



## Рацион питания для младенцев

			ОБЯЗАТЕЛЬНОЕ МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО		
	КОМПОНЕНТЫ РАЦИОНА ПИТАНИЯ	ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ	ОТ РОЖДЕНИЯ ДО 5 МЕСЯЦЕВ	ОТ 6 МЕСЯЦЕВ ДО 1 ГОДА	
<b>ЗАВТРАК</b>	<b>Грудное молоко или смесь</b>	Грудное молоко или смесь, обогащенная железом	4–6 жидких унций	6–8 жидких унций	
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощи, фрукты или сочетание овощей и фруктов	0	0–2 ст. л.	
		<b>Детская каша из злаков<sup>1</sup> и (или) мясо/альтернативные продукты</b>	Детская каша из злаков, обогащенная железом; <i>или</i>	0	0–1/2 экв. унции
			Нежирное мясо, птица или рыба; <i>или</i>	0	0–4 ст. л.
			Цельные яйца; <i>или</i>	0	0–4 ст. л.
			Приготовленные сушеная фасоль, горох, чечевица; <i>или</i>	0	0–4 ст. л.
			Сыр; <i>или</i>	0	0–2 унции
			Творог; <i>или</i>	0	0–8 ст. л.
Йогурт	0	0-4 унции			
<b>ПЕРЕКУС</b>	<b>Грудное молоко или смесь</b>	Грудное молоко или смесь, обогащенная железом	4–6 жидких унций	2–4 жидкие унции	
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощи, фрукты или сочетание овощей и фруктов	0	0–2 ст. л.	
		<b>Зерновые/хлеб</b>	Детская каша из злаков, обогащенная железом, или хлеб; <i>или</i>	0	0–1/2 экв. унции
			Крекеры или хлопья для завтрака, готовые к употреблению	0	0–1/4 экв. унции
<b>ОБЕД ИЛИ УЖИН</b>	<b>Грудное молоко или смесь</b>	Грудное молоко или смесь, обогащенная железом	4–6 жидких унций	6–8 жидких унций	
	<b>Овощи/фрукты</b>	Овощи, фрукты или сочетание овощей и фруктов	0	0–2 ст. л.	
		<b>Детская каша из злаков и (или) мясо/альтернативные продукты</b>	Детская каша из злаков, обогащенная железом; <i>или</i>	0	0–1/2 экв. унции
			Нежирное мясо, птица или рыба; <i>или</i>	0	0–4 ст. л.
			Цельные яйца; <i>или</i>	0	0–4 ст. л.
			Приготовленные сушеная фасоль, горох, чечевица; <i>или</i>	0	0–4 ст. л.
			Сыр; <i>или</i>	0	0–2 унции
			Творог; <i>или</i>	0	0–8 ст. л.
Йогурт	0	0-4 унции			

<sup>1</sup> Для определения количества учитываемых зерновых используются эквиваленты унции (Ounce Equivalents, oz. eq.). Количество сухой детской каши из злаков, обогащенной железом, должно составлять 1/2 экв. унции или примерно 4 ст. л. Более подробную информацию о других зерновых см. в документе «Учет продуктов в рамках Программы питания детей и взрослых (Child and Adult Care Food Program, CACFP)».

Твердые продукты можно давать только тем младенцам, которые по своему развитию готовы к их употреблению. Решение о введении в рацион определенных продуктов всегда следует принимать, посоветовавшись с родителем или опекуном младенца.