

Сніданок: подача всіх 3 складових за програмою компенсації сніданку ¹

Харчові компоненти та продукти харчування	Мінімальні розміри порцій
Рідке молоко ²	8 рід. унцій (1 чашка)
Овочі, фрукти або порції і того, і іншого ³	½ чашки
Крупи ⁴ (екв. унцій) ⁵	2 екв. унцій
Хліб, печиво або булочка	56 грамів
Вафля, млинець, круасан	68 грамів
Вівсянка та інші варені злаки ⁶	1 чашка в готовому вигляді
Крупи, готові до вживання пластівці або кругляшки ⁶	2 чашки
Крупи, готові до вживання мюслі ⁶	½ чашки
Крупи, готові до вживання повітряні пластівці ⁶	2 ½ чашки

Перекус: виберіть 2 з 5 компонентів для перекусу за програмою компенсації ⁷

Харчові компоненти та продукти харчування	Мінімальні розміри порцій
Рідке молоко ²	8 рід. унцій (1 чашка)
М'ясо або заміник м'яса (М/МА) (екв. унцій) ⁵	1 екв. унцій
Твердий сир	1 унція
Сир (домашній сир)	2 унції або ¼ чашки
Арахісове масло або інші горіхові/насіненні масла	2 столові ложки
Йогурт (у тому числі соєвий) ⁸	4 унції (½ чашки)
Овочі ³	½ чашки
Фрукти ³	½ чашки
Крупи ⁴ (екв. унцій) ⁵	1 екв. унцій
Хліб, печиво або булочка	28 грамів
Крекер, Graham (приблизно 5 на 2½ дюйма)	28 грамів/2 крекери
Крекери (різні)	22 грамів

Обід або вечеря: подача всіх 5 складових на обід або вечерю за програмою компенсації ⁹

Харчові компоненти та продукти харчування	Мінімальні розміри порцій
Рідке молоко ^{2,10}	8 рід. унцій (1 чашка)
М'ясо або заміник м'яса (М/МА) (екв. унцій) ⁵	2 екв. унцій
Нежирне м'ясо, птиця або риба	2 екв. унцій
Тофу ¹¹	4,4 унції або ½ склянки
Твердий сир	2 унції
Крупне яйце	1 яйце
Варена суха квасоля/горох	½ чашки
Арахісове масло або інші горіхові/насіненні масла	4 столові ложки
Арахіс, соєві горіхи, деревні горіхи або насіння	2 унції
Овочі ^{3, 12, 13}	½ чашки
Фрукти ³	½ чашки
Крупи ⁴ (екв. унцій) ⁵	2 екв. унцій
Хліб, печиво або булочка	56 грамів
Макарони, рис або крупи	56 грамів в сухому вигляді/1 склянка в готовому вигляді
Тортилья, м'яка, борошняна або кукурудзяна	56 грамів

Харчування CACFP для дорослих

- ¹ Всі три складові мають бути подані за програмою компенсації. М'ясо та заміник м'яса (М/МА) можуть використовуватися для задоволення потреби в цільнозернових компонентах максимум три рази на тиждень під час сніданку. Одна унція еквіваленту М/МА дорівнює одній унції еквіваленту круп. [Пропозиція на противагу подачі](#) – це один з варіантів.
- ² [Молоко має бути](#) неароматизованим нежирним (1%) або знежиреним (знятим) молоком, або ароматизованим знежиреним (знятим) молоком для дорослих учасників. Дорослим учасникам CACFP можна вживати 6 унцій (за вагою) або $\frac{3}{4}$ склянки (за об'ємом) йогурту, що відповідає еквіваленту 8 унцій рідкого молока один раз на день, якщо йогурт не подається як заміник м'яса в тому ж прийомі їжі. Вода рекомендується під час їжі або перекусів, коли йогурт замінює молоко. Для отримання додаткової інформації про замінники молока, еквівалентні за поживністю та необхідні за медичними показаннями, зверніться до сторінки [ODE CNP «Пристаосування для харчування та модифікації»](#).
- ³ Пастеризований 100% сік можна вживати для задоволення потреби в овочах або фруктах лише один раз на день.
- ⁴ Щонайменше одна порція зернових на день має бути багата на цільнозернові продукти в усіх стравах і закусках, що подаються в кожному закладі. [Десерти на основі зернових](#) і рафіновані зерна не враховуються у врахуванні зернового компонента.
- ⁵ Для визначення розмірів порцій у компонентах «Зернові» та «М'ясо/заміник м'яса» використовується еквівалент унцій. Дивіться [Ресурси CACFP в еквіваленті унцій зернових](#) для отримання додаткової інформації про кредитування зернових. Зверніться до [Посібника з купівлі продуктів харчування](#) щодо виходу м'яса / замінника м'яса в еквіваленті унцій.
- ⁶ Сухі сніданки мають бути з цільного зерна, вітамінізовані або збагачені, і містити не більше 6 грамів доданого цукру на суху унцію (не більше 21 грама доданого цукру на 100 грамів сухих пластівців). Зверніться до [Картки обмеження споживання цукру в сухих сніданках](#) та Переліку сухих сніданків WIC (жінки, немовлята та діти).
- ⁷ Лише один з двох обов'язкових компонентів закуски може бути напоєм. Пропозиція на противагу подачі – це не варіант для перекусу.
- ⁸ Йогурт має містити не більше 12 грамів доданого цукру на 6 унцій. Зверніться до [Картки обмеження споживання цукру в йогуртах](#)
- ⁹ Всі п'ять складові мають бути подані до обіду та/або вечері за програмою компенсації. [Пропозиція на противагу подачі](#) – це один з варіантів.
- ¹⁰ Рідке молоко за вечерю необов'язкове тільки для дорослих учасників.
- ¹¹ Тофу має містити щонайменше 5 грамів білка на кожну порцію вагою 2,2 унції ($\frac{1}{4}$ склянки).
- ¹² Обід і вечеря мають містити один фрукт і один овоч АБО два овочі. Коли подають два овочі, слід подавати два різних види овочів.
- ¹³ Листяна зелень, така як салат або шпинат, становить лише половину порції. $\frac{1}{2}$ склянки шпинату зараховується як $\frac{1}{4}$ склянки овочів.

Скорочення:

Fl. oz. (рід. унції) = рідкі унції (одиниця об'єму)
Cup, c (чашка, ч) = мірна чашка (8 рідких унцій)
Oz. eq. (екв. унцій) = еквівалент унцій
Oz. (унція) = унція (одиниця ваги)
Tbsp. (ст. л.) = столова ложка
Grams, g (г) = грами (одиниця ваги)

Додаткові джерела:

[Сторінка планування схеми харчування та меню ODE CNP CACFP](#)
[Посібник з кредитування для CACFP \(USDA\)](#)
[Посібник з купівлі продуктів харчування \(USDA\)](#)
[Стандарти харчування для страв і закусок CACFP \(USDA\)](#)