

# Программа питания для детей (Child Care Food Program)

## НОРМЫ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПИЩЕВЫХ ПРОДУКТОВ

















Возраст: 1 - 2 года 3 - 5 лет 6 - 12 лет

### ЗАВТРАК

 Молоко (в жидком виде)	 1/2 стакана	 3/4 стакана	 1 стакан
 100%-й сок / фрукты / овощи	 1/4 стакана	 1/2 стакана	 1/2 стакана
 Хлеб или его заменитель	 1/2 куска*	 1/2 куска*	 1 кусок*
или сухой завтрак из круп/хлопьев	 1/4 стакана (или 1/3 унции)	 1/3 стакана (или 1/2 унции)	 3/4 стакана (или 1 унция)
или вареные крупы/хлопья	 1/4 стакана	 1/4 стакана	 1/2 стакана

### ЛЕГКАЯ ЗАКУСКА

ВЫБЕРИТЕ 2 ИЗ 4 КОМПОНЕНТОВ, ПЕРЕЧИСЛЕННЫХ НИЖЕ\*\*

 Молоко (в жидком виде)	 1/2 стакана	 1/2 стакана	 1 стакан
 100%-й сок / фрукты / овощи	 1/2 стакана	 1/2 стакана	 3/4 стакана
 Мясо или его заменитель	 1/2 унции	 1/2 унции	 1 унция
 Хлеб или его заменитель, крупа или хлопья	 1/2 куска*	 1/2 куска*	 1 кусок*

### ОБЕД / УЖИН

 Молоко (в жидком виде)	 1/2 стакана	 3/4 стакана	 1 стакан
 Мясо / птица / рыба	 1 унция	 1 1/2 унции	 2 унции
или сыр	 1 унция	 1 1/2 унции	 2 унции
или творог, продукты, содержащие сыр, или пастообразный сыр	 2 унции (1/4 стакана)	 3 унции (3/8 стакана)	 4 унции (1/2 стакана)
или яйца	 1	 1	 1
или сухие бобы / горох в приготовленном виде	 1/4 стакана	 3/8 стакана	 1/2 стакана
или арахисовое масло / масло из обжаренных соевых бобов / масло из орехов или семечек	 2 ст. ложки.	 3 ст. ложки.	 4 ст. ложки.
или арахис / обжаренные соевые бобы / орехи или семечки	 1/2 унции = 50%	 3/4 унции = 50%	 1 унция = 50%
или йогурт***	 1/2 стакана (4 унции)	 3/4 стакана (6 унций)	 1 стакан (8 унций)
 Овощи и/или фрукты (2 или больше)	 1/4 стакана в общей сложности	 1/2 стакана в общей сложности	 3/4 стакана в общей сложности
 Хлеб или его заменитель	 1/2 куска*	 1/2 куска*	 1 кусок*

\* или эквивалентная порция приемлемого заменителя хлеба, например: кукурузного хлеба, сухого печенья, булочек, сдобных булочек и прочих хлебо-булочных изделий, приготовленных из цельного зерна, цельной (непросеянной) или обогащенной муки крупного или обычного помола, или же порция блюда, приготовленного из обогащенного или

цельного риса или же из макарон или макаронных изделий.  
\*\* если другим компонентом является молоко, сок нельзя использовать в качестве легкой закуски.

\*\*\* или любое количество вышеперечисленных продуктов из мяса/его заменителей в любой комбинации.