鳕鲈, 明太鱼]	25 g	75.0	37.0	0.2	5.9
		茼蒿[蓬蒿菜, 艾菜]	20 g				
		杏鲍菇	15 g				
		胡萝卜	15 g				
	豆油	豆油	3 g	3.0	27.0	3.0	0.0
晚上加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
一天能量及营养素总计				900.0	46.4	112.2	29.7

表C.3 13~24月龄儿童一周带量食谱（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	小米蛋黄地瓜粥	小米	20 g	135.0	7.8	17.4	3.9
		鸡蛋(均值)	35 g				
		地瓜	10 g				
		生菜[叶用莴苣]	15 g				

表 C.3 13～24 月龄儿童一周带量食谱（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)
早餐	小米蛋黄地瓜粥	虾仁 (红)	10 g	135.0	7.8	17.4	3.9
	配方奶粉 (起床后)	儿童配方奶粉 (代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
	亚麻籽油	亚麻籽油	1 g	9.0	0.0	0.0	1.0
上午加餐	草莓	草莓 [洋莓, 凤阳草莓]	30 g	10.0	0.3	2.1	0.1
中餐	山药米饭	稻米 [大米] (均值)	35 g	124.0	2.9	27.4	0.3
		山药 [薯蓣, 大薯]	5 g				
	配餐副食	猪肉 (里脊)	35 g	65.0	7.7	2.1	2.9
		杏鲍菇	15 g				
		胡萝卜	10 g				
		西兰花 [绿菜花]	15 g				
	豆油	豆油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
下午加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉 (代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
	苹果	苹果 (均值)	30 g	16.0	0.1	3.7	0.1
晚餐	疙瘩汤	小麦面粉 (标准粉)	20 g	112.0	5.5	18.1	1.9
		玉米面 (黄)	5 g				
		鸡蛋 (均值)	15 g				
	配餐副食	黄鱼 (大黄花鱼)	25 g	33.0	5.0	1.6	0.7
		菠菜 [赤根菜]	20 g				
		胡萝卜	10 g				
	豆油	豆油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
晚上加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉 (代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
一天能量及营养素总计				900.0	43.7	114.4	29.8

表C.4 13～24 月龄儿童一周带量食谱（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	小米紫薯粥	小米	20 g	80.0	2.0	16.6	0.7
		紫薯	5 g				
		油菜	10 g				
	煮鸡蛋	鸡蛋 (均值)	50 g	72.0	6.7	1.5	4.4
	配方奶粉 (起床后)	儿童配方奶粉 (代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
上午加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉 (代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
中餐	黑芝麻饭	稻米 [大米] (均值)	30 g	110.0	2.6	23.3	0.8

表 C.4 13~24 月龄儿童一周带量食谱（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)
中餐	黑芝麻饭	芝麻(黑)	1 g				
	配餐副食	猪肝	25 g	75.0	8.7	4.4	2.4
		洋葱[葱头]	20 g				
		番茄[西红柿]	60 g				
		甜椒[青椒, 灯笼椒, 柿子椒]	20 g				
		鸡腿	15 g				
		稻米[大米](均值)	30 g				
	豆油	豆油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
下午加餐	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
	蓝莓	蓝莓	40 g	23.0	0.3	5.2	0.1
	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
晚餐	秋葵虾仁面	面条(均值)	30 g	120.0	7.2	21.6	0.5
		虾仁(红)	35 g				
		秋葵[黄秋葵, 羊角豆]	25 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	15 g				
		胡萝卜	10 g				
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
	豆油	豆油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
晚上加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
一天能量及营养素总计				900.0	42.1	115.8	29.8

表C.5 13~24 月龄儿童一周带量食谱（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	大米芦笋粥	稻米[大米](均值)	20 g	73.0	2.1	15.7	0.2
		芦笋[石刁柏, 龙须菜]	20 g				
	煮鸡蛋	鸡蛋(均值)	50 g	72.0	6.7	1.5	4.4
	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
上午加餐	樱桃	樱桃	20 g	9.0	0.2	1.9	0.0
中餐	燕麦米饭	稻米[大米](均值)	30 g	124.0	3.0	27.3	0.3
		燕麦	5 g				
		山药[薯蓣, 大薯]	5 g				

表 C.5 13~24 月龄儿童一周带量食谱（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)
中餐	配餐副食	牛肉(里脊)[牛柳]（青海）	35 g	52.0	9.0	3.2	0.4
		奶白菜	25 g				
		杏鲍菇	15 g				
		彩椒	20 g	52.0	9.0	3.2	0.4
	豆油	豆油	3 g	27.0	0.0	0.0	3.0
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
下午加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉（代表值）	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
	桔子	柑桔[橘]（均值）	50 g	26.0	0.4	5.9	0.1
晚餐	虾仁猪肉馄饨	小麦面粉(标准粉)	25 g	139.0	10.3	19.5	2.2
		猪肉(里脊)	15 g				
		虾仁（红）	20 g				
		小白菜[青菜]	50 g				
		香菇[香蕈，冬菇]	20 g				
		紫菜（干）	2 g				
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
晚上加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉（代表值）	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
一天能量及营养素总计				900.0	46.1	117	27.5

表C.6 13~24 月龄儿童一周带量食谱（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	西红柿牛肉粥	稻米[大米]（均值）	25 g	111.0	6.6	20.2	0.4
		番茄[西红柿]	20 g				
		牛肉(里脊)[牛柳]（青海）	20 g				
	配方奶粉（起床后）	儿童配方奶粉（代表值）	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
上午加餐	苹果	苹果（均值）	50 g	121.2	2.4	13.8	6.3
中餐	三文鱼意面	通心面[通心粉]	30 g	179.0	11.3	24.0	4.2
		鲑鱼[三文鱼，大麻哈鱼]	25 g				
		鸡蛋（均值）	25 g				
		胡萝卜	10 g				

表 C.6 13~24 月龄儿童一周带量食谱（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)
中餐	配餐副食	生菜[叶用莴苣]	30 g	26.0	1.9	1.9	1.2
		南瓜[倭瓜, 番瓜]	20 g				
		豆腐(均值)	20 g				
	豆油	豆油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
	亚麻籽油	亚麻籽油	1 g	9.0	0.0	0.0	1.0
下午加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
	蓝莓	蓝莓	20 g	11.0	0.1	2.5	0.1
晚餐	地瓜饭	稻米[大米](均值)	30 g	110.0	2.5	24.4	0.3
		地瓜	10 g				
	配餐副食	猪肉(里脊)	20 g	40.0	4.6	1.6	1.7
		茼蒿[蓬蒿菜, 艾菜]	30 g				
		胡萝卜	10 g				
	亚麻籽油	亚麻籽油	1 g	9.0	0.0	0.0	1.0
晚上加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
一天能量及营养素总计				900.0	41.6	122.9	26.9

表C.7 13~24 月龄儿童一周带量食谱（星期日）

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	糙米紫薯鸡肉饭	糙米	20 g	109.0	6.8	18.0	1.0
		紫薯	10 g				
		鸡胸脯肉	20 g				
		生菜[叶用莴苣]	20 g				
	配方奶粉(起床后)	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
上午加餐	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
	火龙果	火龙果[仙蜜果、红龙果]	30 g	17.0	0.3	3.8	0.1
	苹果	苹果(均值)	20 g	11.0	0.1	2.6	0.0
中餐	紫米葡萄干饭	稻米[大米](均值)	25 g	114.0	2.6	25.2	0.3
		黑米	5 g				
		葡萄干	3 g				
	配餐副食	猪肝	20 g	88.0	9.0	4.6	3.6
		菠菜[赤根菜]	30 g				
		鸡蛋(均值)	30 g				
		山药[薯蓣, 大薯]	15 g				

表 C.7 13~24 月龄儿童一周带量食谱（星期日）（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)
中餐	配餐副食	胡萝卜	10 g	88.0	9.0	4.6	3.6
	豆油	豆油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
下午加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
晚餐	黄花鱼面片	小麦面粉(标准粉)	25 g	129.0	9.9	19.0	1.5
		油麦菜	30 g				
		黄鱼(大黄花鱼)	30 g				
		胡萝卜	5 g				
		紫菜(干)	1 g				
	亚麻籽油	亚麻籽油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
	豆油	豆油	2 g	18.0	0.0	0.0	2.0
晚上加餐	配方奶粉	儿童配方奶粉(代表值)	25 g	114.0	4.8	14.0	4.3
一天能量及营养素总计				900.0	43.1	115.2	29.4

C.2 2~3 周岁学龄前儿童一周带量食谱

2~3 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 2~3 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				

表 C.8 2~3 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)
中餐	豆腐肉末炒鸡蛋	豆油	2 g	137.0	10.2	1.9	9.9
		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
晚餐	米饭	稻米[大米]（均值）	35 g	121.0	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	15 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[薯蓣，大薯]	25 g				
		豆油	2 g				
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 ml				
一天能量及营养素总计				1100.0	59.1	128.5	39.2

表C.9 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				

表 C.9 2~3 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)
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[薯蓣，大薯]	30 g				
		牛肉(里脊)[牛柳]（青海）	20 g				
		豆油	3 g				
	肉末蒸豆腐	豆腐（均值）	30 g	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.10 2~3 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[香蕈, 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[洋莓, 凤阳草莓]	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](青海)	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	3

表C.11 2~3 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](青海)	30 g				
		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				
		亚麻籽油	2 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[石刁柏, 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.12 2~3 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	0.1
	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.13 2~3 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[洋莓，凤阳草莓]	150 ml	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.14 2~3 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期日）

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]（青 海）	15 g				
		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

C.3 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱

4~5周岁学龄前儿童一周带量食谱可参考表C.15~表C.21。

表C.15 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[香菇, 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[洋莓, 凤阳草莓]	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](青海)	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				
		油麦菜	65 g				
	蒜蓉油麦菜	大蒜(白皮)[蒜头]	10 g	69.0	1.4	4.0	5.3
		香菇[香菇, 冬菇]	10 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
		中华猕猴桃[毛叶猕猴桃]	120 g	120.0	73	1.0	15.7
下午加餐	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				
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				

表 C.15 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	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

表C.16 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）	20 g	100.0	5.3	16.4	1.5
		菠菜[赤根菜]	30 g				
		猪肉(里脊)	15 g				
	黄瓜炒鸡蛋	鸡蛋（均值）	30 g	71.0	4.4	2.6	4.7
		黄瓜[胡瓜]	30 g				
		木耳(干)[黑木耳, 云耳]	2 g				
		亚麻籽油	2 g				
	鸡蛋软饼	小麦面粉(标准粉)	15 g	101.0	5.1	10.9	4.2
		鸡蛋（均值）	20 g				
		豆油	2 g				
上午加餐	水果	蓝莓	70 g	40.0	0.5	9.0	0.2
	牛奶	牛乳（均值）[牛奶]	150 ml	81.0	4.5	5.0	4.8
	红豆米饭	稻米[大米]（均值）	40 g	187.0	6.2	39.5	0.5
		红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	15 g				
中餐	红豆米饭	稻米[大米]（均值）	40 g	187.0	6.2	39.5	0.5
		红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	15 g				

表 C.16 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)
中餐	山药木耳炒牛肉片	木耳(干)[黑木耳, 云耳]	2 g	61.0	5.2	2.3	4.8
		山药[薯蓣, 大薯]	30 g				
		牛肉(里脊)[牛柳](青海)	20 g				
		豆油	2 g				
	香菇油菜烩豆腐	油菜	60 g	116.0	6.5	3.3	8.6
		豆腐(均值)	80 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	20 g				
		豆油	2 g				
		亚麻籽油	2 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	4.8
	蒸红薯	甘薯(红心)[山芋, 红薯]	30 g	18.0	0.2	4.2	0.1
晚餐	藜麦米饭	小麦粉	15 g	175.0	4.8	36.7	1.1
		豆腐	30 g				
	西兰花胡萝卜炒虾仁	西兰花[绿菜花]	60 g	83.0	5.5	2.7	5.7
		胡萝卜	25 g				
		虾仁(红)	30 g				
		豆油	3 g				
		亚麻籽油	2 g				
	杏鲍菇炒生菜	生菜[叶用莴苣]	60 g	54.0	1.4	3.0	4.2
		杏鲍菇	30 g				
		豆油	3 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	59.3	159.7	47.7

表C.17 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[薯蓣, 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
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				
	食盐(全天)	食盐	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	58.5	154.3	50.4

表C.18 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				
		猪肉(里脊)	25 g				
中餐	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
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](青海)	20 g				
		油菜	35 g				
		香菇[香蕈, 冬菇]	5 g				
		玉兰片	15				
		亚麻籽油	2 g				

表 C. 18 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	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

表C. 19 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				

表 C.19 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)
下午加餐	水果	草莓[洋莓, 凤阳草莓]	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
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				
晚餐	杂粮饭	红小豆[红豆, 小豆, 赤小豆]	10 g	170.0	5.4	36.2	0.4
晚餐	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.20 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				
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

表 C.20 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)
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
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				
晚餐	精盐(全天)	精盐	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

表C. 21 4~5 周岁学龄前儿童一周带量食谱（星期日）

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[香蕈, 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[甘蔗]	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
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[薯蓣, 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

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 678—2020 婴幼儿辅食添加营养指南
 - [4] DB4403/T 36—2019 深圳市中小学生营养配餐指南
 - [5] 中华人民共和国全国人民代表大会. 中华人民共和国食品安全法实施条例: 中华人民共和国主席令[2015]第21号. 2015年
 - [6] 中华人民共和国全国人民代表大会. 中华人民共和国食品安全法: 中华人民共和国主席令[2021]第81号. 2021年
 - [7] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 餐饮食品营养标识指南: 国卫办食品函[2020]975号. 2020年
 - [8] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 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. 2021年
 - [9] 中华人民共和国国家卫生健康委员会. 3岁以下婴幼儿健康养育照护指南(试行): 国卫办妇幼函[2022]409号. 2022年
 - [10] 中华人民共和国卫生部. 托儿所幼儿园卫生保健工作规范: 卫妇社发[2012]35号. 2012年
 - [11] 中国营养学会. 中国居民膳食营养素参考摄入量(2013版)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017. 05.
 - [12] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2016版)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2017. 05.
 - [13] 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.
 - [14] 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.
 - [15] 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.
 - [16] 中国营养学会. 中国居民膳食指南(2022版)[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2022. 04.
-