



Схема питания для взрослых

	ПИЩЕВЫЕ КОМПОНЕНТЫ	ПИЩЕВЫЕ ПРОДУКТЫ	МИНИМАЛЬНОЕ НЕОБХОДИМОЕ КОЛИЧЕСТВО
ЗАВТРАК	Молоко¹	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1 чашка
<i>Должны быть поданы все 3 компонента</i>	Овощи/фрукты²	Овощ, фрукт или и то и другое либо 100%-й сок	1/2 чашки
	Зерновые продукты / хлеб^{3,4,5}	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	в экв. 2 унций (57 г)
ПЕРЕКУС	Молоко	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1 чашка
<i>Выберите 2 разных компонента из 5 перечисленных</i>	Овощи	Овощ или 100%-й сок	1/2 чашки
	Фрукты	Фрукт или 100%-й сок	1/2 чашки
	Зерновые продукты / хлеб	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	в экв. 1 унции (28 г)
	Мясо / заменитель мяса (см. список ниже)	Постные сорта мяса, птицы или рыбы <i>либо</i>	1 унция (28 г)
		Творог <i>либо</i>	2 унции (57 г)
	Йогурт	4 унции (113 г)	
ОБЕД ИЛИ УЖИН	Молоко	Обезжиренное молоко или молоко с низким содержанием жира (1%)	1 чашка
<i>Должны быть поданы все 5 компонентов</i>	Овощи	Овощ или 100%-й сок	1/2 чашки
	Фрукты⁶	Фрукт или 100%-й сок	1/2 чашки
	Зерновые продукты / хлеб	Хлеб, хлебобулочные изделия, макаронные изделия, хлопья и т. д.	в экв. 2 унций (57 г)
	Мясо / заменитель мяса	Постные сорта мяса, птицы или рыбы <i>либо</i>	2 унции (57 г)
		Тофу <i>либо</i>	4 унции (113 г)
		Приготовленная сухая фасоль, горох или чечевица <i>либо</i>	1/2 чашки
		Арахисовая паста, паста из соевых бобов, другая паста из орехов или семян <i>либо</i>	4 столовые ложки
		Арахис, орехи или семена <i>либо</i>	1 унция (28 г) = 50%
		Яйцо <i>либо</i>	1 крупное
		Творог <i>либо</i>	4 унции (113 г)
		Сыр <i>либо</i>	2 унции (57 г)
Йогурт		8 унций (227 г)	

¹ Молоко необходимо подавать как минимум один раз в день во время основного приема пищи или перекуса. Йогурт можно подавать во время одного приема пищи или перекуса вместо молока. Во время ужина ни молоко, ни йогурт не требуются.

Йогурт должен содержать не более 23 граммов сахара на 6 унций (170 г).

² В день можно подавать не больше одной порции 100%-го сока.

³ До трех раз в неделю на завтрак можно подавать мясо / заменитель мяса вместо зернового компонента. Если подается мясо / заменитель мяса, используйте количества, указанные для перекуса.

⁴ Каждый день необходимо подавать и указывать в меню как минимум одну порцию цельнозерновых продуктов или цельнозернового хлеба.

⁵ Единица «в экв. унции» (в эквиваленте унции) используется для определения количества засчитываемых зерновых продуктов. Чтобы получить дополнительную информацию, см. документ «Продукты питания, засчитываемые по программе CACFP» (Child and Adult Care Food Program, CACFP).

⁶ На обед или ужин можно подать один овощ и один фрукт или два разных овоща.