

	ELEMAN MANJE A	ATIK MANJE A	Kantite Minimòm ki Nesesè
<b>MANJE MATEN</b> <i>Yo dwe sèvi tout 3 eleman yo</i>	Lèt <sup>1</sup>	Lèt likid oswa Yogout San-grès oswa ak Tikras-grès (1%)	1 tas
	Legim/Fwi <sup>2</sup>	Legim oswa Fwi oswa Ji 100%	1/2 tas
	Sereyal/Pen	Pen oswa	2 tranch
		Pen-Mayi oswa Biskuit oswa Ti-Pen oswa Ponmkèt oswa	2 pòsyon
		Sereyal Sèch oswa	1 1/2 tas
Sereyal Kwit		1 tas	
<b>GOUTE</b> <i>Chwazi 2 eleman diferan nan 4 ki site yo</i>  <i>Ou dwe sèvi dlo ak goute a si w p ap bay okenn bwason.</i>	Lèt <sup>1</sup>	Lèt likid oswa Yogout San-grès oswa ak Tikras-grès (1%)	1 tas
	Legim/Fwi <sup>2</sup>	Legim oswa Fwi oswa Ji 100%	1/2 tas
	Sereyal/Pen (al gade lis anwo a ak anba a)		1 tranch oswa 1 pòsyon
	Vyann/Ranplasan Vyann (al gade lis anba a)	Vyann Mèg, Bèt volay oswa Pwason oswa	1 ons
		Fwomaj Cottage oswa	1/4 tas
	Yogout San-grès oswa ak Tikras-grès	1/2 tas	
<b>MANJE MIDI OSWA SOUPE</b> <i>Yo dwe sèvi tout 5 eleman yo</i>	Lèt <sup>1</sup>	Lèt likid San-grès oswa ak Tikras-grès (1%) oswa Yogout	1 tas
	Legim/Fwi <sup>2</sup>	De (2) legim ak/oswa Fwi	Total 1 tas
	Sereyal/Pen	Pen oswa	2 tranch
		Pen-Mayi oswa Biskuit oswa Ti-Pen oswa Mòfenn oswa	2 pòsyon
		Pat Kwit oswa Nouy oswa Sereyal oswa	1 tas
		Krakè Graham	6 kare
	Vyann/Ranplasan Vyann	Vyann Mèg, Vyann Bèt volay oswa Pwason oswa	2 ons
		Fwomaj Cottage oswa	1/2 tas
		Fwomaj oswa	2 ons
		Ze oswa	1 gwo
		Pwa sèk, Pwafrans oswa Lantiy Kwit oswa	1/2 tas
		Manba oswa	4 Kiyè tab
		Pistach, Nwa oswa Grenn oswa	1 ons = 50%
	Yogout San-grès oswa ak Tikras-grès	1 tas	

<sup>1</sup>Yo dwe sèvi lèt likid yon fwa pa jou nan repa oswa goute. Si yo pa sèvi lèt nan manje maten oswa manje midi, yo dwe sèvi yogout. Nan Soupe, ni lèt ni yogout pa nesèsè. Yo rekòmande lèt san-grès oswa ak tikras-grès (1%) ki pa gen gou yo ajoute ladan.

<sup>2</sup>Yo pa ka sèvi plis pase yon pòsyon ji pa jou.

Adilt vle di yon patisipan adilt nan sant swen lajounen ki gen 60 ane oswa pi plis oswa yon moun ki gen 18 ane oswa piplis ki gen yon andikap kwonik.

Gade nan *Crediting Foods in CACFP* a pou enfòmasyon sou eleman manje espesifik yo.