

	КАТЕГОРИИ ПРОДУКТОВ	ПРОДУКТЫ	Обязательное минимальное количество	
<b>ЗАВТРАК</b>  <i>На столе должны быть все 3 категории</i>	Молоко <sup>1</sup>	Жидкое обезжиренное или маложирное (1 %) молоко или йогурт	1 ст.	
	Овощ или фрукт <sup>2</sup>	Овощ, фрукт или 100%-й сок	1/2 ст.	
	Крупы и мучные изделия	Хлеб <i>или</i>	2 ломтика	
		Кукурузный хлеб, сухое печенье, булочка или кекс <i>или</i>	2 порции	
		Сухой завтрак <i>или</i>	1 1/2 ст.	
Каша		1 ст.		
<b>ПОЛДНИК</b>  <i>Выберите 2 категории из 4 указанных</i>  При отсутствии других напитков на столе должна быть вода.	Молоко <sup>1</sup>	Жидкое обезжиренное или маложирное (1 %) молоко или йогурт	1 ст.	
	Овощ или фрукт <sup>2</sup>	Овощ, фрукт или 100%-й сок	1/2 ст.	
	Крупы и мучные изделия (см. список выше и ниже)		1 ломтик или 1 порция	
		Мясо или заменитель мяса (см. список ниже)	Нежирное мясо, мясо птицы, рыба <i>или</i>	1 унция (30 г)
			Творог <i>или</i>	1/4 ст.
	Обезжиренный или маложирный йогурт	1/2 ст.		
<b>ОБЕД ИЛИ УЖИН</b>  <i>На столе должны быть все 5 категорий</i>	Молоко <sup>1</sup>	Жидкое обезжиренное или маложирное (1 %) молоко или йогурт	1 ст.	
	Овощи и фрукты <sup>2</sup>	Два овоща или фрукта	Всего 1 ст.	
		Крупы и мучные изделия	Хлеб <i>или</i>	2 ломтика
	Кукурузный хлеб, сухое печенье, булочка или кекс <i>или</i>		2 порции	
	Вареные макароны, лапша, крупы <i>или</i>		1 ст.	
	Галеты		6 шт.	
	Мясо или заменитель мяса	Нежирное мясо, мясо птицы, рыба <i>или</i>	2 унции (60 г)	
		Творог <i>или</i>	1/2 ст.	
		Сыр <i>или</i>	2 унции (60 г)	
		Яйцо <i>или</i>	1 большое	
		Вареная сухая фасоль, горох или чечевица <i>или</i>	1/2 ст.	
		Арахисовое масло <i>или</i>	4 ст. л.	
		Арахис, орехи или семечки <i>или</i>	1 унция (30 г) = 50 %	
	Обезжиренный или маложирный йогурт	1 ст.		

<sup>1</sup>Жидкое молоко должно быть на столе один раз в день, во время основного или промежуточного приема пищи. Если во время завтрака или полдника на столе нет молока, то должен быть йогурт. На ужин молоко или йогурт не требуется. Рекомендуется неароматизированное обезжиренное или маложирное (1%) молоко.

<sup>2</sup>В день можно выпивать не больше одной порции сока.

Под взрослыми понимаются участники центров дневного ухода за взрослыми старше 60 лет либо инвалиды с хроническими заболеваниями старше 18 лет.

Информацию об отдельных категориях продуктов см. в документе *Crediting Foods in CACFP (Кредитование продуктов в рамках программы CACFP)*.