

Serving Meats and Meat Alternates at Breakfast

Breakfasts in the Child and Adult Care Food Program (CACFP) include milk, vegetables and/or fruits, and grains. You can also serve meats and/or meat alternates instead of grains at breakfast up to 3 times per week. This option gives you more choices for menu planning.

Here's how to include meats or meat alternates as part of a reimbursable breakfast:

- Substitute 1 **ounce equivalent** of meats/meat alternates for 1 ounce equivalent of grains.

Ounce equivalents are a way to measure amounts of food. In the CACFP, 1 ounce equivalent of a meat or meat alternate is equal to 2 tablespoons of peanut butter, ½ of a large egg, or 1 ounce of lean meat, poultry, or fish. If you want to serve meats/meat alternates at breakfast more than 3 days a week, you must offer them as additional foods, which do not count toward a reimbursable breakfast.



A Closer Look at Menu Planning

If you plan to offer a meat or meat alternate at breakfast in place of grains, it must replace the entire required amount of grains. The table below shows the minimum amount of a meat or meat alternate you would need to serve in place of grains at breakfast.

	Ages 1 - 2 years and 3 - 5 years	Ages 6 - 12 years and 13 - 18 years	Adults
Minimum amount of meats/meat alternates required when served instead of grains at breakfast	½ ounce equivalent	1 ounce equivalent	2 ounce equivalents
Meats/Meat Alternates:	is equal to:	is equal to:	is equal to:
Beans or peas (cooked)	⅛ cup	¼ cup	½ cup
Natural or processed cheese	½ ounce	1 ounce	2 ounces
Cottage or ricotta cheese	⅛ cup (1 ounce)	¼ cup (2 ounces)	½ cup (4 ounces)
Eggs	¼ large egg	½ large egg	1 large egg
Lean meat, poultry, or fish	½ ounce	1 ounce	2 ounces
Peanut butter, soy nut butter, or other nut or seed butters	1 tablespoon	2 tablespoons	4 tablespoons
Tofu (store-bought or commercially prepared)	⅛ cup (1.1 ounces) with at least 2.5 grams of protein	¼ cup (2.2 ounces) with at least 5 grams of protein	½ cup (4.4 ounces) with at least 10 grams of protein
Yogurt (including soy yogurt)	¼ cup of yogurt (2 ounces)	½ cup of yogurt (4 ounces)	1 cup of yogurt (8 ounces)

Note: When you serve beans and peas as a vegetable, they cannot also count as a meat alternate in the same meal.

Mix It Up at Breakfast



You can serve a meat or meat alternate as a standalone item, such as eggs, yogurt, cottage cheese, turkey sausage, and ham. As a best practice, choose foods that are lower in saturated fat and sodium. Meats and meat alternates can be served together, such as eggs (a meat alternate) and ham (a meat). Meats and meat alternates can also be served in a dish mixed with other foods, such as apple slices spread with peanut butter, yogurt topped with fruit, or a tofu scramble with vegetables.



Bacon, imitation bacon products, scrapple, and salt pork are not creditable in the CACFP.



Turkey bacon, Canadian bacon, and some types of sausage are creditable only if the product has a Child Nutrition label, or if you have a Product Formulation Statement (PFS) signed by the manufacturer. For more information on crediting foods in the CACFP, please see the *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* at <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



For Adult Day Care Only: You can serve 6 ounces of yogurt in place of 8 ounces of milk once per day when yogurt is not served as a meat alternate in the same meal. If you serve yogurt to adults as a meat alternate at breakfast, you must also serve fluid milk.



Try It Out!

Test Yourself

1. Your adult day care center is open 4 days a week. How many times per week may you serve meats and meat alternates in place of grains at breakfast?

2. Your child care home is open 7 days per week. How many times per week may you serve meats and meat alternates in place of grains at breakfast?

3. You want to serve yogurt at breakfast to your 3-5 year olds once per week. If you are serving the yogurt in place of a grain, what's the minimum amount you must serve to this age group to meet the meal pattern requirement?

1. You may serve meats and meat alternates in place of grains up to 3 times per week. All centers and day care homes may serve meats/meat alternates in place of grains at breakfast up to 3 times per week, no matter how many days per week they are open.

2. You may serve meats and meat alternates in place of grains up to 3 times per week. All centers and day care homes may serve meats/meat alternates in place of grains at breakfast up to 3 times per week, no matter how many days per week they are open.

3. If serving yogurt in place of a grain at breakfast, you must serve at least 2 ounces (¼ cup) of yogurt to the 3-5 year olds to meet the meal pattern requirement.

Answer Key:

Servir carnes y sustitutos de carne en el desayuno

Los desayunos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP) incluyen leche, vegetales y/o frutas y granos. Se pueden servir carnes y/o sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Esta opción le brinda más alternativas para la planificación del menú.

Aquí puede ver cómo incluir carnes o sustitutos de carne como parte de un desayuno reembolsable:

- Sustituya **1 onza equivalente** de carnes/sustitutos de carne por 1 onza equivalente de granos.



Las onzas equivalentes son una forma de medir cantidades de alimentos. En el CACFP, 1 onza equivalente de carne o sustituto de carne es igual a 2 cucharadas de mantequilla de maní, ½ huevo grande o 1 onza de carne magra, pollo o pescado. Si desea servir carnes/sustitutos de carne en el desayuno más de 3 días a la semana, debe ofrecerlos como alimentos adicionales, y no cuentan hacia un desayuno reembolsable.

Cómo planificar un menú

Si planea ofrecer carne o sustituto de carne en el desayuno en lugar de granos, debe sustituir toda la cantidad requerida de granos. La siguiente tabla muestra la cantidad mínima de carne o sustituto de carne que tendría que servir en lugar de granos en el desayuno.

	Edades 1 - 2 años y 3 - 5 años	Edades 6 - 12 años y 13 - 18 años	Adultos
Cantidad mínima de carnes/sustitutos de carne requeridas cuando se sirve en lugar de granos en el desayuno	½ onza equivalente	1 onza equivalente	2 onzas equivalentes
Carnes/sustitutos de carne:	es igual a:	es igual a:	es igual a:
Frijoles o guisantes (cocidos)	⅛ taza	¼ taza	½ taza
Queso natural o procesado	½ onza	1 onza	2 onzas
Requesón o queso ricotta	⅛ taza (1 onza)	¼ taza (2 onzas)	½ taza (4 onzas)
Huevos	¼ huevo grande	½ huevo grande	1 huevo grande
Carne magra, ave o pescado	½ onza	1 onza	2 onzas
Mantequilla de maní, de nuez de soya, u otras mantequillas de nueces o semillas	1 cucharada	2 cucharadas	4 cucharadas
Tofu (comprado en la tienda o preparado comercialmente)	⅛ taza (1.1 onzas) con al menos 2.5 gramos de proteína	¼ taza (2.2 onzas) con al menos 5 gramos de proteína	½ taza (4.4 onzas) con al menos 10 gramos de proteína
Yogur (incluyendo el yogur de soya)	¼ taza de yogur (2 onzas)	½ taza de yogur (4 onzas)	1 taza de yogur (8 onzas)

Nota: Al servir frijoles y guisantes como un vegetal, tampoco pueden contar como un sustituto de carne en la misma comida.

Revoluciona el desayuno



Puede servir carne o sustituto de carne como un alimento solo, como huevos, yogur, requesón, salchicha de pavo y jamón. Como una mejor práctica, elija alimentos que sean más bajos en grasas saturadas y sodio. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir juntos, como huevos (un sustituto de carne) y jamón (una carne). Las carnes y los sustitutos de carne también se pueden servir en un plato mezclado con otros alimentos, como rodajas de manzana untadas con mantequilla de maní, yogur cubierto con fruta o tofu revuelto con vegetales.



El tocino o tocineta, los productos de imitación de tocino, y la carne de cerdo salada no son reembolsables en el CACFP.



El tocino de pavo, el tocino canadiense y algunos tipos de salchichas son reembolsables solo si el producto tiene una etiqueta de *Child Nutrition* o si tiene una declaración de formulación del producto (PFS, por sus siglas en inglés) firmada por el fabricante. Para más información sobre cómo acreditar alimentos en el CACFP, vea la guía de compra en inglés, titulada, *Food Buying Guide for Child Nutrition Programs* en <https://foodbuyingguide.fns.usda.gov>.



Solo para centros de cuidado diurno para adultos: Puede servir 6 onzas de yogur en lugar de 8 onzas de leche una vez al día cuando el yogur no se sirve como sustituto de la carne. Si va a servir yogur a adultos como sustituto de la carne en el desayuno, también debe servir leche líquida.



¡Inténtelo!

Póngase a prueba

1. Su centro de cuidado diurno para adultos está abierto 4 días a la semana. ¿Cuántas veces por semana puede servir carnes y sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno?
2. Su hogar de cuidado infantil está abierto los 7 días de la semana. ¿Cuántas veces por semana puede servir carnes y sustitutos de carne en lugar de granos en el desayuno?
3. Usted desea servir yogur en el desayuno a sus niños de 3-5 años una vez por semana. Si sirve yogur en lugar de granos, ¿cuál es la cantidad mínima que debe servir a este grupo de edad para cumplir con el requisito del patrón de las comidas?

1. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Todos los centros y hogares de cuidado infantil pueden servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana, sin importar cuántos días a la semana están abiertos.
2. Las carnes y los sustitutos de carne se pueden servir en lugar de granos hasta 3 veces por semana. Todos los centros y hogares de cuidado infantil pueden servir carnes/sustitutos de carne en lugar de granos hasta 3 veces por semana, sin importar cuántos días a la semana están abiertos.
3. Si sirve yogur en lugar de un grano en el desayuno, debe servir al menos 2 onzas (¼ de taza) de yogur a los niños de 3 a 5 años para cumplir con el requisito del patrón de comida.

Respuestas:

FNS-657-S Revisado Octubre 2019

USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.