



团 体 标 准

T/CNSS 006—2020

学龄前儿童集体餐营养要求

Nutritional requirements of school meals for preschool children

2020-10-09 发布

2020-10-28 实施

中国营养学会 发布

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。

本文件由中国营养学会法规标准委员会归口。

本文件起草单位：北京市营养源研究所、中国营养学会、安利公益基金会、中国学生营养与健康促进会。

本文件主要起草人：何梅、张燕、杜松明、周瑾、彭翔、陈永祥、冯悦红、王学敏、周昊、陈朝青。

T/CNSS

学龄前儿童集体餐营养要求

1 范围

本文件规定了学龄前儿童集体餐营养要求。

本文件适用于为学龄前儿童提供集体餐食的机构或单位。

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

学龄前儿童 preschool children

3岁至6岁的儿童。

3.2

平衡膳食 balanced diet

一段时间内膳食组成中的食物种类和比例可以最大限度地满足不同年龄、不同能量水平的健康人群的营养和健康需求。

3.3

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、原料种类及数量等的一组食物搭配组合的食谱。

3.4

加餐 snack

在早餐与午餐或午餐与晚餐之间,供给学龄前儿童补充能量和营养素的食物。

4 基本要求

4.1 食物应多样、营养均衡。

4.2 膳食应质地松软,适合学龄前儿童消化功能。

4.3 能量应适宜,优质蛋白质应不低于膳食总蛋白质的50%。

4.4 一日带量食谱应遵循平衡膳食原则,做到主副搭配、粗细搭配、荤素搭配、干稀搭配,色香味搭配。可参考附录A。

4.5 膳食制作相关要求见《餐饮服务食品安全操作规范》,烹调方法合理,以煮、炖、蒸、炒等为主,少用或不用油炸、熏烤类烹调方法,不提供凉拌菜;餐厨用具材料应符合食品安全要求。

5 食物种类及食物质量要求

5.1 食物种类要求

5.1.1 每人每周平均摄入的食物不少于 25 种,包括谷薯杂豆、蔬菜水果、鱼禽畜蛋类、奶类和大豆类等。平均每日摄入的食物种类应不少于 12 种。鼓励食物多样化,同类食物之间进行品种互换。

5.1.2 谷薯杂豆类:每周应不少于 5 种,每天不少于 3 种,兼顾杂粮类、杂豆类和薯类。

5.1.3 蔬菜水果类:每周应不少于 10 种,兼顾叶菜类、菌藻类等不同类别的蔬菜。鼓励有条件的单位提供应季水果。不宜提供罐头类蔬菜水果食品代替新鲜蔬菜水果。

5.1.4 鱼禽畜蛋类:每周应不少于 5 种,优先提供水产类或禽类。鱼禽畜肉每天不少于 2 种,每人每天应摄入 1 个鸡蛋。每周应摄入动物肝脏 1 次。不宜选择熏肉、腌腊肉等加工肉制品。

5.1.5 奶及奶制品:每天均有。

5.1.6 大豆及豆腐类:每周应至少提供 2 次。

5.1.7 植物油:鼓励定期更换不同品种植物油。

5.2 食物质量要求

早餐、中餐、晚餐均应提供主食和副食。以周为单位,平均每人每天食物类别及质量宜达到表 1 的要求。

表 1 平均每人每天食物类别及质量

单位:g

食物类别	3岁~4岁(不含4岁)	4岁~5岁(不含5岁)	5岁~6岁
谷薯类	75~125	100~150	100~150
蔬菜	100~200	150~300	150~300
水果	100~200	150~250	150~250
蛋类	50		
鱼禽畜肉类	50~75	50~75	50~75
大豆	5~15	10~20	10~20
奶及奶制品	100~200	100~200	100~200
食用油	10~20	20~25	20~25
食盐	≤3	≤3	≤3

注:以上均为原料可食部分生重。奶及奶制品如奶类、奶粉等以鲜奶计。大豆制品如豆腐等以干黄豆计。单餐按照全天 40%计。

6 营养素供给量要求

以周为单位,平均每人每天能量和主要营养素供给量宜达到表 2 的要求。

表 2 平均每人每天能量和主要营养成分供给量

项目	3岁~4岁(不含4岁)	4岁~5岁(不含5岁)	5岁~6岁
能量/kJ	5 020~5 230	5 230~5 400	5 400~5 860
蛋白质/g	30	30	30
脂肪/%E	35	20~30	20~30
碳水化合物/%E	50~65	50~65	50~65
添加糖/g	<25	<25	<25
维生素 A/ μ g RAE	310	360	360
维生素 B ₁ /mg	0.6	0.8	0.8
维生素 B ₂ /mg	0.6	0.7	0.7
维生素 C/mg	40	50	50
铁/mg	9	10	10
锌/mg	4.0	5.5	5.5
三餐供能比/%E	早餐能量占全天总能量的 30%~35%，午餐占 35%~40%，晚餐占 30%~35%，一次加餐不超过全天总能量的 10%		
注：以周为单位，能量供给量达到标准值的 90%~110%，蛋白质至少达到标准值的 100%，维生素、铁、锌至少达到标准值的 80%。			

以周为单位，平均每人单餐能量和主要营养素供给量宜达到表 3 的要求。

表 3 平均每人单餐能量和主要营养成分供给量

项目	3岁~4岁(不含4岁)	4岁~5岁(不含5岁)	5岁~6岁
能量/kcal	2 008~2 092	2 092~2 160	2 160~2 344
蛋白质/g	12	12	12
脂肪/%E	35	20~30	20~30
碳水化合物/%E	50~65	50~65	50~65
添加糖/g	<10	<10	<10
维生素 A/ μ g RAE	124	144	144
维生素 B ₁ /mg	0.24	0.32	0.32
维生素 B ₂ /mg	0.24	0.28	0.28
维生素 C/mg	16	20	20
铁/mg	3.6	4	4
锌/mg	1.6	2.2	2.2

附 录 A
(资料性)
带量食谱举例

表 A.1、表 A.2 分别列举了学龄前儿童餐全天和单餐带量食谱的实例。

表 A.1 全天带量食谱举例(4岁一人份,质量为可食部生重质量)

餐次	菜肴名称	食材及用量
早餐	小馒头	面粉 20 g
	二米粥	大米 6 g, 小米 4 g
	清炒西蓝花	西蓝花 30 g, 食用油 2 g, 食盐 0.2 g
	煮鸡蛋	鸡蛋 50 g
上午加餐	香蕉	香蕉 100 g
	酸奶	酸奶 100 g
午餐	紫米饭	大米 40 g, 紫米 10 g
	五彩鸡丁	鸡肉 20 g, 鲜豌豆 10 g, 鲜玉米粒 5 g, 胡萝卜 5 g, 食用油 3 g, 食盐 0.3 g
	丝瓜炒虾仁	虾仁 20 g, 丝瓜 15 g, 红彩椒 3 g, 青椒 2 g, 食用油 3 g, 食盐 0.3 g
	香菇油麦菜	油麦菜 25 g, 香菇 10 g, 红彩椒 5 g, 食用油 2 g, 食盐 0.3 g
	紫菜鸡蛋汤	鸡蛋 5 g, 干紫菜 1 g, 豆腐 10 g, 盐 0.1 g, 葱 0.3 g, 香油 0.2 g
下午加餐	苹果	苹果 100 g
	牛奶	牛奶 100 g
晚餐	玉米发糕	面粉 30 g, 玉米面 10 g
	彩椒炒肉片	猪肉 20 g, 青椒 10 g, 红彩椒 10 g, 食盐 0.3 g
	腐竹油菜	油菜 30 g, 腐竹 5 g, 胡萝卜 5 g, 食用油 3 g, 食盐 0.3 g
	木耳山药	山药 20 g, 泡发木耳 10 g, 青椒 5 g, 黄彩椒 5 g, 食用油 3 g, 食盐 0.2 g
	青菜豆腐猪肝汤	南豆腐 5 g, 油菜 5 g, 猪肝 5 g, 生抽 0.5 g, 大豆油 0.3 g, 淀粉 0.1 g, 盐 0.2 g, 葱 0.4 g

表 A.2 单餐带量食谱举例(4岁一人份,质量为可食部生重质量)

餐次	菜肴名称	食材及用量
午餐	小米杂豆饭	稻米 30 g, 小米 5 g, 绿豆 5 g, 藜麦 5 g, 花豆 5 g
	蚝油羊肉	羊肉 20 g, 油菜 10 g, 胡萝卜 10 g, 姜 0.3 g, 盐 0.1 g, 糖 0.2 g, 生抽 0.6 g, 花生油 3 g, 料酒 1 g, 淀粉 0.6 g, 蚝油 2.5 g
	海带炒肉丝	猪肉 20 g, 泡发海带 20 g, 青椒 2 g, 葱 0.3 g, 姜 0.2 g, 蒜 0.4 g, 盐 0.3 g, 料酒 0.1 g, 花生油 3.0 g
	木耳白菜	白菜 25 g, 水发木耳 10 g, 红彩椒 3 g, 黄彩椒 2 g, 葱 0.2 g, 姜 0.3 g, 盐 0.3 g, 花生油 2 g
	红薯叶菜汤	红薯叶 10 g, 虾皮 3 g, 粉丝 2 g, 清水 300 g, 葱 0.4 g, 香油 0.3 g

参 考 文 献

[1] 市场监管总局关于发布餐饮服务食品安全操作规范的公告（国家市场监督管理总局公告2018年第12号）

T/CNSS

T/CNSS

中国营养学会
团体标准
学龄前儿童集体餐营养要求
T/CNSS 006—2020

*

中国标准出版社出版发行
北京市朝阳区和平里西街甲2号(100029)

网址 www.spc.net.cn

总编室:(010)68533533 发行中心:(010)51780238

读者服务部:(010)68523946

中国标准出版社秦皇岛印刷厂印刷
各地新华书店经销

*

开本 880×1230 1/16 印张 0.75 字数 12 千字
2025年2月第1版 2025年2月第1次印刷

*

书号: 155066·5-10404 定价 29.00 元

如有印装差错 由本社发行中心调换
版权专有 侵权必究
举报电话:(010)68510107



T/CNSS 006—2020