Certificacion de Minuta de Gramaje

SOPORTE DE VERIFICACION DE GRAMAJE PARA MINUTAS DE REFRIGERIOS Y ALMUERZOS DEL CONTRATO IDIGER-089-2020
PERIODO 28 DE MARZO A 22 DE ABRIL DE 2020

Mauricio A. Montilla
INGENIERO DE ALIMENTOS
M. P 25254200488 CND

Inversiones de alimentos CRG SAS
NIT 901,079,788-3

ENTREGADO EN BOGOTA, BAJO PARÁMETROS DE LA NORMATIVIDAD COLOMBIANA: LEY 9 DE 1979, DECRETO 3075 DE 1997 Y RESOLUCIÓN 2674 DE 2013.

15 DE MAYO DE 2020

INGENIERO DE ALIMENTOS
MAURICIO A. MONTILLA
MP 25254200488 CND

VER ANEXO # 1

ALMUERZO						
Tipo de Alimento		Frecuencia	Cantidad		Porcion servida	Medida casera
			P. BRUTO	P. NETO		
SOPA O CREMA	Carne de res o pollo	4 a 6 veces por semana	2.3 - 3.2 g	2.3 - 2.6 g	255 cc Apaco: 300 cc	8.5 onzas Apaco: 10 onzas / 1 taza
	Verduras		68 - 260 g	58 - 240 g		
	Tubérculo		85 - 81 g	58 - 72 g		
	Cereal: Arroz, Avena, Pasta, Cebada		22 g	23 g		
	Leguminosas (lentejas)		45 g	45 g		
ALIMENTO PROTEICO	Carne de res o cerdo: molida, sobrebarriga	2 a 4 veces por semana	100 g	100 g	83 g	6 - 7 cucharadas
	Pollo: pechuga	1 a 2 veces por semana	125 g	100 g	88 g	6 - 7 cucharadas
	Pescado: filete merluza, mojarra	1 - 2 veces a la semana	200 g	100 g	58 g	5 - 6 cucharadas
	Vísceras (Hígado de res)	2 veces al mes	100 g	100 g	83 g	6 - 7 cucharadas
LEGUMINOSAS	Leguminosas (fríjol, lenteja, garbanzo)	1 a 2 veces por semana	45 g	45 g	113 g	10 - 11 cucharadas
	Menudo de res		10 g	10 g		
CEREAL / DERIVADO DE CEREAL	Arroz	Diario	70 g	70 g	140 g	12 cucharadas
	Pasta		70 g	70 g	150 g	12 cucharadas
	Pan de hamburguesa	1 vez al mes	60 g	60 g	60 g	1 unidad
RAICES, TUBÉRCULOS Y PLÁTANOS	Yuca, papa criolla, papa común, plátano, arracacha	Diario	55 - 64 g	55 g	**Plátano**: Cocido: 53 g Asado: 41 g Frito: 48 g **Yuca**: Cocida: 55 g Frita: 41 g **Papa**: Cocida: 54 g Dorada: 38 g Frita: 32 g **Deditos de arracacha**: 75 g	Un trozo o unidad mediana
VERDURA COCIDA O ENSALADA DE VERDURAS Y/O FRUTAS*	Zanahoria, acelga, ahuyama, calabaza, arveja, remolacha, fresca, espinacas, habichuela, aguacate, lechuga, tomate, apio, remolacha	Diario	Cruda: 119 - 163 g Cocida: 153 - 214 g	Cruda: 100 g Cocida: 130 g	130 g	9 - 10 cucharadas
FRUTA O JUGO	Mora, fresa, papaya, piña, guayaba, melon, pera, uva, banano, lulo, maracuyá, naranja, mango, guanabana	Diario	60 - 200 g	60 g	150 cc	5 onzas
AZUCARES[1]	Azucar	Diario	7 g	7 g		
GRASAS[1]	Aceite o margarina		4.7 g	4.7 g		

Mauricio A. Montilla
INGENIERO DE ALIMENTOS
M. P 25254200488 CND

Refrigerio tipo Snack						
GRUPO DE ALIMENTO	INGREDIENTES	FRECUENCIA	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	UNIDAD CASERA DE SERVIDO
Bebida						
Jugo hit	Refresco de fruta	Diario	220g	220g	220g	vaso de 220ml
Produnto de panaderia						
Pastel Gloria	Masa hojaldrada rellena	Diario	60g	60g	60g	6 cucharadas aprox.

Refrigerio tipo Snack						
GRUPO DE ALIMENTO	INGREDIENTES	FRECUENCIA	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	UNIDAD CASERA DE SERVIDO
Bebida						
Jugo hit	Refresco de fruta	Diario	220g	220g	220g	vaso de 220ml
Produnto de panaderia						
Galleta de vainilla con chocolate	Masa hojaldrada rellena	Diario	60g	60g	60g	6 cucharadas aprox.

Refrigerio Empacado						
GRUPO DE ALIMENTO	INGREDIENTES	FRECUENCIA	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	UNIDAD CASERA DE SERVIDO
Bebida						
Jugo hit	Refresco de fruta	Diario	220g	220g	220g	vaso de 220ml
Produnto de panaderia						
Croissant	Masa hojaldrada rellena	Diario	80g	80g	80g	8 cucharadas aprox.

Refrigerio Empacado						
GRUPO DE ALIMENTO	INGREDIENTES	FRECUENCIA	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	UNIDAD CASERA DE SERVIDO
Bebida						
Jugo hit	Refresco de fruta	Diario	220g	220g	220g	vaso de 220ml
Produnto de panaderia						
Mantecada	Ponque base Harina de trigo	Diario	60g	60g	60g	6 cucharadas aprox.

GRUPO DE ALIMENTO	INGREDIENTES	FRECUENCIA	PESO BRUTO	PESO NETO	PESO SERVIDO	UNIDAD CASERA DE SERVIDO
Bebida						
Jugo hit	Refresco de fruta	Diario	220g	220g	220g	vaso de 220ml
Produnto de panaderia						
Sandwich de jamon y queso	pan, lechuga, tomate, jamon.	Diario	120g	120g	120g	10 cucharadas aprox.



Mauricio A. Montilla
INGENIERO DE ALIMENTOS
M. P 25254200488 CND