

Рацион для детей (от 1 года до 18 лет)

Завтрак¹: стоимость возмещается при наличии каждого из трех компонентов²

Продукты питания и их компоненты	1–2 года	3–5 лет	6–12 лет	13–18 лет ³
Молоко⁴	4 ж. унц. (½ ст.)	6 ж. унц. (¾ ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)
Овощи и (или) фрукты⁵	¼ стакана	½ стакана	½ стакана	½ стакана
Зерновые⁶, на эквивалентную унцию (экв. унц.)⁷	½ экв. унц.	½ экв. унц.	1 экв. унц.	1 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	14 г	14 г	28 г	28 г
Вафля, блинчик, круассан	17 г	17 г	34 г	34 г
Овсяная или другая зерновая каша (готовая) ⁸	¼ стакана	¼ стакана	½ стакана	½ стакана
Сухой завтрак (хлопья или колечки) ⁸	½ стакана	½ стакана	1 стакан	1 стакан
Сухой завтрак (гранола) ⁸	⅛ стакана	⅛ стакана	¼ стакана	¼ стакана
Сухой завтрак (подушечки, воздушные злаки) ⁸	¾ стакана	¾ стакана	1 ¼ стакана	1 ¼ стакана

Второй завтрак¹: стоимость возмещается при наличии каждого 2 из 5 компонентов⁹

Продукты питания и их компоненты	1–2 года	3–5 лет	6–12 лет	13–18 лет ³
Молоко⁴	4 ж. унц. (½ ст.)	4 ж. унц. (½ ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)
Мясо или альтернативный продукт (М/МА)	½ экв. унц.	½ экв. унц.	1 экв. унц.	1 экв. унц.
Сыр	½ унц.	½ унц.	1 унц.	1 унц.
Арахисовая или другая ореховая паста	1 ст. л.	1 ст. л.	2 ст. л.	2 ст. л.
Йогурт (в том числе соевый) ¹⁰	2 унц. (¼ ст.)	2 унц. (¼ ст.)	4 унц. (½ ст.)	4 унц. (½ ст.)
Овощи⁵	½ стакана	½ стакана	¾ стакана	¾ стакана
Фрукты⁵	½ стакана	½ стакана	¾ стакана	¾ стакана
Зерновые⁶, на эквивалентную унцию (экв. унц.)⁷	½ экв. унц.	½ экв. унц.	1 экв. унц.	1 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	14 г	14 г	28 г	28 г
Хлебец из муки грубого помола (ок. 5" x 2½")	14 г / 1 шт.	14 г / 1 шт.	28 г / 2 шт.	28 г / 2 шт.
Крекеры (разные)	11 г	11 г	22 г	22 г

Обед или ужин¹: стоимость возмещается при наличии каждого из пяти компонентов¹¹

Продукты питания и их компоненты	1–2 года	3–5 лет	6–12 лет	13–18 лет ³
Молоко⁴	4 ж. унц. (½ ст.)	6 ж. унц. (¾ ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)
Мясо или альтернативный продукт (М/МА)	1 экв. унц.	1 ½ экв. унц.	2 экв. унц.	2 экв. унц.
Нежирное мясо, птица или рыба	1 экв. унц.	1 ½ экв. унц.	2 экв. унц.	2 экв. унц.
Тофу ¹²	2,2 унц. или ¼ ст.	3,3 унц. или ⅓ ст.	4,4 унц. или ½ ст.	4,4 унц. или ½ ст.
Сыр	1 унц.	1 ½ унц.	2 унц.	2 унц.
Крупное яйцо	½ шт.	¾ шт.	1 шт.	1 шт.
Приготовленные сушеные фасоль/горох	¼ стакана	⅓ стакана	½ стакана	½ стакана
Арахисовая или другая ореховая паста	2 ст. л.	3 ст. л.	4 ст. л.	4 ст. л.
Арахис, соевые орешки, лесные орехи или семечки	1 унц.	1 ½ унц.	2 унц.	2 унц.
Овощи^{5, 13, 14}	⅛ стакана	¼ стакана	½ стакана	½ стакана
Фрукты⁵	⅛ стакана	¼ стакана	½ стакана	½ стакана
Зерновые⁶, на эквивалентную унцию (экв. унц.)⁷	½ экв. унц.	½ экв. унц.	1 экв. унц.	1 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	14 г	14 г	28 г	28 г
Макароны, рис или кукурузная каша	14 г сухого / ¼ ст. готового	14 г сухого / ¼ ст. готового	28 г сухого / ½ ст. готового	28 г сухого / ½ ст. готового
Тортилья (мягкая, пшеничная или кукурузная)	14 г	14 г	28 г	28 г

Питание по программе CACFP для детей от 1 года до 18 лет

- ¹ В течение дня детям необходимо предлагать воду. Вода не является продуктом питания, стоимость которого подлежит возмещению, и ей нельзя заменять молоко.
- ² 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. Вариант [Offer Versus Serve](#) («предложить на выбор») допускается только для спонсоров групп продленного дня для детей из группы риска.
- ³ Полноценное питание детей 13–18 лет может потребовать увеличения указанного в таблице размера порции.
- ⁴ Детям в возрасте одного года (от 12 до 23 месяцев) следует предлагать цельное молоко без вкусовых добавок. Детям в возрасте от 2 до 5 лет можно предлагать цельное, частично обезжиренное, маложирное или обезжиренное молоко без вкусовых добавок. Детям в возрасте 6 лет и старше можно предлагать цельное, частично обезжиренное, маложирное или обезжиренное молоко — как без вкусовых добавок, так и с ними. Все виды молока должны быть пастеризованными.
- ⁵ Заменять овощи и фрукты пастеризованным 100%-ным соком можно не более одного раза в день.
- ⁶ 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.
- ⁷ 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.
- ⁸ 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.
- ⁹ Напитки можно подавать только в качестве одного из двух обязательных компонентов второго завтрака. Вариант «предложить на выбор» для второго завтрака не применяется.
- ¹⁰ Содержание сахара в йогурте должно составлять не более 12 г добавленного сахара на 6 унций продукта. См. [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#).
- ¹¹ Стоимость обеда и (или) ужина возмещается при условии, что в них входят все пять компонентов. Вариант [Offer Versus Serve](#) («предложить на выбор») допускается только для спонсоров групп продленного дня для детей из группы риска.
- ¹² Содержание белка в тофу должно составлять не менее 5 г на порцию (2,2 унции или ¼ стакана).
- ¹³ 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.
- ¹⁴ Зелень (листовой салат или шпинат) учитывается в половинном объеме. ½ стакана шпината засчитывается за ¼ 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 \(USDA\)](#)