



Рацион питания для взрослых

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

¹ Молоко следует употреблять как минимум 1 раз в день, во время основного приема пищи или в качестве перекуса. Йогурт можно использовать вместо молока во время основного приема пищи или в качестве перекуса. Обед должен включать йогурт или молоко. Во время ужина молоко и йогурт необязательны. В йогурте должно содержаться не более 12 г добавленного сахара на 6 унций.

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.