

## Рацион для детей (от 1 года до 18 лет)

**Завтрак<sup>1</sup>: стоимость возмещается при наличии каждого из трех компонентов<sup>2</sup>**

Продукты питания и их компоненты	1–2 года	3–5 лет	6–12 лет	13–18 лет <sup>3</sup>
<b>Молоко<sup>4</sup></b>	4 ж. унц. (½ ст.)	6 ж. унц. (¾ ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)
<b>Овощи и (или) фрукты<sup>5</sup></b>	¼ стакана	½ стакана	½ стакана	½ стакана
<b>Зерновые<sup>6</sup>, на эквивалентную унцию (экв. унц.)<sup>7</sup></b>	½ экв. унц.	½ экв. унц.	1 экв. унц.	1 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	14 г	14 г	28 г	28 г
Вафля, блинчик, круассан	17 г	17 г	34 г	34 г
Овсяная или другая зерновая каша (готовая) <sup>8</sup>	¼ стакана	¼ стакана	½ стакана	½ стакана
Сухой завтрак (хлопья или колечки) <sup>8</sup>	½ стакана	½ стакана	1 стакан	1 стакан
Сухой завтрак (гранола) <sup>8</sup>	⅛ стакана	⅛ стакана	¼ стакана	¼ стакана
Сухой завтрак (подушечки, воздушные злаки) <sup>8</sup>	¾ стакана	¾ стакана	1 ¼ стакана	1 ¼ стакана

**Второй завтрак<sup>1</sup>: стоимость возмещается при наличии каждого 2 из 5 компонентов<sup>9</sup>**

Продукты питания и их компоненты	1–2 года	3–5 лет	6–12 лет	13–18 лет <sup>3</sup>
<b>Молоко<sup>4</sup></b>	4 ж. унц. (½ ст.)	4 ж. унц. (½ ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)
<b>Мясо или альтернативный продукт (М/МА)</b>	½ экв. унц.	½ экв. унц.	1 экв. унц.	1 экв. унц.
Сыр	½ унц.	½ унц.	1 унц.	1 унц.
Арахисовая или другая ореховая паста	1 ст. л.	1 ст. л.	2 ст. л.	2 ст. л.
Йогурт (в том числе соевый) <sup>10</sup>	2 унц. (¼ ст.)	2 унц. (¼ ст.)	4 унц. (½ ст.)	4 унц. (½ ст.)
<b>Овощи<sup>5</sup></b>	½ стакана	½ стакана	¾ стакана	¾ стакана
<b>Фрукты<sup>5</sup></b>	½ стакана	½ стакана	¾ стакана	¾ стакана
<b>Зерновые<sup>6</sup>, на эквивалентную унцию (экв. унц.)<sup>7</sup></b>	½ экв. унц.	½ экв. унц.	1 экв. унц.	1 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	14 г	14 г	28 г	28 г
Хлебец из муки грубого помола (ок. 5" x 2½")	14 г / 1 шт.	14 г / 1 шт.	28 г / 2 шт.	28 г / 2 шт.
Крекеры (разные)	11 г	11 г	22 г	22 г

**Обед или ужин<sup>1</sup>: стоимость возмещается при наличии каждого из пяти компонентов<sup>11</sup>**

Продукты питания и их компоненты	1–2 года	3–5 лет	6–12 лет	13–18 лет <sup>3</sup>
<b>Молоко<sup>4</sup></b>	4 ж. унц. (½ ст.)	6 ж. унц. (¾ ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)	8 ж. унц. (1 ст.)
<b>Мясо или альтернативный продукт (М/МА)</b>	1 экв. унц.	1 ½ экв. унц.	2 экв. унц.	2 экв. унц.
Нежирное мясо, птица или рыба	1 экв. унц.	1 ½ экв. унц.	2 экв. унц.	2 экв. унц.
Тофу <sup>12</sup>	2,2 унц. или ¼ ст.	3,3 унц. или ⅓ ст.	4,4 унц. или ½ ст.	4,4 унц. или ½ ст.
Сыр	1 унц.	1 ½ унц.	2 унц.	2 унц.
Крупное яйцо	½ шт.	¾ шт.	1 шт.	1 шт.
Приготовленные сушеные фасоль/горох	¼ стакана	⅜ стакана	½ стакана	½ стакана
Арахисовая или другая ореховая паста	2 ст. л.	3 ст. л.	4 ст. л.	4 ст. л.
Арахис, соевые орешки, лесные орехи или семечки	1 унц.	1 ½ унц.	2 унц.	2 унц.
<b>Овощи<sup>5, 13, 14</sup></b>	⅛ стакана	¼ стакана	½ стакана	½ стакана
<b>Фрукты<sup>5</sup></b>	⅛ стакана	¼ стакана	¼ стакана	¼ стакана
<b>Зерновые<sup>6</sup>, на эквивалентную унцию (экв. унц.)<sup>7</sup></b>	½ экв. унц.	½ экв. унц.	1 экв. унц.	1 экв. унц.
Хлеб, печенье или булочка	14 г	14 г	28 г	28 г
Макароны, рис или кукурузная каша	14 г сухого / ¼ ст. готового	14 г сухого / ¼ ст. готового	28 г сухого / ½ ст. готового	28 г сухого / ½ ст. готового
Тортилья (мягкая, пшеничная или кукурузная)	14 г	14 г	28 г	28 г

# Питание по программе CACFP для детей от 1 года до 18 лет

- <sup>1</sup> В течение дня детям необходимо предлагать воду. Вода не является продуктом питания, стоимость которого подлежит возмещению, и ей нельзя заменять молоко.
- <sup>2</sup> Стоимость завтрака возмещается при условии, что в него входят все три компонента. Заменять зерновой компонент завтрака мясом и альтернативными продуктами (М/МА) допускается не более трех раз в неделю. Одна эквивалентная унция М/МА соответствует одной эквивалентной унции зерновых. Вариант [Offer Versus Serve](#) («предложить на выбор») допускается только для спонсоров групп продленного дня для детей из группы риска.
- <sup>3</sup> Полноценное питание детей 13–18 лет может потребовать увеличения указанного в таблице размера порции.
- <sup>4</sup> Под молоком ([Milk type served](#)) в рационе годовалых детей (12–23 месяца) подразумевается цельное молоко без ароматизаторов. В рационе детей 2–5 лет под молоком подразумевается маложирное (1%) либо обезжиренное молоко без вкусовых наполнителей. Молоко для детей в возрасте от 6 лет и старше должно быть без вкусовых наполнителей или со вкусовыми наполнителями и с низким содержанием жира (1%) или обезжиренным (снятое молоко).
- <sup>5</sup> Заменять овощи и фрукты пастеризованным 100%-ным соком можно не более одного раза в день.
- <sup>6</sup> Во всех учреждениях как минимум одна порция зерновых в день должна иметь высокое содержание цельного зерна. [Grain-based desserts](#) (зерновые десерты и очищенные зерновые продукты) не учитываются как зерновой компонент при определении соответствия требованиям.
- <sup>7</sup> Размеры порций, эквивалентные унциям, используются для определения размера порций зерновых и мяса/заменителей мяса. Дополнительную информацию о расчёте количества зерновых смотрите в разделе, [CACFP Grains Ounce Equivalent Resources](#) (Ресурсы Программы питания для детей и взрослых, получающих уход, по для получения дополнительной информации о кредитовании зерновых. Обратитесь к [Food Buying Guide](#) (Руководству по покупке продуктов питания), чтобы узнать, сколько мяса/заменителей мяса получается в эквиваленте в унциях.
- <sup>8</sup> В качестве сухих завтраков следует использовать витаминизированные продукты с высоким содержанием цельного зерна и содержанием сахара не более 6 г на унцию сухого веса (не более 21 г сахара на 100 г сухого продукта). См. [Breakfast Cereal Sugar Limit Wallet Card](#) и WIC Cereal List.
- <sup>9</sup> Напитки можно подавать только в качестве одного из двух обязательных компонентов второго завтрака. Вариант «предложить на выбор» для второго завтрака не применяется.
- <sup>10</sup> Содержание сахара в йогурте должно составлять не более 12 г добавленного сахара на 6 унций продукта. См. [Yogurt Sugar Limit Wallet Card](#).
- <sup>11</sup> Стоимость обеда и (или) ужина возмещается при условии, что в них входят все пять компонентов. Вариант [Offer Versus Serve](#) («предложить на выбор») допускается только для спонсоров групп продленного дня для детей из группы риска.
- <sup>12</sup> Содержание белка в тофу должно составлять не менее 5 г на порцию (2,2 унции или ¼ стакана).
- <sup>13</sup> В состав обеда и ужина необходимо включить один фрукт и один овощ ИЛИ два овоща. При подаче двух овощей это должны быть овощи разных видов.
- <sup>14</sup> Зелень (листовой салат или шпинат) учитывается в половинном объеме. ½ стакана шпината засчитывается за ¼ стакана овощей.

## Условные обозначения:

ж. унц. = жидкая унция (объем)  
стакан, ст. = мерный стакан (8 ж. унц.)  
экв. унц. = эквивалентная унция  
унц. = унция (масса)  
ст. л. = столовая ложка  
г = граммы (масса)

## Дополнительные материалы:

[ODE CNP CACFP Meal Pattern and Menu Planning Page](#)  
[Crediting Handbook for the CACFP \(USDA\)](#)  
[The Food Buying Guide \(USDA\)](#)  
[Nutrition Standards for CACFP Meals and Snacks \(USDA\)](#)