



Рацион питания для детей

	КОМПОНЕНТЫ РАЦИОНА ПИТАНИЯ	ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО		
			ВОЗРАСТ: 1–2 ГОДА	ВОЗРАСТ: 3–5 ЛЕТ	ВОЗРАСТ: 6–18 ЛЕТ
ЗАВТРАК	Молоко ¹	Обезжиренное молоко или молоко пониженной жирности (1 %)	1/2 чашки	3/4 чашки	1 чашка
Прием пищи должен включать все 3 компонента	Овощи/фрукты ²	Овощи, фрукты, сочетание овощей и фруктов или 100 %-й сок	1/4 чашки	1/2 чашки	1/2 чашки
	Зерновые/хлеб ^{3,4,5,7}	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	1/2 унции или экв. унции	1/2 унции или экв. унции	1/2 унции или экв. унции
ПЕРЕКУС	Молоко	Обезжиренное молоко или молоко пониженной жирности (1 %)	1/2 чашки	1/2 чашки	1 чашка
Прием пищи должен включать 2 разных компонента из 5 перечисленных компонентов	Овощи	Овощи или 100 %-й сок	1/2 чашки	1/2 чашки	3/4 чашки
	Фрукты	Фрукты или 100 %-й сок	1/2 чашки	1/2 чашки	3/4 чашки
	Зерновые/хлеб	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	1/2 унции или экв. унции	1/2 унции или экв. унции	1 унция или экв. унции
	Мясо/альтернативные продукты (см. список ниже)	Нежирное мясо, птица или рыба; <i>или</i>	1/2 унции	1/2 унции	1 унция
		Арахисовая паста, соевая паста, другая паста из орехов или семечек; <i>или</i>	1 ст. л.	1 ст. л.	2 ст. л.
	Арахис, орехи или семечки; <i>или</i>	1/2 унции	1/2 унции	1 унция	
	Йогурт	2 унции	2 унции	4 унции	
ОБЕД ИЛИ УЖИН	Молоко	Обезжиренное молоко или молоко пониженной жирности (1 %)	1/2 чашки	3/4 чашки	1 чашка
Прием пищи должен включать все 5 компонентов	Овощи	Овощи или 100 %-й сок	1/8 чашки	1/4 чашки	1/2 чашки
	Фрукты ⁶	Фрукты или 100 %-й сок	1/8 чашки	1/4 чашки	1/4 чашки
	Зерновые/хлеб	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	1/2 экв. унции	1/2 экв. унции	1 экв. унции
	Мясо/альтернативные продукты	Нежирное мясо, птица или рыба; <i>или</i>	1 унция	1 1/2 унции	2 унции
		Тофу; <i>или</i>	1/4 чашки	3/8 чашки	1/2 чашки
		Сыр; <i>или</i>	1 унция	1 1/2 унции	2 унции
		Йогурт; <i>или</i>	4 унции	6 унций	8 унций
		Творог; <i>или</i>	2 унции	3 унции	4 унции
		Приготовленные сушеная фасоль, горох, чечевица; <i>или</i>	1/4 чашки	3/8 чашки	1/2 чашки
		Яйцо; <i>или</i>	1/2	3/4	1
Арахисовая паста, соевая паста, другая паста из орехов или семечек; <i>или</i>		2 ст. л.	3 ст. л.	4 ст. л.	
	Арахис, орехи или семечки	1 унция	1 1/2 унции	2 унции	

¹ Детям в возрасте до 2 лет требуется цельное молоко. Детям в возрасте младше 6 лет требуется молоко без вкусовых добавок.

² В день следует употреблять не более 1 порции 100 %-го сока.

³ Во время завтрака можно использовать мясо/альтернативные продукты вместо зернового компонента до 3 раз в неделю. Мясо/альтернативные продукты следует использовать в количестве, указанном для перекуса.

⁴ Меню на день должно включать как минимум одну порцию хлеба/цельнозерновых продуктов.

⁵ Для определения количества учитываемых зерновых используются эквиваленты унции (Ounce Equivalents, oz. eq.). Более подробную информацию см. в документе «Учет продуктов в рамках Программы питания детей и взрослых (Child and Adult Care Food Program, CACFP)».

⁶ Обед или ужин может включать либо одну порцию овощей и одну порцию фруктов, либо две порции разных овощей.

⁷ Учреждения, обслуживающие главным образом участников, являющихся американскими индейцами или коренными жителями Аляски, могут заменить прием овощей на зерновые, чтобы выполнить требование относительно количества зерновых.