



МЫ РАСТИМ ЗДОРОВОЕ БУДУЩЕЕ ПОКОЛЕНИЕ

# ПЕРЕЧЕНЬ ПРОДУКТОВ

Руководство с перечнем  
пищевых продуктов,  
утвержденных в рамках  
программы WIC

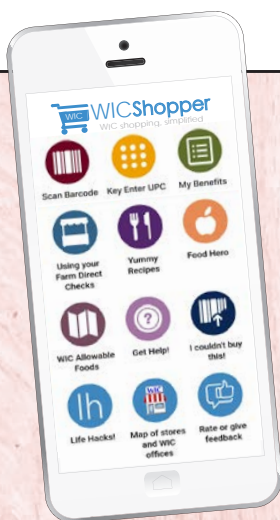


ВСТУПАЕТ В ДЕЙСТВИЕ С 1 ФЕВРАЛЯ 2021 Г.  
ОТРЕДАКТИРОВАНО 1 СЕНТЯБРЯ 2022 Г.

# КАКИМ ОБРАЗОМ ПРИЛОЖЕНИЕ WICSHOPPER МОЖЕТ ПОМОЧЬ МНЕ В СОВЕРШЕНИИ ПОКУПОК?

## Используйте приложение WICShopper App в следующих целях:

- Просмотрите пособия, получаемые вами в настоящее время.
- Сканируйте штрих-коды для поиска продуктов, одобренных программой WIC.
- Используйте перечень продуктов в приложении, чтобы найти одобренные наименования и объемы.
- Находите магазины, в которых принимают пособия программы WIC.
- Находите идеи для рецептов блюд.



**Загрузите приложение WICShopper и зарегистрируйте свою карту eWIC сегодня!**

*\* предлагается для телефонов iPhone и Android.*



## СОВЕТ ДЛЯ СОВЕРШАЮЩИХ ПОКУПКИ

### Проблемы с подключением к сети в магазине?

Попробуйте запустить приложение перед тем, как войти в магазин.

# Одобренный перечень продуктов

Используйте этот перечень продуктов для выбора одобренных наименований, видов и объемов продуктов в вашей упаковке. См. перечень продуктов, чтобы ответить на эти вопросы:

- Какие наименования этих продуктов я могу приобретать?
- Какие размеры упаковки допускаются?
- Какие вкусы продуктов я могу выбрать?

---

<b>Фрукты и овощи .....</b>	<b>4-5</b>
<b>Цельное зерно .....</b>	<b>6</b>
Хлеб на 100% из цельного зерна .....	6
Кукурузные лепешки .....	7
Лепешки из цельнозерновой пшеницы .....	7
Макароны из цельнозерновой пшеницы .....	8
Овсяная крупа .....	8
Шелушенный рис .....	9
Булгур .....	9
<b>Молоко .....</b>	<b>10-11</b>
<b>Соевый напиток .....</b>	<b>12</b>
<b>Козье молоко .....</b>	<b>13</b>
<b>Сыр .....</b>	<b>13</b>
<b>Йогурт .....</b>	<b>14-15</b>
<b>Тофу .....</b>	<b>16</b>
<b>Яйца .....</b>	<b>16</b>
<b>Арахисовое масло .....</b>	<b>17</b>
<b>Сушеный горох, фасоль и чечевица .....</b>	<b>17</b>
<b>Консервированные бобы .....</b>	<b>17</b>
<b>Рыбные консервы .....</b>	<b>18</b>
<b>Каша холодного приготовления .....</b>	<b>19-21</b>
<b>Горячая каша .....</b>	<b>22</b>
<b>Бутилированные соки .....</b>	<b>23</b>
<b>Замороженные соки .....</b>	<b>24</b>
<b>Детское питание .....</b>	<b>25-27</b>
Фрукты и овощи .....	26
Мясо .....	27
Хлопья .....	27

# Фрукты и овощи

## Свежие фрукты и овощи

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ    ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Целые, предварительно нарезанные, измельчённые или в упаковке
- Салат и зелень в пакете
- Допускаются натуральные пищевые продукты
- Ингредиенты из салатных баров, полуфабрикаты и наборы закусок для вечеринок
- Добавление приправ и подливок
- Добавление орехов, сухофруктов, сухарей
- Травы или специи (такие как кинза или петрушка)
- Растения



### СОВЕТ ДЛЯ СОВЕРШАЮЩИХ ПОКУПКИ

Попробуйте воспользоваться калькулятором для фруктов и овощей в разделе «My Benefits» (мои пособия) приложения WICShopper. Вы можете быстро и просто рассчитать стоимость свежих фруктов и овощей!

← Add Item to Picker

Apples

Weight of items: 2.5 lb

— 2.5 +

Price per pound: \$1.5

— \$ 1.5 \$ +

Total: \$3.75

+ ADD X CANCEL



# Фрукты и овощи

## Мороженые фрукты и овощи

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Целые, нарезанные или смеси овощей
- Мороженые бобы допускаются (например, лимская фасоль, соевые бобы, черные пятнистые бобы)
- Допускаются натуральные пищевые продукты



### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Овощи с добавлением сахара, жиров или масел
- Овощи с добавлением соусов или овощные пюре
- Добавление риса, макаронных изделий, мяса, орехов или лапши
- Картофель фри, жаренная картофельная стружка, картофель торговой марки O'Brien или хрустящие жаренные картофельные шарики
- Овощи в сухарях или овощи в кляре

## Консервированные фрукты

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Фрукты, консервированные в воде или соке, без добавления сахара
- Любая тара, в том числе пластиковая мультиупаковка
- Натуральное или неподслащенное яблочное пюре допускается
- Допускаются натуральные пищевые продукты



### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Не допускается добавление сиропа, такого как густой, легкий или очень легкий
- Не допускаются искусственные подсластители или бескалорийные подсластители
- Не допускаются фруктовые коктейли или смеси фруктов с вишней

## Консервированные овощи

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Овощи без добавления жиров и масел
- Допускаются помидоры (например, целые, процеженные, измельченные, нарезанные кубиками, пасты или пюре)
- Допускаются натуральные пищевые продукты



### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Не смешивать со зрелой фасолью, такой как обыкновенная фасоль или черная фасоль
- Не допускаются маринованные, приправленные кремом или соусом овощи
- Не допускается сальса, тушеные помидоры и томатные соусы

# Цельное зерно

## Цельнозерновой хлеб

### Покупка продуктов из цельного зерна

Наслаждайтесь разнообразием продуктов из цельного зерна! В рамках программы WIC предлагается:

- Хлеб на 100% из цельного зерна
- Мягкие кукурузные лепешки
- Лепешки из цельнозерновой пшеницы
- Макароны из цельнозерновой пшеницы
- Овсяная крупа
- Шелушенный рис
- Булгур

Общий объем зерновых изделий, который вы можете приобрести указан в вашем перечне льготных покупок.

Если вы имеете достаточные средства для покупки продуктов из цельного зерна, вы можете покупать более одного вида зернового продукта за один раз. К примеру, если в вашем перечне льготных продуктов указано, что вам разрешено покупать **продукты из цельного зерна весом в 32 унции**, вы можете купить:



16 унций

А ТАКЖЕ



16 унций

### Хлеб на 100% из цельного зерна

От 16 унций до 32 унций



#### ☒ ДОПУСКАЮТСЯ

- Буханки хлеба любой марки
- На ярлыке должно быть указано «на 100% из цельного зерна» («100% whole wheat»)

#### ☐ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Дрожжевой белый или «низкокалорийный» хлеб
- Хлеб из натуральных продуктов

# Кукурузные лепешки, лепешки из цельнозерновой пшеницы

## Кукурузные лепешки

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только мягкие лепешки из белой или желтой кукурузы
- Выбирайте только **следующие торговые марки**:

Calidad	Herdez
Casa Rosa	IGA
Don Pancho	Kroger
Essential Everyday	La Banderita
Food Club	La Burrita
Guerrero	Las 4 Hermanas

Mission  
Reser's Baja Café  
Signature Select  
Tortilla Land

От 8 унций  
и больше

### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Не допускаются жаренные кукурузные лепешки или хрустящая кукурузная соломка
- Натуральные или на звес



## Лепешки из цельнозерновой пшеницы

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только лепёшки из 100% цельнозерновой пшеницы
- Выбирайте только **следующие торговые марки**:

Don Pancho	Kroger
Essential Everyday	La Banderita
Guerrero	Market Pantry
IGA	

Mission  
Ortega  
Signature Select

От 8 унций  
и больше

### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Не допускаются жаренные кукурузные лепешки или хрустящая кукурузная соломка
- Не допускаются лепешки из белой пшеничной муки
- Натуральные или на звес



# Макароны из цельнозерновой пшеницы, овсяная крупа

## Макароны из цельнозерновой пшеницы

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Макароны из цельного зерна или цельнозерновой пшеницы любой формы
- Выбирайте только **следующие торговые марки**:

Barilla  
Essential Everyday  
Food Club  
Great Value  
Kroger  
Ronzoni  
Signature Select  
WinCo Foods

Исключительно  
объемом в  
16 унций



### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Натуральные или на вес

## Овсяная крупа

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Любая торговая марка
- Допускается плющенная овсяная крупа и овсяные хлопья
- Допускается овсяная крупа без содержания глютена
- Допускаются натуральные пищевые продукты



### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Овсяная крупа быстрого приготовления (при покупке овсяной крупы из цельного зерна)
- Необработанный овес, ирландский или шотландский овес
- С добавлением сахара, жиров, масел или соли



## СОВЕТ ДЛЯ СОВЕРШАЮЩИХ ПОКУПКИ

**Для целей программы WIC считается ли овсяная каша зерновой или цельнозерновой?**

- Овсяная крупа в коробке, пакете или банке учитывается как пособие для покупки **цельнозерновой крупы**
- Быстрорастворяемая овсяная каша в индивидуальных пакетах учитывается как пособие для покупки **зерновой крупы**



# Шелушенный рис, булгур

## Шелушенный рис

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Любая торговая марка
- Допускается быстро развариваемый рис, рис «одноминутного приготовления» или рис, развариваемый в пакете
- Допускается шелушённый жасминовый рис (jasmine) и рис басмати (basmati)
- Допускаются натуральные пищевые продукты



### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Белый, дикий, полированный или пророщенный рис
- С добавлением приправ, сахара, жиров, масел или соли
- Нет массы

От 14 до 16 унций  
(только рис быстрого приготовления)



## Булгур

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Любая торговая марка
- Допускаются натуральные пищевые продукты

### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- С добавлением приправ, сахара, жиров, масел или соли
- Нет массы



# Молочные продукты

## Покупка молочных продуктов

Все виды молока, одобренные программой WIC, являются пастеризованными, и содержат витамин D.

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ      ❌ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Любая торговая марка
- Допускается молоко марок Skim Delux (обезжиренное делюкс), Ultra (ультра), Creamy (жирное), Royale (марка ройял), Supreme (высшее качество) и т.д.
- Рисовое молоко, миндальное молоко, пахта, молоко с вкусовыми добавками, непастеризованное молоко или молоко марки A2
- Хлеб из натуральных продуктов
- С добавлением жирных кислот «омега-3» или витамина Е
- Специальные изделия, как, например, изделия в бутылках из стекла

**Приобретайте тот вид молока, который указан в вашем перечне льготных продуктов:**

- 1% низкожировое или обезжиренное молоко - для взрослых и детей в возрасте от двух лет (обезжиренное молоко (fat free) и снятое молоко (skim) считаются аналогичными)
- Цельное молоко для детей в возрасте от одного года

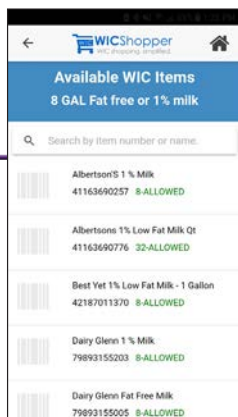
**Обсудите с представителем вашей клиники WIC возможность приобретения перечисленных ниже видов молока. Допускается молоко любой марки**

- Ацидофильное молоко
- Молоко без лактозы
- Порошковое (сухое) обезжиренное молоко (в упаковках вместимостью 25,6 унций)
- Сгущённое молоко (банка вместимостью 12 унций)



### СОВЕТ ДЛЯ СОВЕРШАЮЩИХ ПОКУПКИ

Используйте приложение, чтобы узнать, какой вид молока предусмотрен в вашем перечне льготных продуктов питания. Просканируйте штрих-код, чтобы узнать, одобрен ли товар.



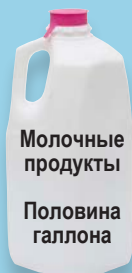
# Молочные продукты

## Примеры сочетания различных размеров емкостей для молока

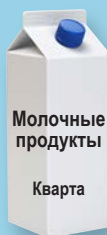
1,0 ГАЛЛОН =



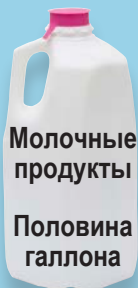
0,75 ГАЛЛОНА =



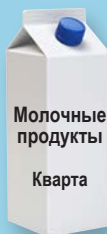
и



0,5 ГАЛЛОНА =



0,25 ГАЛЛОНА =



# Соевый напиток

## Соевый напиток

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Выбирайте только следующие торговые марки и наименования:

#### Хранящиеся в холодильнике



**8th Continent**  
(original/без добавок или  
vanilla/ванильное)  
64 унций



**Silk**  
(original/без добавок)  
32 унции, 64 унции или 128 унции

#### Хранящиеся на полке



**Pacific Ultra Soy**  
(original/без добавок)  
32 унции



**Silk**  
(original/без добавок)  
32 унции



**Westsoy Organic Plus**  
(plain/обыкновенное или  
vanilla/ванильное)  
32 или 64 унции

32 унции = кварта  
64 унций, =  
половина галлона

# Козье молоко, Сыр

## Козье молоко

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Приобретайте тот вид козьего молока, который указан в вашем перечне льготных продуктов
- Разрешается покупать только козье молоко торговой марки Meyenberg



Цельное  
(whole)  
козье  
молоко  
32 или  
64 унций,



Низкожировое  
(lowfat)  
козье молоко  
32 унции



Цельное  
порошковое (whole  
powdered) козье  
молоко  
Банка вместимостью  
12 унций  
Пакет 12 унций



Цельное (whole)  
сгущённое  
стерилизованное  
козье молоко  
(evaporated goat milk)  
Банка вместимостью  
12 унций

## Сыр

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Упаковка по 1 или 2 фунта, произведенный в США
- Сыр «чеддер» любой торговой марки (не острый или средней остроты), сыры Колби, Колби-Джек, Чеддер-Джек, Монтерей Джек или Моцарелла
- 16 унций Допускается (1 фунт) сыр String моцарелла



Исключительно  
объёмом  
в 16 унций

### ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- «Sharp» (острый), «extra sharp» (особо острый) или белый сыр «чеддер»
- Предварительно нарезанный, деликатесный или измельченный сыр
- Натуральный сыр (изготовленный без применения химикатов и пестицидов), соевый сыр, козий сыр, невыдержанный сыр
- Продукты из сыра или плавленые сыры (такие, как «Velveeta»)
- Копченый сыр или сыр со вкусовыми добавками, такими как перец халапеньо или тмин
- Свежий сыр «Моцарелла» (упакован в воде)



# Йогурт

## ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только упаковки весом в 32 унций (2 фунта)
- Приобретайте тот вид йогурта, который указан в вашем перечне льготных продуктов (цельный, низкожировой или без содержания жира)
- Выбирайте из продуктов указанных торговых марок и вкусовых добавок

## ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Хлеб из натуральных продуктов
- «Легкий» ("light") йогурт
- Йогурт с искусственным подсластителем, таким как аспартам или сукралоза

### Йогурт из цельного молока (для детей от одного года)

#### Chobani Greek

- Whole, plain (цельный, без добавок)



- Whole, plain (цельный, без добавок)
- Whole, vanilla (цельный, ванильный)



- Whole, plain (цельный, без добавок)
- Greek, whole, plain (греческий, цельный, без добавок)



- Greek, whole, vanilla (греческий, цельный, ванильный)



- Greek, whole, plain (греческий, цельный, без добавок)
- Greek, whole, vanilla honey (греческий, цельный, ванильно-медовый)



- Greek, whole, plain (греческий, цельный, без добавок)



- Whole, plain (цельный, без добавок)
- Whole, vanilla (цельный, ванильный)
- Whole, strawberry (цельный, клубничный)



- Whole, plain (цельный, без добавок)
- Whole, vanilla (цельный, ванильный)
- Whole, strawberry (цельный, клубничный)



- Whole, honey (цельный, медовый)



- Greek, whole, plain (греческий, цельный, без добавок)



- Whole, plain (цельный, без добавок)



**1 (CTR) контейнер = 32 унции (2 фунта)**

### Lowfat (низкожировой) или nonfat (обезжиренный) йогурт (взрослые и дети в возрасте старше 2 лет)



- Nonfat, plain (обезжиренный, без добавок)
- Nonfat, vanilla (обезжиренный, ванильный)
- Lowfat, plain (низкожировой, без добавок)
- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)



- Nonfat, plain (обезжиренный, без добавок)
- Nonfat, vanilla (обезжиренный, ванильный)
- Nonfat, strawberry (обезжиренный, клубничный)
- Lowfat, plain (низкожировой, без добавок)



- Nonfat, plain (обезжиренный, без добавок)
- Lowfat, plain (низкожировой, без добавок)
- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)

## Lowfat (низкожировой) или nonfat (обезжиренный) йогурт, продолжение (взрослые и дети в возрасте старше 2 лет)



- Fat free, plain (обезжиренный, без добавок)
- Lowfat, plain (низкожировой, без добавок)
- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)
- Lowfat, strawberry (низкожировой, клубничный)
- Lowfat, blueberry (низкожировой, черничный)
- Greek, nonfat, plain (греческий, обезжиренный, без добавок)
- Greek, nonfat, vanilla (греческий, обезжиренный, ванильный)
- Greek, nonfat, strawberry (греческий, обезжиренный, клубничный)



- Lowfat, plain (низкожировой, без добавок)
- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)
- Lowfat, strawberry (низкожировой, клубничный)
- Lowfat, peach (низкожировой, персиковый)
- Lowfat, raspberry (низкожировой, малиновый)
- Greek, nonfat, plain (греческий, обезжиренный, без добавок)



- Greek, nonfat, plain (греческий, обезжиренный, без добавок)
- Greek, nonfat, vanilla (греческий, обезжиренный, ванильный)



- Nonfat, plain (обезжиренный, без добавок)
- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)
- Lowfat, strawberry (низкожировой, клубничный)
- Lowfat, strawberry-banana (низкожировой, клубнично-банановый)
- Lowfat, peach (низкожировой, персиковый)



- Lowfat, strawberry (низкожировой, клубничный)
- Lowfat, raspberry (низкожировой, малиновый)
- Lowfat, peach (низкожировой, персиковый)
- Greek, nonfat, plain (греческий, обезжиренный, без добавок)
- Greek, nonfat, vanilla (греческий, обезжиренный, ванильный)



- Nonfat, plain (обезжиренный, без добавок)
- Lowfat, plain (низкожировой, без добавок)
- Lowfat, strawberry (низкожировой, клубничный)
- Lowfat, peach (низкожировой, персиковый)
- Greek, nonfat, plain (греческий, обезжиренный, без добавок)
- Greek, nonfat, vanilla (греческий, обезжиренный, ванильный)



- Fat free, plain (обезжиренный, без добавок)
- Fat free, vanilla (обезжиренный, ванильный)
- Lowfat, plain (низкожировой, без добавок)
- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)



- Nonfat, plain (обезжиренный, без добавок)
- Nonfat, vanilla (обезжиренный, ванильный)
- Lowfat, plain (низкожировой, без добавок)



- Greek, nonfat, plain (греческий, обезжиренный, без добавок)
- Greek, nonfat, vanilla (греческий, обезжиренный, ванильный)
- Greek, nonfat, strawberry (греческий, обезжиренный, клубничный)



- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)
- Lowfat, strawberry (низкожировой, клубничный)
- Lowfat, peach (низкожировой, персиковый)



- Nonfat, plain (обезжиренный, без добавок)
- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)
- Lowfat, strawberry (низкожировой, клубничный)
- Lowfat, peach (низкожировой, персиковый)



- Lowfat, vanilla (низкожировой, ванильный)
- Lowfat, strawberry (низкожировой, клубничный)
- Lowfat, strawberry-banana (низкожировой, клубнично-банановый)
- Lowfat, peach (низкожировой, персиковый)
- Lowfat, blueberry (низкожировой, черничный)

# Тофу, яйца

## Тофу

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только упаковки весом в 16 унций (1 фунт)
- В упаковке с водой
- Выбирайте только следующие торговые марки и наименования охлаждаемых продуктов:



**Azumaya Tofu**  
Firm (твердый),  
Extra Firm  
(экстра-твердый)  
или Silken  
(шелковый)



**House Foods**  
(натуральный вид  
запрещен)

Firm (плотный),  
Medium Firm  
(средней  
плотности) или  
Extra Firm (сухой)



**Franklin Farms**

Soft (мягкий), Firm  
(плотный), Medium  
Firm (средней  
плотности) или  
Extra Firm (сухой)



1 CTR =  
от 16  
унций



**NaSoya**  
Organic Silken  
(натуральный,  
шелковый)

## Яйца

### ☑ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только в упаковках по одной дюжине
- Крупные белые куриные яйца любой торговой марки
- Допускаются яйца кур, не содержащихся в клетках

### ☒ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Яйца в коричневой скорлупе
- Яйца особых сортов (таких как Eggland's Best, яйца с повышенным содержанием жирных кислот «омега-3» или витамина Е, яйца кур, не содержащихся в клетках или выращенных на подножном корме)
- Хлеб из натуральных продуктов

# Арахисовое масло, сушеный горох, фасоль, чечевица, консервированные бобы

## Арахисовое масло

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- В емкостях вместимостью от 16 до 18 унций
- Любая торговая марка
- Допускаются натуральные пищевые продукты

1 CTR =  
от 16 до  
18 унций



### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Арахисовый «паштет» ("spread") или паста из арахиса, обжаренного с добавлением меда
- Арахисовая паста с пониженным содержанием жиров
- Добавление желе, зефира, шоколада или меда
- Добавление жирных кислот «Омега-3»
- Из на развес или собственного помола

## Сушеный горох, бобы, чечевица

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только в пакетах вместимостью 16 или 32 унций
- Любая торговая марка и любой вид
- Допускаются натуральные пищевые продукты

### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- С добавлением приправ
- Нет массы



1 CTR =  
16 унций

## Консервированные бобы

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Только в банках вместимостью от 15 до 16 унций
- Любая марка или вид фасоли
- Допускаются бобы с низким содержанием натрия
- Допускаются натуральные пищевые продукты

1 CTR =  
4 банки



### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Не допускаются пережаренные бобы, запеченные или зеленые бобы
- С добавлением масел, приправ или ароматизаторов
- Нет массы

# Консервированная рыба

(для родителей, полностью кормящих грудью)



В банках вместимостью  
не менее 5 унций

## ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Консервированное белое мясо тунца кусочками или горбуша, упакованная в воде любой торговой марки
- Только сардины марки «Chicken of the Sea» или «Bumble Bee», консервированные в воде



Горбуша  
В банках вместимостью  
не менее 5 унций

## ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Тунец, лосось или сардины с различными приправами или добавками
- Длинноперый тунец (albacore), желтоперый тунец (yellowfin) или длиннохвостый тунец (tongol)
- Горбуша, нерка или атлантический лосось
- Рыбные филе
- Рыба в масле
- Рыба в пакетах или упаковках, содержащих индивидуальные порции
- Специально выловленная рыба, например тунец, пойманный на удочку (pole-caught)

### Bumble Bee



### Chicken of the Sea



Сардины в консервах объемом 3,75 унций

## Некоторые способы сочетания размера упаковки консервированной рыбы



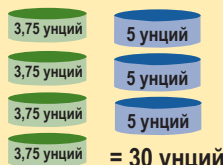
= 30 унций



= 29,75 унций



= 29,75 унций



= 30 унций



# Каша холодного приготовления

## Покупка овсяной каши

Обращайте внимание на эти символы в этом перечне продуктов, чтобы выбрать овсяную кашу, которая содержит дополнительное количество фолиевой кислоты, приготовлена из цельного зерна или не содержит глютена.

- F** 100% дневной нормы (DV) фолиевой кислоты
- G** Согласно заявлению производителя каша не содержит глютен
- W** Изготовлена из цельного зерна и является отличным источником клетчатки

Самый минимальный размер упаковки овсяной каши, которую разрешается приобрести – 9,8 унций (для горячих каш) или 12 унций (для каш холодного приготовления). **Если в этом месяце на вашей карте в категории «каши» у вас остается меньше 9,8 унций, вы не сможете их потратить.**

Лучший способ приобретения каши в положенном объеме – это покупка каши в упаковках вместимостью 12, 18, 24 или 36 унций.

### Некоторые способы объединения размеров упаковок каш



Итого 36 унций



Итого 36 унций



Итого 36 унций



Итого 35,8 унций

# Каша холодного приготовления

✓ **ДОПУСКАЮТСЯ** упаковки объемом от 12 до 36 унций

## Kellogg's



All-Bran Complete  
Wheat Flakes



Corn Flakes (original/в  
оригинальном варианте)



Special K (original/в  
оригинальном варианте)



Frosted Mini Wheats  
(original/в оригинальном  
варианте)



Strawberry  
Frosted Mini Wheats



Rice Krispies (original/в  
оригинальном варианте)

## General Mills



Rice  
Chex



Corn  
Chex



Blueberry  
Chex



Cinnamon Chex



Cheerios  
(plain/без добавок)



Multi Grain Cheerios  
(original/в оригинальном  
варианте)



Kix (original/в  
оригинальном варианте)



Berry Berry Kix



Honey Kix

# Каша холодного приготовления

## Malt-O-Meal (в коробке или пакете)



W

Frosted Mini Spooners  
(original/в оригинальном варианте)

## Post



W

Grape Nuts



W

Great Grains  
Banana Nut Crunch



W

Great Grains  
Crunchy Pecan



F

Honey Bunches of  
Oats Honey Roasted



F

W

Honey Bunches of  
Oats Vanilla Bunches



F

Honey Bunches of  
Oats Almond



F

Honey Bunches of Oats  
Pecan & Maple Brown Sugar



## СОВЕТ ДЛЯ СОВЕРШАЮЩИХ ПОКУПКИ

Лучший способ приобрести каши в  
положенном объёме – это покупать  
каши в упаковках вместимостью 12,  
18, 24 или 36 унций.

## Bran Flakes - товарная марка торгового предприятия

BRAN  
FLAKES



Best Yet, Food Club, Great Value,  
IGA, Signature Select

F

W

Essential Everyday

W

# Горячие каши

☒ **допускаются** упаковки объемом от 9,8 до 36 унций



Cream of Wheat Plain  
1-минутного приготовления  
**Каша быстрого  
приготовления запрещена**



Cream of Wheat Plain  
2,5-минутного приготовления  
**Каша быстрого  
приготовления запрещена**



**W**

Cream of Wheat Whole Grain,  
2,5-минутного приготовления  
**Каша быстрого  
приготовления запрещена**



**G**

Cream of Rice Plain  
**Каша быстрого  
приготовления запрещена**



Malt-O-Meal Original (оригинал)



Quaker Instant Grits Original (оригинал)  
(В индивидуальных пакетах)



**W**

Quaker Instant Oatmeal  
(В индивидуальных пакетах)



**W**

Plain Instant Oatmeal  
(Быстр оразвариваемая  
овсяная каша  
без добавок), в  
индивидуальных  
пакетах

Best Bet, Food Club, Great Value,  
Kroger, Shurfine, Signature Select,  
WinCo Foods

# Бутилированный сок

## ✓ ДОПУСКАЮТСЯ 100-процентные соки

- Только пластиковые контейнеры вместимостью 64 унции
- Допускаются соки с добавлением клетчатки, витаминов и минералов
- Выбирайте только следующие торговые марки и вкусовые добавки:

## ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Фруктовые коктейли, напитки или «легкие» («light») соки
- Натуральные • Яблочный сидр
- Охлажденный



**Tree Top**

Любой вкус (кроме 3 Apple Blend (смесь 3 яблок) или яблок сорта Honey Crisp)



**Juicy Juice**

Любой вкус



**Campbell's**

Томатный (обычный и с низким содержанием натрия)

**1 УПАКОВКА  
(CTR) =  
бутылка  
объемом  
64 унции**



**Langer's**

Любой вкус, 100% сок  
**Коктейли**



**Ocean Spray**

Любой вкус, 100% сок  
без добавления сахара  
**Коктейли**



**Апельсин**

Любая торговая марка



**Грейпфрут**

Любая торговая марка



**Яблоко**

Best Yet,  
Essential  
Everyday,  
Food Club,  
Great Value,  
IGA, Kroger,  
Market Pantry,  
Signature Select,  
Western Family,  
WinCo Foods



**Cranberry (клюква),  
cran-grape  
(клюква-виноград)  
и cran-raspberry  
(клюква малина)**

**Коктейли**

Best Yet,  
Food Club,  
Great Value,  
Kroger,  
Signature Select,  
Western Family



**Grape/Виноград  
(фиолетовый или  
белый)**

Best Yet,  
Essential  
Everyday,  
Food Club,  
Great Value,  
IGA, Kroger,  
Market Pantry,  
Signature Select,  
Western Family  
WinCo Foods



**Овощной**

Best Yet,  
Essential  
Everyday,  
Food Club,  
Great Value,  
Kroger,  
Signature  
Select,  
WinCo Foods



# Замороженный сок

## ✓ ДОПУСКАЮТСЯ 100-процентные соки

- Только контейнеры с замороженным соком вместимостью от 11,5 до 12 унций
- Допускаются соки с добавлением клетчатки, витаминов и минералов
- Выбирайте только следующие торговые марки и вкусовые добавки:

## ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Фруктовые коктейли, напитки или «легкие» («light») соки
- Хлеб из натуральных продуктов
- Яблочный сидр не допускается
- Охлажденный

**1 CTR =  
В банках  
вместимостью от  
11,5 до 12 унций**



**Dole**

Любых разновидностей,  
в т.ч. смешанных



**Old Orchard**

Любых разновидностей, в т.ч.  
смешанных, с зеленой крышкой



**Tree Top**

Яблоко



**Апельсин**

Любая торговая марка



**Грейпфрут**

Любая торговая марка



**Яблоко**

Best Yet,  
Essential Everyday,  
Food Club, Great Value,  
Kroger, Signature Select,  
WinCo Foods



**Grape/Виноград**

Best Yet,  
Food Club,  
Great Value,  
WinCo Foods

# Детское питание

## Покупка детского питания

### Знаете ли вы?

К моменту, когда малышам исполнилось 9 месяцев, большинство из них могут употреблять мягкие фрукты и нарезанные варенные овощи, которые они могут самостоятельно хватать пальцами.

Знаете ли вы о том, что программа WIC может заменить некоторые виды детского питания в баночках на свежие фрукты и овощи по достижению вашим ребёнком возраста 9 месяцев? Обратитесь в свою клинику программы WIC для получения дополнительной информации.

Если в вашем  
перечне льготных  
продуктов  
указано  
**256 унций,**  
вы можете  
приобрести



**64**  
баночек  
объемом  
4 унции

ИЛИ



**32**  
упаковок, содержащих по  
2 баночки вместимостью  
4 унции каждая

Если в вашем  
перечне льготных  
продуктов  
указано  
**128 унций,**  
вы можете  
приобрести



**32**  
баночек  
объемом  
4 унции

ИЛИ



**16**  
упаковок, содержащих по  
2 баночки вместимостью  
4 унции каждая

Если в вашем  
перечне льготных  
продуктов  
указано  
**64 унций,**  
вы можете  
приобрести



**16**  
баночек  
объемом  
4 унции

ИЛИ



**8**  
упаковок, содержащих по  
2 баночки вместимостью  
4 унции каждая

# Овощи и фрукты для малышей

## ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Детское фруктовое и овощное питание вместимостью в 4 унции
- Допускается стеклянная или пластиковая упаковка
- Обычное или смешанное фруктовое или овощное детское питание
- Можно приобрести индивидуальные контейнеры, двойные упаковки или комбинацию обоих
- Выбирайте только **следующие торговые марки:**

## ⊘ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- «Dinners» (ужины), десерты, коктейли или «casseroles» (запеканки)
- Без добавления хлопьев, йогурта, мяса, риса, лапши или злаков
- Добавление сахаров или крахмалов
- Питание для детей, начинающих ходить, и продукты типа «Graduates»
- без добавления ДНА
- Питание в мешочках
- Порошковое детское питание



**Beech-Nut**



**Gerber**



**Earth's Best Organic**



**Happy Baby Organics**



**Wild Harvest Organic**

# Мясное детское питание, Детские каши

## Мясное детское питание

(для детей, не получающих детское питание по программе WIC)

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- Вместимостью 2,5 унции только для мясного детского питания
- Стеклобанная или пластиковая упаковка
- Может содержать бульон или мясную подливу
- Выбирайте только следующие торговые марки:

### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Добавление фруктов, овощей, лапши или злаков
- Питание для детей, начинающих ходить, и продукты типа «Graduates»
- без добавления DHA



Beech-Nut



Gerber



Earth's Best Organic

## Детские каши

### ✓ ДОПУСКАЮТСЯ

- В емкостях вместимостью не менее 8 унций
- Выбирайте только следующие марки и злаки:

### ✗ НЕ ДОПУСКАЮТСЯ

- Запрещаются сухие завтраки из риса
- Добавление молочной смеси, молока, йогурта или фруктов
- без добавления DHA
- Продукты в банках или упаковках, содержащих одну порцию



Gerber

(допускаются натуральные виды продукции)

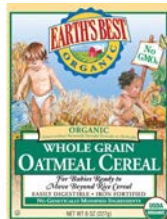
- Multi-Grain (из смешанного зерна)
- Oatmeal (овсянная каша)
- Whole wheat (из цельного зерна)



Beech-Nut

(допускаются натуральные виды продукции)

- Multi-Grain (из смешанного зерна)
- Oatmeal (овсянная каша)



Earth's Best Organic

- Mixed-Grain (из смешанного зерна)
- Oatmeal (овсянная каша)

Для получения дополнительной информации о программе WIC или для того, чтобы найти ближайшую к вам клинику WIC, позвоните по номеру 211 или посетите наш веб-сайт:

[www.healthoregon.org/wic](http://www.healthoregon.org/wic)



**По запросу этот документ предоставляется в альтернативных форматах лицам с ограниченными возможностями.**

**Свяжитесь с нами по телефону 971-673-0040 (речевая связь) либо 1-800-735-2900 (телетайп), чтобы договориться о предоставлении вам документа в наиболее подходящем для вас альтернативном формате.**

В соответствии с федеральным законом о гражданских правах и правилами и политикой в области гражданских прав Министерства сельского хозяйства США (USDA), этому учреждению запрещается проявлять дискриминацию по признаку расы, цвета кожи, национального происхождения, пола (включая гендерную идентичность и сексуальную ориентацию), религиозных убеждений, инвалидности, возраста, политических убеждения или репрессалии или возмездия за предыдущую деятельность в области гражданских прав.

Информация о программе может быть доступна на языках, отличных от английского. Лица с ограниченными возможностями, которым требуются альтернативные средства связи для получения информации о программе (например, шрифт Брайля, крупный шрифт, аудиозапись, американский язык жестов), должны обратиться в ответственное государственное или местное агентство, которое управляет программой, или в центр USDA TARGET по телефону (202) 720- 2600 (голос и телетайп) или связаться с USDA через Федеральную службу ретрансляции по телефону (800) 877-8339.

Для подачи жалобы на дискриминацию в программе, заявитель должен заполнить форму AD-3027, Форму жалобы на дискриминацию в программе USDA, которую можно получить в Интернете по адресу: <https://www.fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/ad3027-russian.pdf>, из любого офиса USDA, позвонив по телефону (866) 632-9992, или написав письмо в адрес USDA. Письмо должно содержать имя заявителя, адрес, номер телефона и письменное описание предполагаемого дискриминационного действия с достаточной детализацией, чтобы проинформировать Помощника секретаря по гражданским правам (ASCR) о характере и дате предполагаемого нарушения гражданских прав. Заполненную форму AD-3027 или письмо необходимо отправить по адресу:

- (1) почта: U.S. Department of Agriculture  
Office of the Assistant Secretary for Civil Rights  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410;
- (2) факс: (833)256-1665 или (202) 690-7442; или
- (3) эл. почта: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov)

Данное учреждение является организацией равных возможностей.

57-1001 RUSSIAN (9/2022)