

מאלצייט אויסשטעל פאר בעיביס

געפאדערטע מינימאלע מאסן			
6 מאנאטן ביזן 1טן געבורטסטאג	געבורט ביז 5 מאנאטן	עסן ארטיקלען	מאלצייט באשטאנדטיילן
פרישטאג			
8-6 רינעדיגע אונסעס	6-4 רינעדיגע אונסעס	מאמע'ס מילך אדער אייזן-געשטארקטע (Iron-fortified) פארמולע	מאמע'ס מילך אדער פארמולע
2-0 גרויסע לעפלעך	0	גרינצייג, פרוכט אדער ביידע	גרינצייג/פרוכט
1/2-0 אונס גלייכקייט	0	אייזן-געשטארקטע בעיבי סיריעל אדער	בעיבי סיריעל ¹ און/אדער פלייש/פלייש ערזעצונג
4-0 גרויסע לעפלעך	0	נישט פעטע פלייש, פיש, פויגל פלייש אדער	
4-0 גרויסע לעפלעך	0	גאנצע אייער אדער	
4-0 גרויסע לעפלעך	0	געקאכטע טרוקענע באנדלעך, באבאס אדער לינזן אדער	
2-0 אונסעס	0	קעז אדער	
8-0 גרויסע לעפלעך	0	קאטעדזש קעז אדער	
4-0 אונסעס	0	יאגורט	
איבערבייס			
4-2 רינעדיגע אונסעס	6-4 רינעדיגע אונסעס	מאמע'ס מילך אדער אייזן-געשטארקטע (Iron-fortified) פארמולע	מאמע'ס מילך אדער פארמולע
2-0 גרויסע לעפלעך	0	גרינצייג, פרוכט אדער ביידע	גרינצייג/פרוכט
1/2-0 אונס גלייכקייט	0	אייזן-געשטארקטע בעיבי סיריעל אדער ברויט אדער	גרעינס/ברויט
1/4-0 אונס גלייכקייט	0	קרעקערס אדער גרייט-צו-עסן פרישטאג סיריעל	
מיטאג אדער נאכטמאל			
8-6 רינעדיגע אונסעס	6-4 רינעדיגע אונסעס	מאמע'ס מילך אדער אייזן-געשטארקטע (Iron-fortified) פארמולע	מאמע'ס מילך אדער פארמולע
2-0 גרויסע לעפלעך	0	גרינצייג, פרוכט אדער ביידע	גרינצייג/פרוכט
1/2-0 אונס גלייכקייט	0	אייזן-געשטארקטע בעיבי סיריעל אדער	ביעיבי סיריעל און/אדער פלייש/פלייש ערזעצונג
4-0 גרויסע לעפלעך	0	נישט פעטע פלייש, פיש, פויגל פלייש אדער	
4-0 גרויסע לעפלעך	0	גאנצע אייער אדער	
4-0 גרויסע לעפלעך	0	געקאכטע טרוקענע באנדלעך, באבאס אדער לינזן אדער	
2-0 אונסעס	0	קעז אדער	
8-0 גרויסע לעפלעך	0	קאטעדזש קעז אדער	
4-0 אונסעס	0	יאגורט	

¹ אונס גלייכקייטן (Ounce Equivalents, oz. eq.) ווערן גענוצט צו באשטימען די מאסן פון בארעכטיגטע גרעינס. פאר אייזן-געשטארקטע בעיבי סיריעל, איז ½ אונס גלייכקייט אומגעפער 4 טרוקענע גרויסע לעפלעך. פאר אנדערע גרעינס, גייט צו געבן קרעדיט פאר עסנווארג אין קינדער און ערוואקסענע קעיר עסנווארג פראגראם (Child and Adult Care Food Program, CACFP). הארטע עסנווארג ווערט בלויז געפאדערט פאר בעיביס ווען זיי זענען גענוג אנטוויקלט עס צו קענען עסן. די באשלוס צו פיטערן געוויסע עסן זאל אלעמאל געמאכט ווערן אינאיינעם מיט די בעיבי'ס עלטערן אדער גארדיען.