MINUTA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	PROMEDIO
DESAYUNO	2.411,49	3.532,14	2.689,19	2.276,13	2.186,58	2.924,43	2.634,14	2.527,34	3.161,77	2.680,97	3.466,54	2.624,04	2.923,26	2.527,34	2.754,67
REFRIGERIO AM	2.750,84	2.033,18	1.647,54	1.149,10	3.510,16	1.125,38	1.037,44	1.690,03	2.764,31	1.271,29	829,60	2.348,40	2.768,79	1.690,03	1.901,15
ALMUERZO	4.421,40	5.288,62	5.311,48	4.906,66	5.812,73	4.432,91	4.369,45	4.224,08	5.874,42	4.843,45	5.163,90	4.595,76	6.584,71	4.515,36	5.024,64
REFRIGERIO PM	1.225,66	2.357,66	2.917,51	2.205,13	2.278,52	2.385,18	639,37	2.362,79	2.105,81	1.850,94	681,31	2.518,02	1.219,75	2.461,31	1.943,50
CENA	5.268,65	4.681,84	4.727,29	4.946,40	3.689,88	5.089,69	5.014,70	4.459,00	2.848,20	4.911,09	5.712,34	2.233,86	4.904,69	4.727,45	4.515,36
TOTALES	**16.078,04**	**17.893,45**	**17.293,00**	**15.483,43**	**17.477,86**	**15.957,60**	**13.695,10**	**15.263,24**	**16.754,50**	**15.557,75**	**15.853,69**	**14.320,08**	**18.401,19**	**15.921,50**	**16.139,32**

	ALIMENTOS	%	ASEO	EXÁMENES	DOTACIÓN	TOTAL
DESAYUNO	2.754,67	17,07%	106,26	10,95	54,70	2.926,57
REFRIGERIO AM	1.901,15	11,78%	106,26	10,95	54,70	2.073,05
ALMUERZO	5.024,64	31,13%	106,26	10,95	54,70	5.196,54
REFRIGERIO PM	1.943,50	12,04%	106,26	10,95	54,70	2.115,40
CENA	4.515,36	27,98%	106,26	10,95	54,70	4.687,27
TOTALES	16.139,32	100,00%	531,28	54,73	273,50	16.998,83

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 1

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	17,5	17,5	210 cc (7 onzas)	25,65	448,93
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	12	12		4,50	54,05
	HUEVO REVUELTO	Huevo	55	50	1 und	464,11	464,11
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
	GALLETAS SALTINAS	Galletas de sal	14	14	2 unds	12,48	174,78
		Margarina	2,5	2,5	½ cdita	16,45	41,13
	FRUTA	Papaya	100	80	1 porción mediana	3,67	366,67
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AGUAPANELA EN LECHE	Panela	12	12	180 cc (6 onzas)	4,50	54,05
		Leche liquida	150	150		2,90	435,68
	GALLETAS SALTINAS	Galletas de sal	14	14	2 unds	12,48	174,78
		Queso	55	55	1 porción	20,46	1.125,30
		Margarina	3	3	½ cdita	16,45	49,36
	FRUTA	Mango	100	60	1 porción mediana	9,12	911,67
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	30	30	180 cc	9,51	285,20
		Platano verde	30	25		4,30	128,90
		cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE MOLIDA	Carne magra	90	90	4 Csop	28,62	2.575,50
		cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	5 Csop (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	TAJADA DE PLATANO MADURO	Platano maduro	30	25	2 tajadas medianas	3,41	102,40
		Aceite	6	6		12,47	74,84
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria	25	20	5 Csop	4,06	101,42
		Lechuga batavia	25	20		4,54	113,48
		cebolla cabezona	25	20		3,35	83,79
		Limón	5	5		6,73	33,65
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	80	75	240 cc (8 onzas)	4,85	388,00
		Azucar	8	8		3,34	26,75
REFRIGERIO DE LA TARDE	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	180	180	210 cc (7 onzas)	2,90	522,82
		Banano	123	80		3,58	440,67
	GALLETAS	Galletas de sal	21	21	2 unds	12,48	262,17
COMIDA-CENA	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,56	46,88
		Zanahoria	25	20		4,06	101,42
		Habichuela	25	20		5,11	127,85
		Brocoli	25	20		13,85	346,16
		Papa comun	30	20		3,99	119,76
		Papa Criolla	30	20		5,04	151,20
		cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLDA	Carne magra	100	100	1 porción mediana (58 gr)	28,62	2.861,67
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	4	4		12,47	49,89
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	50	50	5 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	5	5		3,54	17,68
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	100	80	240 cc (8 onzas)	4,39	438,93
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Azucar	8	8	1 unidad	3,34	26,75

16.078,04

DESAYUNO	2.411,49
REFRIGERIO AM	2.750,84
ALMUERZO	4.421,40
REFRIGERIO PM	1.225,66
CENA	5.268,65
TOTAL	**16.078,04**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 2

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COCOA EN LECHE	Chocolate en polv	12	12	210 cc (7 onzas)	38,42	461,06
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Panela	12	12		4,50	54,05
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	55	55	1 und mediana	15,99	879,63
	AREPA CON MARGARINA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	5	5		16,45	82,27
	FRUTA	Mango	140	100	1 und mediana	9,12	1.276,33
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE MANGO	Leche liquida	180	180	210 cc (7 0nzas)	2,90	522,82
		Mango	100	60		9,12	911,67
		Azucar	8	8		3,34	26,75
	PAN	Pan croissant	30	30	1 und mediana	19,07	571,95
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,56	46,88
		Zanahoria	25	20		4,06	101,42
		Habichuela	25	20		5,11	127,85
		Brocoli	25	20		13,85	346,16
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Papa Criolla	25	15		5,04	126,00
		cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE Y PAPA ENCEBOLLDA	Carne magra	110	100	1 porción mediana (58 gr)	28,62	3.147,83
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	4	4		12,47	49,89
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	45	45	5 cdas soperas (114 gr)	3,54	159,45
		Arveja seca	5	5		3,54	17,68
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	100	80	240 cc (8 onzas)	4,39	438,93
		Leche liquida	50	50		2,90	145,23
		Azucar	8	8	1 unidad	3,34	26,75
REFRIGERIO DE LA TARDE	YOGURTH CON HOJALDRE	Yogurth	200	200	180 cc (6 onzas)	7,88	1.576,30
	HOJALDRE	Pan mogolla	30	30	1 und mediana	10,52	315,62
	FRUTA	Piña	165	100	1 und mediana	2,82	465,75
COMIDA-CENA	POLLO CON VERDURAS	Pollo pechuga	164	100	5 cdas soperas altas (72 gr)	15,97	2.618,53
		Habichuela	30	25		5,11	153,41
		Zanahoria	30	25		4,06	121,70
		Tomate chonto	17	15		6,19	105,23
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Aceite	2	2		12,47	24,95
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ ROJO	Arroz	50	50	5 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	2	2		12,47	24,95
		Pimenton	15	10		8,76	131,35
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PAPA CRIOLLA EN LECHE	Papa Criolla	40	30	3 unds pequeñas	5,04	201,60
		Leche liquida	10	10		2,90	29,05
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	SORBETE DE MANGO CON LECHE	Mango	57	55	240 cc (8 onzas)	9,12	519,65
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Azucar	8	8		3,34	26,75
							17.893,45

DESAYUNO	3.532,14
REFRIGERIO AM	2.033,18
ALMUERZO	5.288,62
REFRIGERIO PM	2.357,66
CENA	4.681,84
TOTAL	**17.893,45**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 3

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	MAIZENA EN LECHE	Maizena	12	12	210 cc (7 onzas)	23,30	279,64
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	HUEVO TIBIO	Huevo	55	50	1 und	464,11	464,11
	PAN	Pan tajado	30	30	1 und	9,24	277,26
	MARGARINA	Margarina	5	5	1 cdita	16,45	82,27
	FRUTA	Mandarina	87,5	70	1 und mediana	10,87	950,95
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE GUANABANA	Guanabana	100	80	210 cc (7 onzas)	5,26	526,23
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Azucar	7	7		3,34	23,40
	TORTA	Torta	30	30	1 und mediana	17,23	517,00
ALMUERZO	CREMA DE AHUYAMA	Ahuyama	30	25	210 cc (7 onzas)	1,56	46,88
		Papa criolla	30	20		5,04	151,20
		Papa comun	30	20		3,99	119,76
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Cebolla Larga	6	5		7,17	43,00
		Cilantro	5	5		14,97	74,83
		Crema de Leche	6	6		14,07	84,41
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE CON VERDURAS	Carne magra	110	100	1 porción mediana (58 gr)	28,62	3.147,83
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Habichuela	30	25		5,11	153,41
		Zanahoria	30	25		4,06	121,70
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ ROJO	Arroz	45	45	5 cucharadas (114 gr)	3,54	159,45
		aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Pimenton	15	10		8,76	131,35
	PLATANO COCIDO	Platano maduro	30	25	½ und pequeña	3,41	102,40
	RODAJA DE TOMATE VERDE	Tomate Milano	20	20	2 und	6,92	138,47
	JUGO DE PIÑA	Piña	100	80	240 cc (8 onzas)	2,82	282,27
		Azucar	7	7		3,34	23,40
	POSTRE	Bocadillo	22	22	1 und mediana	16,68	367,05
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	Kumis	200	200	180 cc (6 onzas)	7,29	1.457,22
	MOJICON	Pan mogolla	30	30	1 und mediana	10,52	315,62
	FRUTA	Granadilla	100	80	1 und mediana	11,45	1.144,67
COMIDA - CENA	CREMA DE CEBOLLA CABEZONA	Cebolla cabezona	30	25	210 cc (7 onzas)	3,35	100,55
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Papa criolla	35	25		5,04	176,40
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Crema de Leche	3	3		14,07	42,21
		Leche liquida	10	10		2,90	29,05
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	POLLO A LA PANCHA	Pollo pechuga	142	100	1 porción mediana (58 gr)	15,97	2.267,27
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	5 cudas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CROQUETAS DE ZANAHORIA	Zanahoria	35	30	2 und medianas	4,06	141,98
		Harina de trigo	15	15		3,52	52,75
		Huevo	15	15		464,11	464,11
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE GUANABANA EN LECHE	Guanabana	100	80	240 cc (8 onzas)	5,26	526,23
		Leche liquida	120	120		2,90	348,55
		Azucar	8	8		3,34	26,75

17.293,00

DESAYUNO	2.689,19
REFRIGERIO A	1.647,54
ALMUERZO	5.311,48
REFRIGERIO P	2.917,51
CENA	4.727,29
TOTAL	**17.293,00**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 4

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	12	12	210 cc (7 onzas)	7,27	87,28
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Azucar	7	7		3,34	23,40
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	55	55	1 und mediana	15,99	879,63
	AREPA CON MARGARINA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	5	5		16,45	82,27
	FRUTA	Papaya	100	80	1 und mediana	3,67	366,67
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE FRESA	Leche liquida	200	200	210 cc /7 onzas)	2,90	580,91
		Banano	63	60		3,58	225,71
		Azucar	7	7		3,34	23,40
	GALLETA DULCE	Galleta dulce	21	21	1 paq (3 unds)	15,19	319,08
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	30	30	180 gr (6 cdas soperas altas)	9,51	285,20
		Platano verde	40	30		4,30	171,87
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	1	1		12,47	12,47
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE ASADA	Carne magra	100	100	1 porc. Medina (58 gr)	28,62	2.861,67
		Aceite	2	2		12,47	24,95
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	5 Cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	2	2		12,47	24,95
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PLATANO FRITO	Platano verde	40	30	1 porc peq	4,30	171,87
		Aceite	4	4		12,47	49,89
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, AGUACATE Y CEBOLLA	Zanahoria	25	20	5 Csop	4,06	101,42
		Lechuga batavia	25	20		4,54	113,48
		Aguacate	21	15		8,91	187,18
		Cebolla cabezona	16	15		3,35	53,63
		Limón	0,5	0,5		6,73	3,37
	JUGO DE GUAYABA DULCE EN LECHE	Guayaba Dulce	100	80	240 cc (8 onzas)	4,39	438,93
		Leche liquida	50	50		2,90	145,23
		Azucar	10	10		3,34	33,43
REFRIGERIO DE LA TARDE	YOGURTH	Yogurth	200	200	180 cc (6 onzas)	7,88	1.576,30
	GALLETAS SALTINAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
	FRUTA	Papaya	100	80	1 und mediana	3,67	366,67
COMIDA-CENA	SOPA DE PASTAS	Pasta alimenticia	25	25	210 cc (7 onzas)	7,39	184,67
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Papa criolla	25	15		5,04	126,00
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	SUDADO DE ALBONDIGAS CON PAPA Y PLATANO MADURO	Carne molida	100	100	1 porción mediana (58 gr)	19,34	1.933,67
		Harina de trigo	5	5		3,52	17,58
		Huevo	5	5		464,11	464,11
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Cebolla larga	10	8		7,17	71,67
		Aceite	4	4		12,47	49,89
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	3 cdas soperas (50 gr)	3,54	177,17
		Aceite	4	4		12,47	49,89
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, TOMATE ROJO, ZANAHORIA Y MANZANA VERDE	Lechuga batavia	25	15	5 cdas soperas	4,54	113,48
		Manzana	30	20		11,93	357,90
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Tomate milano	20	15		6,92	138,47
		Cilantro	10	8		14,97	149,67
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba Dulce	100	80	240 cc (8 onzas)	4,39	438,93
		Azucar	8	8		3,34	26,75
							15.483,43

DESAYUNO	2.276,13
REFRIGERIO A	1.149,10
ALMUERZO	4.906,66
REFRIGERIO P	2.205,13
CENA	4.946,40
TOTAL	**15.483,43**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 5

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE CON LECHE	Chocolate pastas	12	12	200 cc (7 onzas)	25,65	307,84
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	HUEVO REVUELTO	Huevo	55	50	1 porción	464,11	464,11
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
	FRUTA	Banano	123	80	1 und mediana	3,58	440,67
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	COLADA DE MAIZENA	Maizena	12	12	210cc (7 onzas)	23,30	279,64
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	PAN CON QUESO	Pan tajado	30	30	1 und mediana	9,24	277,26
		Queso	55	55	1 porción	20,46	1.125,30
	FRUTA	Manzana	100	80	1 und mediana	11,93	1.193,00
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	13	10	210 cc (7 onzas)	5,11	66,48
		Cebolla cabezona	13	10		3,35	43,57
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Espinaca	10	10		21,23	212,33
		Papa criolla	25	15		5,04	126,00
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Brocoli	15	10		13,85	207,70
		Cilantro	10	8		14,97	149,67
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE ASADA	Carne magra	100	80	1 porcion mediana (58 gr)	28,62	2.861,67
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ AMARILLO	Arroz	45	45	5 cdas soperas (114 gr)	3,54	159,45
		Zanahoria	10	8		4,06	40,57
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	YUCA FRITA	Yuca	40	30	2 astillas medianas	3,00	119,87
		Aceite	5	5		12,47	62,37
	JUGO DE MANGO	Mango	100	80	240 cc (8 onzas)	9,12	911,67
		Leche liquida	60	60		2,90	174,27
		Azucar	10	10		3,34	33,43
	POSTRE	Galleta dulce	21	21	3 und	15,19	319,08
REFRIGERIO DE LA TARDE	KUMIS	Kumis	200	200	6 onzas	7,29	1.457,22
	GALLETAS DULCE	Galleta cuca	22	22	1 und mediana	18,73	412,00
	FRUTA	Piña	145	80	1 und mediana	2,82	409,30
COMIDA-CENA	SUDADO DE POLLO (PERNIL)	Pollo pernil	145	100	1 porción mediana (72 gr sin hueso)	12,57	1.822,17
		Platano maduro	35	25		3,41	119,47
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	5	5,0		1,51	7,57
	ARROZ BLANCO	Arroz	45	45	5 cdas soperas (114 gr)	3,54	159,45
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	4,54	90,78
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Pepino	17	15		4,24	72,02
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE FRUTA	Maracuya	120	80	240 cc (8 onzas)	6,66	798,72
		Azucar	8	8		3,34	26,75
							17.477,86

DESAYUNO	2.186,58
REFRIGERIO A	3.510,16
ALMUERZO	5.812,73
REFRIGERIO P	2.278,52
CENA	3.689,88
TOTAL	**17.477,86**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 6

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE MAIZENA	Maizena	12	12	200 cc (7 onzas	23,30	279,64
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	55	55	1 und mediana	15,99	879,63
	PAN	Pan croissant	40	40	1 und mediana	19,07	762,60
		Margarina	5	5		16,45	82,27
	FRUTA	Naranja	100	80	1 und mediana	2,85	285,33
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	JUGO DE PIÑA	Piña	145	80	180 cc (6 onzas)	2,82	409,30
		Azucar	8	8		3,34	26,75
	TORTA	Torta	40	40	1 und mediana	17,23	689,33
ALMUERZO	SOPA DE PLATANO VERDE	Platano verde	20	10	210 cc (7 onzas)	4,30	85,93
		Papa comun	20	10		3,99	79,84
		Papa criolla	20	10		5,04	100,80
		Cilantro	5	5		14,97	74,83
		Cebolla Larga	5	5		7,17	35,83
		Tomate Chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	1	1		12,47	12,47
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	FRICASE DE POLLO	Pollo pechuga	142	100	210 cc (72 gr de pollo sin hueso)	15,97	2.267,27
		Maizena	5	5		23,30	116,52
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Habichuela	20	15		5,11	102,28
		Apio	10	10		4,62	46,20
		cebolla cabezona	15	15		3,35	50,28
		Crema de Leche	2	2		14,07	28,14
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ VERDE	Arroz	45	45	5 cudas soperas (114 gr)	3,54	159,45
		Espinaca	15	15		21,23	318,50
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PAPAS A LA FRANCESA	Papa comun	65	40	8 Unds	3,99	259,48
		Aceite	4	4		12,47	49,89
	JUGO DE GUAYABA AGRIA	Guayaba agria	100	80	240 cc (8 onzas)	4,60	460,00
		Azucar	10	10		3,34	33,43
REFRIGERIO DE LATARDE	YOGURTH CON PAN DULCE	Yogurth	200	200	150 cc (5 onzas)	7,88	1.576,30
		Pan mogolla	35	35	1 und mediana	10,52	368,22
	FRUTA	Banano	123	80	1 und mediana	3,58	440,67
COMIDA - CENA	CARNE DESMECHADA	Carne magra	110	100	5 cdas soperas (58 gr)	28,62	3.147,83
		Cebolla larga	6	5,5		7,17	43,00
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ ROJO	Arroz	50	50	5 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	4	4		12,47	49,89
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Pimenton	15	10		8,76	131,35
	PURE DE PAPA	Papa comun	70	60	2 cdas soperas (65 gr)	3,99	279,44
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Cebolla cabezona	15	12		3,35	50,28
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO	Cebolla cabezona	17	15	5 csop	3,35	56,98
		Lechuga batavia	25	15		4,54	113,48
		Tomate milano	17	15		6,92	117,70
		pepino	17	15		4,24	72,02
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE LULO	Lulo	100	80	240 cc (8 onzas)	4,84	484,44
		Azucar	8	8		3,34	26,75
							15.957,60

DESAYUNO	2.924,43
REFRIGERIO A	1.125,38
ALMUERZO	4.432,91
REFRIGERIO P	2.385,18
CENA	5.089,69
TOTAL	**15.957,60**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 7

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE AVENA	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	180	180		2,90	522,82
		Azucar	16	16		3,34	53,49
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 und	464,11	464,11
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	3	3		16,45	49,36
	FRUTA	Granadilla	100	80	1 und mediana	11,45	1.144,67
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	180	180	210 cc (7 onzas)	2,90	522,82
		Banano	63	60		3,58	225,71
		Azucar	8	8		3,34	26,75
	GALLETAS	Galletas de sal	21	21	3 unds	12,48	262,17
ALMUERZO	GARBANZOS CON CARNE DE CERDO	Garbanzos	30	30	210 cc (7 onzas)	5,49	164,80
		Carne de cerdo-pierna	110	100		15,03	1.652,93
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ VERDE	Arroz	50	50	5 cudas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PLÁTANO ASADO	Platano maduro	55	45	1 porc pequeña	3,41	187,73
	ENSALADA DE REMOLACHA CON CEBOLLA Y ZANHORIA	Zanahoria	21	16	5 Csop	4,06	85,19
		Remolacha	21	16		3,86	81,06
		cebolla cabezona	21	16		3,35	70,39
		Mayonesa	5	5		20,04	100,19
	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora	100	80	240 cc (8 onzas)	12,35	1.235,00
		Leche liquida	60	60		2,90	174,27
		Azucar	10	10		3,34	33,43
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE PIÑA	Piña	145	80	180 cc (6 onzas)	2,82	409,30
		Azucar	8	8		3,34	26,75
	PAN	Pan tajado	22	22	1 und mediana	9,24	203,33
COMIDA-CENA	SOPA DE VERDURA	Habichuela	20	15	210 cc (7 onzas)	5,11	102,28
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Brocoli	15	10		13,85	207,70
		Cebolla cabezona	13	10		3,35	43,57
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Papa comun	40	35		3,99	159,68
		Papa criolla	30	25		5,04	151,20
		Cilantro	10	8		14,97	149,67
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	TORTA DE VERDURAS CON POLLO	Pollo pechuga	142	100	1 porción grande (72 gr de pollo)	15,97	2.267,27
		Harina de trigo	5	5		3,52	17,58
		Harina de pan	5	5		3,49	17,47
		Huevo	5	5		464,11	464,11
		Habichuela	18	15		5,11	92,05
		Arveja seca	20	15		3,54	70,73
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Cebolla cabezona	15	10		3,35	50,28
		Pimenton	10	8		8,76	87,57
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ ROJO	Arroz	50	50	5 Csop	3,54	177,17
		Pimenton	15	10		8,76	131,35
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE LULO	Lulo	100	80	240 cc (8 onzas)	4,84	484,44
		Azucar	8	8		3,34	26,75
							13.695,10

DESAYUNO	2.634,14
REFRIGERIO A	1.037,44
ALMUERZO	4.369,45
REFRIGERIO P	639,37
CENA	5.014,70
TOTAL	**13.695,10**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 8

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	12	12	210 cc (7 onzas)	25,65	307,84
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	55	55	1 und mediana	15,99	879,63
	AREPA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	5	5		16,45	82,27
	FRUTA	Papaya	100	80	1 und mediana	3,67	366,67
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	PUDIN DE NARANJA	Maizena	14	14	1 porc (30gr)	23,30	326,24
		Huevo	10	10		464,11	464,11
		Naranja	100	80		2,85	285,33
		Azucar	10	10		3,34	33,43
	LECHE LIQUIDA	Leche liquida	200	200	180 cc (6 onzas)	2,90	580,91
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo muslo	122	90	210 cc (72 gr de pollo sin hueso)	15,19	1.852,94
		Platano maduro	30	20		3,41	102,40
		Papa comun	35	20		3,99	139,72
		Yuca	25	15		3,00	74,92
		Arracacha	20	10		4,50	90,00
		Mazorca	50	30		11,70	585,00
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate Chonto	5	5		6,19	30,95
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	45	45	5 csop (114 gr)	3,54	159,45
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AGUACATE	Aguacate	35	25	1 porc mediana	8,91	311,97
	BANANO	Banano	60	50	1 und pequeña	3,58	214,96
	JUGO DE LULO	Lulo	100	80	240 cc (8 onzas)	4,84	484,44
		Azucar	14	14		3,34	46,81
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANDARINA	Mandarina	87,5	70	1 und mediana	10,87	950,95
		Azucar	8	8		3,34	26,75
	PAN DULCE	Pan mogolla	45	45	1 und mediana	10,52	473,42
	FRUTA	Mango	100	60	1 und mediana	9,12	911,67
COMIDA-CENA	SUDADO DE CARNE DE RES	Carne magra	100	100	1 porción mediana (72 gr sin hueso)	28,62	2.861,67
		Platano maduro	35	25		3,41	119,47
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	50	50	5 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	20	5 cudas soperas	4,54	90,78
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Pepino	17	15		4,24	72,02
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol	100	80	240 cc (8 onzas)	4,85	485,00
		Azucar	8	8		3,34	26,75

15.263,24

DESAYUNO	2.527,34
REFRIGERIO A	1.690,03
ALMUERZO	4.224,08
REFRIGERIO P	2.362,79
CENA	4.459,00
TOTAL	**15.263,24**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 9

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate en polvo	14	14	210 cc (7 onzas)	38,42	537,90
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 porción	464,11	464,11
		Margarina	5	5		16,45	82,27
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
	FRUTA	Granadilla	100	80	1 und mediana	11,45	1.144,67
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	MALTEADA DE CHOCOLATE	Chocolate en polvo	5	5	180cc (6 onzas)	38,42	192,11
		Azucar	7	7		3,34	23,40
		Leche en polvo	23,4	23,4		23,27	544,57
	GALLETA CON QUESO	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
		Queso	55	55	1 porción	20,46	1.125,30
	FRUTA	Melon	120	60	1 porción mediana	4,67	559,84
ALMUERZO	SOPA DE BLANQUILLOS	Blanquillos	40	40	210 cc (7 onzas)	7,59	303,73
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Papa criolla	25	15		5,04	126,00
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Cebolla Cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE EN HAMBURGUESA	Carne magra	100	100	1 porción mediana (58 gr)	28,62	2.861,67
		Huevo	5	5		464,11	464,11
		Harina de pan	10	10		3,49	34,93
		Cebolla larga	10	8		7,17	71,67
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Ajo	5	5		17,93	89,63
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ VERDE	Arroz	45	45	5 cudas soperas (114 gr)	3,54	159,45
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Espinaca	10	10		21,23	212,33
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PURÉ DE PAPA	Papa comun	40	30	3 cdas soperas	3,99	159,68
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Mayonesa	3	3		20,04	60,12
	ENSALADA DE ZANAHORIA, REPOLLO, CILANTRO Y CEOBOLLA DE HUEVO	Zanahoria	21	16	5 csop	4,06	85,19
		Repollo	16	16		3,75	60,07
		Cilantro	10	10		14,97	149,67
		Cebolla Cabezona	16	16		3,35	53,63
		Limón	5	5		6,73	33,65
	JUGO DE PIÑA	Piña	100	80	240 cc (8 onzas)	2,82	282,27
		Azucar	8	8		3,34	26,75
REFRIGERIO DE LA TARDE	AVENA CON ALMOJABANA	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Azucar	8	8		3,34	26,75
		Pan tajado	22	22	1 und mediana	9,24	203,33
	FRUTA	Manzana	100	80	1 und mediana	11,93	1.193,00
COMIDA-CENA	SOPA DE CUCHUCO	Cuchuco	10	10	210 cc (7 onzas)	3,14	31,40
		Zanahoria	15	15		4,06	60,85
		Papa criolla	25	15		5,04	126,00
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	HIGADO ENCEBOLLADO CON PAPA Y YUCA	Higado de res	120	100	1 und mediana (72 gr)	8,22	986,40
		Papa comun	40	35		3,99	159,68
		cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate chonto	5	5		6,19	30,95
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVERJA	Arroz	50	50	4 cdas soperas (114 gr)	3,54	177,17
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DE ZANAHORIA, CEBOLLA Y TOMATE	Zanahoria	21	16	5 csop	4,06	85,19
		Pepino	16	16		4,24	67,79
		cebolla cabezona	25	15		3,35	83,79
		Tomate Milano	20	15		6,92	138,47
		Limón	5	5		6,73	33,65
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE MARACUYA	Tomate de arbol	80	75	240 cc (8 onzas)	4,85	388,00
		Azucar	8	8		3,34	26,75

16.754,50

DESAYUNO	3.161,77
REFRIGERIO AM	2.764,31
ALMUERZO	5.874,42
REFRIGERIO PM	2.105,81
CENA	2.848,20
TOTAL	**16.754,50**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 10

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	14	14	210 cc (7 onzas)	25,65	359,15
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	HUEVO REVUELTO	Huevo	50	50	1 porción	464,11	464,11
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
	PAN	Pan tajado	30	30	1 und mediana	9,24	277,26
	FRUTA	Melon	130	120	1 und mediana	4,67	606,49
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	AVENA EN LECHE	Avena hojuelas	14	14	210 cc (7 onzas)	7,27	101,83
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Azucar	8	8		3,34	26,75
	CUCA	Galleta Cuca	30	30	1 porción mediana	18,73	561,81
ALMUERZO	FRIJOLES	Frijol	30	30	180 cc (6 onzas)	9,51	285,20
		Platano verde	40	30		4,30	171,87
		cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE MOLIDA	Carne magra	100	100	4 Csop (58 gr)	28,62	2.861,67
		cebolla cabezona	10	8		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	8		6,19	61,90
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	5 Csop (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	TAJADA DE PLATANO MADURO	Platano maduro	55	45	2 tajadas medianas	3,41	187,73
		Aceite	5	5		12,47	62,37
	ENSALADA DE LECHUGA BATAVIA, ZANAHORIA Y CEBOLLA	Zanahoria	25	20	5 Csop	4,06	101,42
		Lechuga batavia	25	20		4,54	113,48
		cebolla cabezona	25	20		3,35	83,79
		Limón	5	5		6,73	33,65
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	80	75	240 cc (8 onzas)	4,85	388,00
		Azucar	14	14		3,34	46,81
REFRIGERIO DE LA TARDE	LECHE	Leche liquida	200	200	210 cc (7 onzas)	2,90	580,91
	GALLETA	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
	FRUTA	Mandarina	87,5	70	1 und mediana	10,87	950,95
COMIDA - CENA	BISTEC DE CARNE CON MADURO	Carne magra	110	100	1 porcón mediana (58 gr de carne)	28,62	3.147,83
		Platano maduro	40	30		3,41	136,53
		Papa comun	45	35		3,99	179,64
		Cebolla cabezona	10	5		3,35	33,52
		Tomate chonto	10	5		6,19	61,90
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	5 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo	35	25	5 cdas	3,75	131,41
		Zanahoria	30	25		4,06	121,70
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Limón	10	3		6,73	67,30
	JUGO DE GUAYABA DULCE	Guayaba dulce	100	80	240 cc (8 onzas)	4,39	438,93
		Leche liquida	90	90		2,90	261,41
		Azucar	8	8		3,34	26,75

15.557,75

DESAYUNO	2.680,97
REFRIGERIO A	1.271,29
ALMUERZO	4.843,45
REFRIGERIO P	1.850,94
CENA	4.911,09
TOTAL	**15.557,75**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 11

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	COLADA DE MAIZENA EN LECHE	Maizena	12	12	210 cc (7 onzas)	23,30	279,64
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	50	50	1 porción mediana	15,99	799,67
	Arepa Y GALLETAS	Galletas de sal	21	21	2 unds	12,48	262,17
		Arepa	55	55	1und mediana	4,65	255,97
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
	FRUTA	Manzana	100	80	1 und mediana	11,93	1.193,00
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	90	90	210 cc (7 0nzas)	2,90	261,41
		Banano	63	60		3,58	225,71
		Azucar	7	7		3,34	23,40
	GALLETA DULCE	Galleta dulce	21	21	3 unds	15,19	319,08
ALMUERZO	SOPA DE PLÁTANO	Platano verde	35	29,5	210 cc (7 0nzas)	4,30	150,38
		Papa comun	31,5	29,5		3,99	125,75
		cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Cilantro	5	5		14,97	74,83
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	POLLO APANADO	Pollo muslo	142	100	1 porción mediana (72 gr)	15,19	2.156,70
		Harina de pan	5	5		3,49	17,47
		Huevo	10	10		464,11	464,11
		aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ AMARILO	Arroz	45	45	1 porción mediana (104 gr)	3,54	159,45
		Zanahoria	30	25		4,06	121,70
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA DULCE	Lechuga batavia	25	15	5 cdas soperas	4,54	113,48
		Piña	25	20		2,82	70,57
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Azucar	2	2		3,34	6,69
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE MORA	Mora	100	80	240 cc (8 onzas)	12,35	1.235,00
		Azucar	8	8		3,34	26,75
REFRIGERIO DE LA TARDE	ARROZ CON LECHE	Arroz	25	25	1 pocillo (150 gr)	3,54	88,58
		Leche liquida	90	90		2,90	261,41
		Panela	12	12		4,50	54,05
	PAN	Pan tajado	30	30		9,24	277,26
COMIDA - CENA	SOPA DE GUINEO	Guineo	35	30	210 cc (7 onzas)	2,74	95,90
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Papa criolla	40	30		5,04	201,60
		Cebolla cabezona	20	15		3,35	67,03
		Tomate chonto	20	15		6,19	123,80
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	TORTA DE CARNE	Carne magra	110	100	1 porción mediana	28,62	3.147,83
		Harina de pan	10	10		3,49	34,93
		Huevo	20	20		464,11	464,11
		Pimenton	10	5		8,76	87,57
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	5 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE MANGO	Mango	100	80	240 cc (8 onzas)	9,12	911,67
		Azucar	8	8		3,34	26,75

15.853,69

DESAYUNO	3.466,54
REFRIGERIO A	829,60
ALMUERZO	5.163,90
REFRIGERIO P	681,31
CENA	5.712,34
TOTAL	**15.853,69**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 12

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate en polvo	12	12	210 cc (7 onzas)	38,42	461,06
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	HUEVO EN TORTILLA	Huevo	55	50	1 porción	464,11	464,11
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
	MOGOLLA	Pan Mogolla	30	30	1 und mediana	10,52	315,62
	FRUTA	Piña	145	80	1 und mediana	2,82	409,30
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	SORBETE DE BANANO	Leche liquida	200	200	210 cc (7 onzas)	2,90	580,91
		Banano	123	80		3,58	440,67
		Azucar	8	8		3,34	26,75
	GALLETAS SALTINAS	Galletas de sal	14	14	2 unidades	12,48	174,78
		Queso	55	55	1 porción mediana	20,46	1.125,30
ALMUERZO	SOPA DE RAICES	Platano verde	40	30	210 cc (7 onzas)	4,30	171,87
		Papa comun	35	25		3,99	139,72
		Yuca	30	20		3,00	89,90
		Arracacha	20	15		4,50	90,00
		Mazorca	50	30		11,70	585,00
		Cebolla cabezona	10	5		3,35	33,52
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Habichuela	15	12		5,11	76,71
		Zanahoria	17	12		4,06	68,96
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	SOBREBARRIGA EN SALSA	Sobrebarriga	110	100	1 porción mediana (58 gr)	21,34	2.347,53
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Cebolla larga	6	5,5		7,17	43,00
		Cebolla cabezona	20	15		3,35	67,03
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	1 porción mediana (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	2,5	2,5		12,47	31,18
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AGUACATE	Aguacate	30	20	1 und mediana	8,91	267,40
	JUGO DE PAPAYA CON ZANAHORIA	Papaya	47	45	240 cc (8 onzas)	3,67	172,33
		Zanahoria	17	12		4,06	68,96
		Azucar	8	8		3,34	26,75
REFRIGERIO DE LA TARDE	HOJUELAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo	20	20	2 unds medianas	3,52	70,33
		Azucar	5	5		3,34	16,72
		Margarina	3	3		16,45	49,36
		Huevo	10	10		464,11	464,11
		Aceite	6	6		12,47	74,84
	JUGO DE MORA EN LECHE	Mora	100	80	240cc (8 onzas)	12,35	1.235,00
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Azucar	8	8		3,34	26,75
COMIDA-CENA	CREMA DE PAPA CRIOLLA CON AHUYAMA	Papa criolla	25	20	210 cc (7 onzas)	5,04	126,00
		Ahuyama	25	15		1,56	39,07
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Cebolla larga	6	5,5		7,17	43,00
		Crema de Leche	3	3		14,07	42,21
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA RUSA	Arveja seca	20	20	5 cdas soperas	3,54	70,73
		Zanahoria	25	20		4,06	101,42
		Papa comun	25	15		3,99	99,80
		Huevo	55	50		464,11	464,11
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
	ARROZ BLANCO	Arroz	50	50	5 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Aceite	3	3		12,47	37,42
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PATACON FRITO	Platano verde	39	30	2 unds medianas	4,30	167,57
		Aceite	5	5		12,47	62,37
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	100	80	240 cc (8 onzas)	4,85	485,00
		Azucar	8	8		3,34	26,75

14.320,08

DESAYUNO	2.624,04
REFRIGERIO A	2.348,40
ALMUERZO	4.595,76
REFRIGERIO P	2.518,02
CENA	2.233,86
TOTAL	**14.320,08**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 13

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	12	12	210 cc (7 onzas)	25,65	307,84
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	HUEVO REVUELTO	Huevo	55	50	1 porción	464,11	464,11
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AREPA Y TOSTADA	Arepa	55	55	1 porción mediana	4,65	255,97
		Margarina	2,5	2,5		16,45	41,13
		Tostada	25	25	2 unds	16,30	407,43
	FRUTA	Pera	100	80	1 porción mediana	7,70	769,92
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	COLADA DE MAIZENA	Maizena	14	14	210 cc (7 onzas)	23,30	326,24
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	PAN CON QUESO	Pan mogolla	30	30	1 und mediana	10,52	315,62
		Queso	55	55	1 porción	20,46	1.125,30
	FRUTA	Papaya	100	80	1 und mediana	3,67	366,67
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS	Habichuela	13	10	210 cc (7 onzas)	5,11	66,48
		Cebolla cabezona	13	10		3,35	43,57
		Zanahoria	20	15		4,06	81,13
		Espinaca	10	10		21,23	212,33
		Papa criolla	40	30		5,04	201,60
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Brocoli	15	10		13,85	207,70
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	CARNE ASADA	Carne magra	110	100	1 porción mediana (58 gr)	28,62	3.147,83
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	YUCA FRITA	Yuca	40	30	2 astillas	3,00	119,87
		Aceite	6	6		12,47	74,84
	ARROZ AMARILLO	Arroz	50	50	5 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Zanahoria	15	15		4,06	60,85
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE MARACUYA	Maracuya	100	80	240 cc (8 onzas)	6,66	665,60
		Azucar	10	10		3,34	33,43
	POSTRE	Cocada	20	20	1 porción mediana	51,19	1.023,89
REFRIGERIO DE LA TARDE	GALLETAS CON MERMELADA	Mermelada	20	20	3 unds	18,83	376,67
		Galletas de sal	21	21		12,48	262,17
	LECHE LIQUIDA	Leche liquida	200	200	1 porción (6 onzas)	2,90	580,91
COMIDA - CENA	ROLLO DE CARNE	Carne molida	110	100	1 porciómn mediana (58 gr de carne)	19,34	2.127,03
		Habichuela	25	20		5,11	127,85
		Zanahoria	25	20		4,06	101,42
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ VERDE	Arroz	50	50	5 cdas (114 gr)	3,54	177,17
		Espinaca	10	10		21,23	212,33
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	PURE DE PAPA	Papa comun	70	60	1 porción	3,99	279,44
		Cilantro	8	6		14,97	119,73
		Cebolla cabezona	15	12		3,35	50,28
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	RODAJAS DE TOMATE	Tomate milano	57	50,0	3 uds	6,92	394,63
		sal	0,5	0,5		1,51	0,76
		Limón	10	3		6,73	67,30
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Mango	100	80	240 cc (8 onzas)	9,12	911,67
		Azucar	8	8		3,34	26,75

18.401,19

DESAYUNO	2.923,26
REFRIGERIO AM	2.768,79
ALMUERZO	6.584,71
REFRIGERIO PM	1.219,75
CENA	4.904,69
TOTAL	**18.401,19**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882

ALCALDÍA DE PEREIRA
SECRETARIA DE DESARROLLO SOCIAL Y POLITICO
GESTANTE-LACTANTE
VÍCTIMAS MINUTA 14

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACION	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	SERVIDO gr o cc	COSTO UNITARIO	COSTO TOTAL
DESAYUNO	CHOCOLATE EN LECHE	Chocolate pastas	12	12	210 cc (7 onzas)	25,65	307,84
		Leche liquida	200	200		2,90	580,91
		Panela	12	12		4,50	54,05
	QUESO CUAJADA	Queso cuajada	55	55	1 und mediana	15,99	879,63
	AREPA	Arepa	55	55	1 und mediana	4,65	255,97
		Margarina	5	5		16,45	82,27
	FRUTA	Papaya	100	80	1 und mediana	3,67	366,67
REFRIGERIO DE LA MAÑANA	PUDIN DE NARANJA	Maizena	14	14	1 porc (30gr)	23,30	326,24
		Huevo	20	20		464,11	464,11
		Naranja	100	80		2,85	285,33
		Azucar	10	10		3,34	33,43
	LECHE LIQUIDA	Leche liquida	200	200	180 cc (6 onzas)	2,90	580,91
ALMUERZO	SANCOCHO DE POLLO	Pollo muslo	142	100	210 cc (72 gr de pollo sin hueso)	15,19	2.156,70
		Platano maduro	30	20		3,41	102,40
		Papa comun	35	20		3,99	139,72
		Yuca	25	15		3,00	74,92
		Arracacha	20	10		4,50	90,00
		Mazorca	50	30		11,70	585,00
		Cebolla cabezona	5	5		3,35	16,76
		Tomate Chonto	5	5		6,19	30,95
		cilantro	5	5		14,97	74,83
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ BLANCO	Arroz	45	45	5 csop (114 gr)	3,54	159,45
		Aceite	2	2		12,47	24,95
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	AGUACATE	Aguacate	35	25	1 porc mediana	8,91	311,97
	BANANO	Banano	60	50	1 und pequeña	3,58	214,96
	JUGO DE LULO	Lulo	100	80	240 cc (8 onzas)	4,84	484,44
		Azucar	14	14		3,34	46,81
REFRIGERIO DE LA TARDE	JUGO DE MANDARINA	Mandarina	87,5	70	1 und mediana	10,87	950,95
		Azucar	8	8		3,34	26,75
	PAN DULCE	Pan croissant	30	30	1 und mediana	19,07	571,95
	FRUTA	Mango	100	60	1 und mediana	9,12	911,67
COMIDA-CENA	SUDADO DE CARNE DE RES	Carne magra	110	100	1 porción mediana (72 gr sin hueso)	28,62	3.147,83
		Platano maduro	35	25		3,41	119,47
		Papa comun	40	30		3,99	159,68
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Tomate chonto	8	6		6,19	49,52
		Aceite	5	5		12,47	62,37
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ARROZ CON ARVEJA	Arroz	45	45	5 cdas soperas (114 gr)	3,54	159,45
		Arveja seca	10	10		3,54	35,37
		Aceite	6	6		12,47	74,84
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	ENSALADA MIXTA	Lechuga batavia	20	10	5 cudas soperas	4,54	90,78
		Zanahoria	15	10		4,06	60,85
		Pepino	17	15		4,24	72,02
		Cebolla cabezona	17	15		3,35	56,98
		Limón	10	3		6,73	67,30
		Sal	0,5	0,5		1,51	0,76
	JUGO DE FRUTA	Tomate de arbol	100	80	240 cc (8 onzas)	4,85	485,00
		Azucar	8	8		3,34	26,75

15.921,50

DESAYUNO	2.527,34
REFRIGERIO AM	1.690,03
ALMUERZO	4.515,36
REFRIGERIO PM	2.461,31
CENA	4.727,45
TOTAL	**15.921,50**

IGUAL

PATRICIA HELENA VELEZ SANTA
NUTRICIONISTA DIETISTA N° CC. 42093882