

Рацион для взрослых

Завтрак: стоимость возмещается при наличии каждого из трех компонентов¹

Продукты питания и их компоненты	Минимальный объем порции
Молоко ²	8 ж. унц. (1 стакан)
Овощи и (или) фрукты ³	½ стакана
Зерновые ⁴ (экв. унц.) ⁵	2 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	56 г
Вафля, блинчик, круассан	68 г
Овсяная или другая зерновая каша ⁶	1 стакан готового продукта
Сухой завтрак (хлопья или колечки) ⁶	2 стакана
Сухой завтрак (гранола) ⁶	½ стакана
Сухой завтрак (подушечки, воздушные злаки) ⁶	2 ½ стакана

Второй завтрак: стоимость возмещается при наличии каждого 2 из 5 компонентов⁷

Продукты питания и их компоненты	Минимальный объем порции
Молоко ²	8 ж. унц. (1 стакан)
Мясо или альтернативный продукт (М/МА) (экв. унц.) ⁵	1 экв. унц.
Сыр	1 унц.
Творог	2 унц. или ¼ стакана
Арахисовая или другая ореховая паста	2 ст. л.
Йогурт (в том числе соевый) ⁸	4 унц. (½ стакана)
Овощи ³	½ стакана
Фрукты ³	½ стакана
Зерновые ⁴ (экв. унц.) ⁵	1 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	28 г
Хлебец из муки грубого помола (размером ок. 5" x 2½")	28 г / 2 шт.
Крекеры (разные)	22 г

Обед или ужин: стоимость возмещается при наличии каждого из пяти компонентов⁹

Продукты питания и их компоненты	Минимальный объем порции
Молоко ^{2,10}	8 ж. унц. (1 стакан)
Мясо или альтернативный продукт (М/МА) (экв. унц.) ⁵	2 экв. унц.
Нежирные мясо, птица или рыба	2 экв. унц.
Тофу ¹¹	4,4 унц. или ½ ст.
Сыр	2 унц.
Крупное яйцо	1 шт.
Приготовленные сушеные фасоль/горох	½ стакана
Арахисовая или другая ореховая паста	4 ст. л.
Арахис, соевые орешки, лесные орехи или семечки	2 унц.
Овощи ^{3, 12, 13}	½ стакана
Фрукты ³	½ стакана
Зерновые ⁴ (экв. унц.) ⁵	2 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	56 г
Макаронны, рис или кукурузная каша	56 г сухого продукта / 1 стакан готового продукта
Тортилья (мягкая, пшеничная или кукурузная)	56 г

Питание по программе CACFP для взрослых

- ¹ Стоимость завтрака возмещается при условии, что в него входят все три компонента. Заменять зерновой компонент завтрака мясом и альтернативными продуктами (М/МА) допускается не более трех раз в неделю. Одна эквивалентная унция М/МА соответствует одной эквивалентной унции зерновых. Допускается вариант [Offer Versus Serve](#) («предложить на выбор»).
- ² Для участников-взрослых может предлагаться цельное, с пониженным содержанием жира, маложирное или обезжиренное молоко (как без добавок, так и с вкусовыми добавками). Все виды молока должны быть пастеризованными. В рационе взрослых участников программы CACFP допускается заменять молоко йогуртом (из расчета 8 унций молока = 6 унциям (по весу) или $\frac{3}{4}$ стакана (по объему) йогурта) один раз в день, при условии, что йогурт не заменяет мясо во время того же приема пищи. При замене молока йогуртом рекомендуется подавать воду. Более подробную информацию о продуктах с эквивалентной питательной ценностью для замены молока и адаптации рациона по медицинским показаниям можно получить на странице [CNP Meal Accommodations and Modifications](#) интернет-сайта департамента ODE.
- ³ Заменять овощи и фрукты пастеризованным 100%-ным соком можно не более одного раза в день.
- ⁴ Во всех учреждениях как минимум одна порция зерновых в день должна иметь высокое содержание цельного зерна. [Grain-based desserts](#) (зерновые десерты и очищенные зерновые продукты) не учитываются как зерновой компонент при определении соответствия требованиям.
- ⁵ Размеры порций, эквивалентные унциям, используются для определения размера порций зерновых и мяса/заменителей мяса. Дополнительную информацию о расчёте количества зерновых смотрите в разделе, [CACFP Grains Ounce Equivalent Resources](#) (Ресурсы Программы питания для детей и взрослых, получающих уход, по для получения дополнительной информации о кредитовании зерновых. Обратитесь к [Food Buying Guide](#) (Руководству по покупке продуктов питания), чтобы узнать, сколько мяса/заменителей мяса получается в эквиваленте в унциях.
- ⁶ В качестве сухих завтраков следует использовать витаминизированные продукты с высоким содержанием цельного зерна и содержанием сахара не более 6 г на унцию сухого веса (не более 21 г сахара на 100 г сухого продукта). См. [Breakfast Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) и WIC Cereal List.
- ⁷ Напитки можно подавать только в качестве одного из двух обязательных компонентов второго завтрака. Вариант «предложить на выбор» для второго завтрака не применяется.
- ⁸ Содержание сахара в йогурте должно составлять не более 12 г добавленного сахара на 6 унций продукта. См. [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#).
- ⁹ На второй завтрак и (или) обед, стоимость которого подлежит возмещению, необходимо подавать все пять продуктов. Допускается вариант [Offer Versus Serve](#) («предложить на выбор»).
- ¹⁰ Молоко за ужином необязательно только для взрослых участников.
- ¹¹ Содержание белка в тофу должно составлять не менее 5 г на порцию (2,2 унции или $\frac{1}{4}$ стакана).
- ¹² В состав обеда и ужина необходимо включить один фрукт и один овощ ИЛИ два овоща. При подаче двух овощей это должны быть овощи разных видов.
- ¹³ Зелень (листовой салат или шпинат) учитывается в половинном объеме. $\frac{1}{2}$ стакана шпината засчитывается за $\frac{1}{4}$ стакана овощей.

Условные обозначения:

ж. унц. = жидкая унция (объем)
стакан, ст. = мерный стакан (8 ж. унц.)
экв. унц. = эквивалентная унция
унц. = унция (масса)
ст. л. = столовая ложка
г = граммы (масса)

Дополнительные материалы:

[ODE CNP CACFP Meal Pattern and Menu Planning Page](#)
[Crediting Handbook for the CACFP \(USDA\)](#)
[The Food Buying Guide \(USDA\)](#)
[Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks \(USDA\)](#)