DIETA NORMAL

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	393	Mayonesa, con sal	2.00	2.00	8	0.0	0.7	0.5	0.0	0.3	14.2	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca al suero	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DIETA NORMAL

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	320	Limón, pulpa	1.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2767	115.3	73.9	411.3	17.3	982.0	1631.7	1035.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1

DIETA NORMAL

MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2800	96.4	86.7	409.2	19.6	1275.0	2120.4	1166.8
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2778	99.9	81.6	411.4	21.9	679.7	1748.7	999.5

DIETA NORMAL

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DIETA NORMAL

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			3010	117.0	88.1	437.6	29.0	1480.4	1583.2	12232.9
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4

DIETA NORMAL

MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 5	**ONCES**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 5	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2828	98.2	96.1	393.3	19.9	1168.3	2136.6	1139.3
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1

DIETA NORMAL

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano maduro con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano maduro con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2933	109.9	85.3	432.2	19.9	1438.4	1919.9	776.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2844	111.9	73.6	434.3	53.2	1373.5	1645.4	1195.7
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2747	108.3	78.1	403.0	18.9	1699.7	1519.8	1286.4
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6

DIETA NORMAL

MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.36	0.36	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	141.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2735	107.0	65.2	430.9	16.2	1294.1	2057.9	1335.4
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, pera y crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, pera y crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, pera y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, pera y crema de leche	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, pera y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2747	122.0	79.3	387.3	19.6	1647.3	1659.0	1009.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

DIETA NORMAL

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 11	DESAYUNO	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	NUEVES	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	NUEVES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 11	NUEVES	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	ALMUERZO	Sobrebarriga a la jardinera	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sobrebarriga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sobrebarriga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sobrebarriga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sobrebarriga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sobrebarriga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	ALMUERZO	Sobrebarriga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	ALMUERZO	Sobrebarriga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	ALMUERZO	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 11	ALMUERZO	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	ALMUERZO	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2925	98.6	95.1	419.1	26.1	1281.0	1757.1	1216.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**NUEVES**	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6

DIETA NORMAL

MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2700	112.6	77.6	388.4	18.3	1472.2	2059.6	923.9
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DIETA NORMAL

MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama -C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2992	120.3	96.1	412.1	35.8	1521.3	2086.0	1072.1
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			109%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DIETA NORMAL

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 14	DESAYUNO	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 14	ALMUERZO	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	CENA	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0

MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	1.0	1.0	0.1	36.0	15.6	28.5
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2933	126.2	82.4	423.1	20.1	1345.1	1541.4	1120.8
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0

DIETA NORMAL

MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Papa a la francesa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Papa a la francesa	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2820	113.6	77.8	416.8	19.3	1925.6	1598.8	1199.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pure de papa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Pure de papa	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Pure de papa	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pure de papa	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2767	119.7	89.0	372.5	18.1	1391.4	2297.2	878.6
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

	TIEMPO DE		**No. de**		**PESO**	**PESO**	**NUTRIENTES**

DIETA NORMAL

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	BRUTO g o cc	NETO g o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 17	DESAYUNO	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	NUEVES	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	NUEVES	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ONCES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	ONCES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 17	ONCES	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2746	118.7	76.0	398.1	20.9	1167.5	1682.6	1395.2
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Tostadas integrales	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA NORMAL

APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES	2978	105.9	104.5	404.4	21.8	1381.5	2294.6	1016.6
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	109%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DIETA NORMAL

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ensalada de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Ensalada de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ensalada de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ensalada de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2743	100.6	101.6	357.2	18.2	1288.4	1531.6	1238.6
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0

DIETA NORMAL

MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	215	Pimentón rojo	16.00	13.60	4	0.3	0.0	0.7	0.5	32.2	0.0	106.1
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.2	0.2	0.0	6.0	2.6	4.8
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGIA Y NUTRIENTES			2822	104.5	93.3	391.2	20.4	1173.1	1820.8	863.3
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	25.00	25.00	91	2.2	1.1	18.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA NORMAL

MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO DE ENERGÍA Y NUTRIENTES			2736	115.6	75.2	400.6	13.4	1471.3	1549.7	1605.2
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

Resumen de aporte de energía y nutrientes del ciclo de menús, % de adecuación y nivel de aporte

	Energía y Nutrientes

DIETA NORMAL

MENÚ	Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
		g	g	g	gr	mg	mg	ER
1	2767	115.3	73.9	411.3	17.3	982.0	1631.7	1035.0
1	101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
2	2800	96.4	86.7	409.2	19.6	1275.0	2120.4	1166.8
2	102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
3	2778	99.9	81.6	411.4	21.9	679.7	1748.7	999.5
3	102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado
4	3010	117.0	88.1	437.6	29.0	1480.4	1583.2	12232.9
4	110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL
5	2828	98.2	96.1	393.3	19.9	1168.3	2136.6	1139.3
5	103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
6	2933	109.9	85.3	432.2	19.9	1438.4	1919.9	776.0
6	107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
7	2844	111.9	73.6	434.3	53.2	1373.5	1645.4	1195.7
7	104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado
8	2747	108.3	78.1	403.0	18.9	1699.7	1519.8	1286.4
8	100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
9	2735	107.0	65.2	430.9	16.2	1294.1	2057.9	1335.4
9	100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
10	2747	122.0	79.3	387.3	19.6	1647.3	1659.0	1009.0
10	100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
11	2925	98.6	95.1	419.1	26.1	1281.0	1757.1	1216.0
11	107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
12	2700	112.6	77.6	388.4	18.3	1472.2	2059.6	923.9
12	99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
13	2992	120.3	96.1	412.1	35.8	1521.3	2086.0	1072.1
13	109%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
14	2933	126.2	82.4	423.1	20.1	1345.1	1541.4	1120.8
14	107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
15	2820	113.6	77.8	416.8	19.3	1925.6	1598.8	1199.0
15	103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
16	2767	119.7	89.0	372.5	18.1	1391.4	2297.2	878.6
16	101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
17	2746	118.7	76.0	398.1	20.9	1167.5	1682.6	1395.2
17	100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
18	2978	105.9	104.5	404.4	21.8	1381.5	2294.6	1016.6
18	109%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
19	2743	100.6	101.6	357.2	18.2	1288.4	1531.6	1238.6
19	100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
20	2822	104.5	93.3	391.2	20.4	1173.1	1820.8	863.3
20	103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
21	2736	115.6	75.2	400.6	13.4	1471.3	1549.7	1605.2
21	100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado
	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA HIPOGRASA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	320	Limón, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2529	115.6	55.8	392.0	18.6	948.8	1834.4	796.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizado	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizado	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2716	98.7	73.2	416.0	18.9	1295.6	1807.9	1027.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2761	100.4	78.1	414.6	22.0	859.1	1733.6	976.9

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

				95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro mg	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.4	0.0	11.9	4.4	5.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2814	112.8	70.4	432.4	28.9	1292.2	1971.5	12012.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 5	**DESAYUNO**	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 5	**ONCES**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 5	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0

MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2792	98.5	89.2	399.3	18.2	1158.2	2050.8	895.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2836	110.8	78.0	423.2	19.4	1431.6	1870.3	559.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	DESAYUNO	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	NUEVES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0

MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2793	112.5	65.4	439.3	51.3	1420.9	1602.2	994.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada perlada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2509	101.4	60.5	389.9	21.3	1355.7	2149.9	1217.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro mg**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2

MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2552	106.4	45.1	430.9	16.1	1296.5	1705.6	1180.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			93%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizado	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2654	117.2	66.5	397.4	18.7	1457.1	1989.3	791.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2775	99.5	76.1	423.9	22.5	1061.0	1963.0	1131.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 12	DESAYUNO	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 12	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	DESAYUNO	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	NUEVES	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	NUEVES	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	NUEVES	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7
MENÚ 12	ALMUERZO	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	ALMUERZO	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7
MENÚ 12	ALMUERZO	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	ALMUERZO	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	ALMUERZO	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ONCES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	ONCES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ONCES	Sorbete de guanabana	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 12	ONCES	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 12	CENA	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	CENA	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	CENA	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2590	108.0	66.8	389.6	19.4	1168.6	2299.6	790.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 13	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7

MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	73.00	47.45	19	0.4	0.2	3.9	0.1	12.3	0.0	161.3
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1

MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2910	115.7	84.5	422.0	34.6	1330.7	2413.7	807.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	0.8	1.3	0.0	35.7	13.2	17.4
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2833	123.2	69.2	430.5	17.2	1103.4	1538.0	826.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	DESAYUNO	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	NUEVES	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	NUEVES	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	NUEVES	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	NUEVES	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	NUEVES	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 15	ALMUERZO	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2758	108.2	63.5	438.6	18.0	1740.6	1982.8	994.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 16	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.4	0.0	11.9	4.4	5.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0

MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2641	116.7	75.8	373.5	20.0	1114.3	2208.9	824.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.7	1.3	2.2	0.0	59.5	22.0	29.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 17	**ONCES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2710	119.2	69.2	403.8	19.7	1162.8	1645.0	1221.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Aguadepanela con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	DESAYUNO	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	DESAYUNO	Tostadas integrales	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	NUEVES	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	NUEVES	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	NUEVES	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 18	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	ALMUERZO	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 18	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva sin crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva sin crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva sin crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva sin crema de leche	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva sin crema de leche	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2728	105.8	81.9	392.4	21.7	1376.1	2051.2	716.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2746	100.2	94.1	375.0	16.7	1286.2	1522.0	1082.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.1	0.2	0.0	6.0	2.2	2.9
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2719	110.3	78.1	394.1	16.4	1050.6	1993.1	600.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 21	DESAYUNO	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	NUEVES	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 21	NUEVES	Aguadepanela con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	NUEVES	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	NUEVES	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	ALMUERZO	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	ALMUERZO	zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	ALMUERZO	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	ALMUERZO	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	ONCES	Sorbete de guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	ONCES	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ONCES	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	ONCES	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	CENA	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGRASA

MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2513	104.8	53.9	403.4	14.6	976.9	2220.5	1286.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA HIPOGLUCIDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	320	Limón, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 1	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2574	126.9	68.5	363.6	21.9	1253.4	1941.1	936.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 2	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizado	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizado	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0

MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 2	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2598	107.7	76.6	369.8	19.9	1523.1	1549.0	1156.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt dietetico o light	766	Yogurt entero, con Stevia	200.00	200.00	128	7.2	6.4	10.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	766	Yogurt entero, con Stevia	10.00	10.00	6	0.4	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 3	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2740	111.9	85.7	380.2	23.4	969.8	1751.3	1000.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 4	DESAYUNO	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Avena con canela	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 4	DESAYUNO	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	NUEVES	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	NUEVES	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	NUEVES	Sorbete de curuba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 4	NUEVES	Sorbete de curuba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.4	0.0	11.9	4.4	5.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 4	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2768	123.7	77.1	394.9	30.8	1561.9	2060.7	12151.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 5	**DESAYUNO**	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 5	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 5	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 5	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 5	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2822	113.8	100.3	367.0	22.2	1525.3	2289.9	1046.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	766	Yogurt entero, con Stevia	10.00	10.00	6	0.4	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 6	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2741	121.8	84.8	373.2	21.2	1692.5	1955.4	693.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 7	**DESAYUNO**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 7	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2616	121.7	69.9	375.5	53.0	1693.5	1582.3	1113.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			96%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Sopa de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt dietetico o light	766	Yogurt entero, con Stevia	200.00	200.00	128	7.2	6.4	10.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	60.00	60.00	247	5.8	4.2	46.6	3.9	22.8	805.2	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 8	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2614	115.8	70.4	379.2	24.1	1458.8	2596.8	1246.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			96%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.36	0.36	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	141.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 9	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2467	117.3	51.8	383.5	17.9	1566.3	1810.6	1318.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 10	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera sin crema de leche	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 10	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2639	129.4	81.1	349.1	20.0	1771.4	2116.4	943.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			96%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 11	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2713	112.3	88.5	367.2	26.8	1411.0	2029.3	1270.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 12	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**NUEVES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 12	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 12	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2491	115.3	71.6	346.8	20.2	1374.0	2016.1	920.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 13	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama "C. máxima", sin cáscara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 13	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2828	126.0	89.0	381.3	36.5	1645.7	2162.0	969.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 14	DESAYUNO	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	0.8	1.3	0.0	35.7	13.2	17.4
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 14	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2878	134.5	81.8	402.1	20.5	1408.1	1644.7	966.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0

MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 15	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2658	119.4	76.4	373.4	20.8	2012.9	2075.9	1111.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.4	0.0	11.9	4.4	5.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 16	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2659	127.0	84.2	349.1	21.9	1415.3	2317.1	981.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES						
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt dietetico o light	766	Yogurt entero, con Stevia	200.00	200.00	128	7.2	6.4	10.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.7	1.3	2.2	0.0	59.5	22.0	29.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	766	Yogurt entero, con Stevia	10.00	10.00	6	0.4	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 17	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 17	**ONCES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.40	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	157.3	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 17	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2663	131.3	74.2	368.2	21.5	1319.5	1541.3	1244.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Tostadas integrales	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera, fresa, uchuva	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera, fresa, uchuva	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera, fresa, uchuva	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera, fresa, uchuva	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera, fresa, uchuva	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 18	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2720	117.8	90.3	359.7	22.8	1716.5	2179.0	889.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 19	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2716	114.9	104.1	330.2	21.1	1619.4	1701.6	1220.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 20	DESAYUNO	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	DESAYUNO	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	NUEVES	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	NUEVES	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	NUEVES	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Pechuga cocida	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Pechuga cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Pechuga cocida	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Pechuga cocida	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ONCES	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0

MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.1	0.2	0.0	6.0	2.2	2.9
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 20	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2706	121.1	79.6	377.0	19.1	1382.4	1739.5	739.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 21	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa sin crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa sin crema de leche	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa sin crema de leche	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa sin crema de leche	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa sin crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa sin crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa sin crema de leche	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOGLUCIDA

MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 21	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
				APORTE TOTAL DIARIO			2471	116.1	66.1	354.1	16.8	1311.1	2270.6	1449.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA HIPOSODICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	320	Limón, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2743	115.0	71.6	410.7	17.2	978.4	1426.4	1015.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2786	98.4	84.4	408.9	20.5	1305.0	1669.4	1267.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Pan blandito	74	Pan blanco	60.00	60.00	199	4.1	2.0	41.0	1.8	52.8	8.4	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2867	101.6	81.7	431.6	22.4	903.0	1254.7	1043.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			3010	117.0	88.1	437.6	29.0	1480.4	1457.3	12232.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 5	DESAYUNO	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Pan blandito	74	Pan blanco	60.00	60.00	199	4.1	2.0	41.0	1.8	52.8	8.4	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	NUEVES	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	2000	Sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	ONCES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 5	ONCES	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 5	ONCES	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 5	CENA	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2891	99.6	94.5	411.3	19.9	1209.7	1607.8	1135.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado queso sin jamón	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado queso sin jamón	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	38.4
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado queso sin jamón	575	Jamón	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2962	110.5	87.7	433.4	19.3	1517.0	1771.5	795.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	108%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	DESAYUNO	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	NUEVES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6

MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2844	111.9	73.6	434.3	53.2	1373.5	1645.4	1195.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 8	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	NUEVES	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 8	NUEVES	Sopa de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2747	108.3	78.1	403.0	18.9	1699.7	1519.8	1286.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	NUEVES	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	NUEVES	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	374	Aceite, de soya	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2735	107.0	65.2	430.9	16.2	1294.1	1727.5	1335.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6

MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, uchuva y crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, uchuva y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, uchuva y crema de leche	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de pera, fresa, uchuva, uchuva y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2747	122.0	79.3	387.3	19.6	1647.3	1659.0	1009.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Pan blandito	74	Pan blanco	60.00	60.00	199	4.1	2.0	41.0	1.8	52.8	8.4	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3008	100.0	95.2	438.3	26.1	1323.2	1326.8	1216.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2700	112.6	77.6	388.4	18.3	1472.2	1390.9	923.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado queso sin jamón	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado queso sin jamón	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	38.4
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado queso sin jamón	575	Jamón	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama "C. máxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3021	120.9	98.5	413.3	35.3	1599.9	1898.2	1091.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	1.0	1.0	0.1	36.0	15.6	28.5
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0

MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2933	126.2	82.4	423.1	20.1	1345.1	1415.5	1120.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Papa a la francesa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Papa a la francesa	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2800	113.6	76.2	415.6	19.3	1924.9	1500.4	1194.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 16	DESAYUNO	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 16	DESAYUNO	Huevo cocido	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	NUEVES	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	ALMUERZO	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	ALMUERZO	Aguacate	2000	Sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	ONCES	Sandwich tostado queso sin jamón	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	ONCES	Sandwich tostado queso sin jamón	640	Queso doble crema	40.00	40.00	114	9.4	7.5	2.4	0.2	162.0	190.0	38.4
MENÚ 16	ONCES	Sandwich tostado queso sin jamón	575	Jamón	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2782	122.2	89.2	373.4	18.5	1500.0	1760.7	998.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	**ONCES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0

MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2746	118.7	76.0	398.1	20.9	1167.5	1682.6	1395.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Tostadas integrales	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Pan blandito	74	Pan blanco	28.00	28.00	93	1.9	1.0	19.1	0.8	24.6	3.9	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2956	105.1	103.5	401.8	20.8	1395.5	1922.8	1016.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2743	100.6	101.6	357.2	18.2	1288.0	1531.6	1238.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	215	Pimentón rojo	16.00	13.60	4	0.3	0.0	0.7	0.5	32.2	0.0	106.1
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.2	0.2	0.0	6.0	2.6	4.8
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2822	104.5	93.3	391.2	20.4	1173.1	1757.9	863.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2714	115.2	74.5	397.0	13.4	1471.3	1549.7	1605.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1000.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1000-2000	625-3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOSÓDICA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2000	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA HIPERPROTEICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	393	Mayonesa, con sal	2.00	2.00	8	0.0	0.7	0.5	0.0	0.3	14.2	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca al suero	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	320	Limón, pulpa	1.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2857	122.9	81.6	409.1	18.0	1270.0	1756.5	1263.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2874	104.0	94.3	403.1	19.6	1534.3	2240.7	1394.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2873	107.9	89.3	410.1	23.2	1148.9	1872.8	1271.5

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

				95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3084	124.6	95.8	431.5	28.9	1739.8	1703.5	12460.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			113%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 5	**ONCES**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 5	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2918	105.9	103.8	391.1	20.6	1456.3	2261.4	1367.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3007	117.5	93.0	426.1	19.8	1697.8	2040.2	1003.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	DESAYUNO	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	NUEVES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama -C. maxima, sin cáscara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2918	119.5	81.3	428.2	53.2	1632.8	1765.7	1423.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 8	**NUEVES**	Sopa de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2821	115.9	85.7	396.9	18.9	1959.0	1640.1	1514.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 9	**DESAYUNO**	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	374	Aceite, de soya	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2

MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2809	114.6	72.9	424.8	16.2	1553.5	2162.5	1563.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2821	129.6	87.0	381.2	19.6	1906.6	1779.3	1236.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2995	106.3	102.8	411.8	26.8	1569.0	1881.9	1444.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			109%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**NUEVES**	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0

MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2774	120.2	85.2	382.3	18.3	1731.5	2179.9	1151.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama "C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3082	128.0	103.8	409.8	36.5	1809.3	2210.8	1300.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			113%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	1.0	1.0	0.1	36.0	15.6	28.5
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3023	133.8	90.1	420.8	20.8	1633.1	1666.2	1348.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

	TIEMPO DE		**No. de**		**PESO**	**PESO**	**NUTRIENTES**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	BRUTO g o cc	NETO g o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	DESAYUNO	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	NUEVES	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	NUEVES	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	NUEVES	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	NUEVES	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	NUEVES	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 15	ALMUERZO	Papa a la francesa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 15	ALMUERZO	Papa a la francesa	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ONCES	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	ONCES	Sorbete de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	ONCES	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ONCES	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2894	121.2	85.5	410.7	19.3	2185.0	1719.1	1426.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2857	127.4	96.7	370.3	18.8	1679.4	2422.0	1106.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	**ONCES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2820	126.3	83.7	392.0	20.9	1426.9	1802.9	1622.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	DESAYUNO	Tostadas integrales	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	NUEVES	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	NUEVES	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	NUEVES	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 18	ALMUERZO	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	ALMUERZO	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ONCES	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	ONCES	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	CENA	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	CENA	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	CENA	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3068	113.6	112.1	402.1	22.5	1669.5	2419.4	1244.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			112%	Adecuado	Supera AMDR	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2817	108	109	351	18	1547	1652	1466
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Supera AMDR	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	215	Pimentón rojo	16.00	13.60	4	0.3	0.0	0.7	0.5	32.2	0.0	106.1
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ONCES	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	CENA	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	CENA	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	CENA	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	CENA	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	CENA	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	CENA	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	CENA	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	CENA	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	CENA	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	CENA	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	CENA	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	CENA	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	CENA	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	CENA	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	CENA	Puré de papa criolla	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.2	0.2	0.0	6.0	2.6	4.8
MENÚ 20	CENA	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	CENA	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	REFRIGERIO NOCTURNO	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2911	112.1	101.0	389.0	21.1	1461.1	1945.6	1091.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERPROTEICA

MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2792	122.8	82.7	390.9	13.4	1730.6	1670.0	1832.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA HIPERCALORICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	393	Mayonesa, con sal	2.00	2.00	8	0.0	0.7	0.5	0.0	0.3	14.2	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	320	Limón, pulpa	1.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 1	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2949	125.1	82.2	428.6	19.8	1282.0	1756.8	1263.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2966	106.2	94.9	422.6	21.4	1546.3	2241.0	1394.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 3	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2965	110.0	89.9	429.7	25.0	1160.9	1873.1	1271.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 4	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3176	126.8	96.3	451.1	30.7	1751.8	1703.8	12460.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	116%	Adecuado	Adecuado	Supera AMDR	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 5	DESAYUNO	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	NUEVES	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	ONCES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 5	**ONCES**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 5	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 5	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3010	108.0	104.3	410.6	22.4	1468.3	2261.7	1367.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 6	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3098	119.7	93.5	445.6	21.6	1709.8	2040.5	1003.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			113%	Adecuado	Adecuado	Supera AMDR	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama -C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 7	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3009	121.7	81.8	447.7	55.0	1644.8	1766.0	1423.4

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

				95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Supera AMDR	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 8	**NUEVES**	Sopa de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 8	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2913	118.0	86.3	416.5	20.7	1971.0	1640.4	1514.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	NUEVES	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	NUEVES	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce chino	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	374	Aceite, de soya	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 9	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2900	116.7	73.4	444.3	18.0	1565.5	2162.8	1563.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 10	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2913	131.7	87.5	400.8	21.4	1918.6	1779.6	1236.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 11	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3087	108.5	103.3	431.4	28.6	1581.0	1882.2	1444.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			113%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**NUEVES**	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 12	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2866	122.4	85.8	401.8	20.1	1743.5	2180.2	1151.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	NUEVES	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 13	NUEVES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	NUEVES	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	ALMUERZO	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	ALMUERZO	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 13	ALMUERZO	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama "C. maxima, sin cascara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 13	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3174	130.1	104.4	429.4	38.3	1821.3	2211.1	1300.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			116%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	1.0	1.0	0.1	36.0	15.6	28.5
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 14	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3115	136.0	90.7	440.4	22.6	1645.1	1666.5	1348.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			114%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Papa a la francesa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Papa a la francesa	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 15	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2986	123.4	86.1	430.2	21.1	2197.0	1719.4	1426.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	109%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 16	DESAYUNO	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	NUEVES	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Pechuga guisada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	ALMUERZO	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	ALMUERZO	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 16	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2949	129.5	97.3	389.8	20.6	1691.4	2422.3	1106.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	**ONCES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 17	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2911	128.5	84.2	411.6	22.7	1438.9	1803.2	1622.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Tostadas integrales	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 18	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3160	115.7	112.7	421.7	24.3	1681.5	2419.7	1244.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			115%	Adecuado	Supera AMDR	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	NUEVES	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	NUEVES	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 19	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2908	110	110	371	20	1559	1652	1466
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Supera AMDR	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 20	DESAYUNO	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	DESAYUNO	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	NUEVES	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	NUEVES	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	NUEVES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	532	Carne de pollo, pierna con piel	5.00	3.65	7	0.7	0.4	0.0	0.0	0.4	2.9	0.9
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	215	Pimentón rojo	16.00	13.60	4	0.3	0.0	0.7	0.5	32.2	0.0	106.1
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ONCES	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	CENA	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	CENA	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	CENA	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.2	0.2	0.0	6.0	2.6	4.8
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 20	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2997	114.1	101.0	408.5	22.8	1473.2	1948.8	1092.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			110%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPERCALORICA

MENÚ 21	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Mogolla integral de 30 g	71	Mogolla integral	30.00	30.00	92	2.2	0.6	19.5	1.8	12.0	0.3	0.0
MENÚ 21	**REFRIGERIO NOCTURNO**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2884	124.9	83.2	410.4	15.2	1742.6	1670.3	1832.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA HIPOPROTEICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué de 30g	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Jugo de guanabana sin leche	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Jugo de guanabana sin leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Jugo de guanabana sin leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	393	Mayonesa, con sal	2.00	2.00	8	0.0	0.7	0.5	0.0	0.3	14.2	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca al suero	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	320	Limón, pulpa	1.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero (crema de leche, limón, cebollín)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Mantecada de 30g	712	Mantecada	30.00	30.00	122	2.4	4.9	17.0	0.5	26.4	0.0	1.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2454	104.2	62.4	370.0	16.3	739.6	1538.1	862.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	30.00	30.00	104	2.4	2.0	18.9	1.2	10.8	181.8	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana sin leche	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Jugo de guayaba (sin leche)	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Jugo de guayaba (sin leche)	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Jugo de guayaba (sin leche)	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2470	79.5	70.5	379.5	18.0	790.3	1724.7	768.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	30.00	30.00	93	2.6	1.4	17.6	0.8	9.9	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2528	90.7	74.0	375.1	22.1	703.1	1668.5	933.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Jugo de curuba (sin leche)	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Jugo de curuba (sin leche)	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Jugo de curuba (sin leche)	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 4	**ONCES**	Galletas de soda	30	Galleta, cracker	32.00	32.00	148	1.5	4.6	25.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2618	95.1	72.9	395.7	27.7	876.5	1402.1	11936.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			96%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Supera UL

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 5	DESAYUNO	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	68	Maíz tierno	10.00	6.00	8	0.3	0.1	1.7	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	NUEVES	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	ONCES	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	ONCES	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 5	ONCES	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 5	CENA	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	CENA	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2573	83.1	81.6	377.0	19.5	695.1	1922.7	740.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Pan de queso de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco de 30g	77	Pan de dulce	30.00	30.00	99	2.7	1.9	17.7	0.9	9.3	60.9	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Jugo de mora sin leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Jugo de mora sin leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Jugo de mora sin leche	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2647	91.7	72.8	407.0	16.8	1091.5	1154.6	585.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	97%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	DESAYUNO	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	NUEVES	Pastel gloria de 30g	77	Pan de dulce	30.00	30.00	99	2.7	1.9	17.7	0.9	9.3	60.9	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Jugo de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2508	96.7	60.1	395.7	51.8	958.3	1398.6	832.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

	TIEMPO DE		**No. de**		**PESO**	**PESO**	**NUTRIENTES**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	BRUTO g o cc	NETO g o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 8	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	NUEVES	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Mantecada de 30g	712	Mantecada	30.00	30.00	122	2.4	4.9	17.0	0.5	26.4	0.0	1.2
MENÚ 8	NUEVES	Sopa de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Aguadepanela	649	Yogurt entero, con dulce	15.00	15.00	12	0.4	0.4	1.7	0.0	13.4	6.3	8.3
MENÚ 8	**ONCES**	Pan de yuca de 30g	923	Pan de yuca	30.00	30.00	107	4.7	3.7	13.7	0.4	165.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2369	95.8	64.3	351.7	17.8	1343.6	1442.1	1183.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			87%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 9	**NUEVES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	30.00	30.00	93	2.6	1.4	17.6	0.8	9.9	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.36	0.36	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	141.6	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2360	93.6	56.4	370.1	15.8	1098.3	1968.8	1164.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate sin leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate sin leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate sin leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Jugo de mora sin leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Jugo de mora sin leche	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Jugo de mora sin leche	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2409	99.6	56.6	375.7	18.5	817.9	1754.0	496.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			88%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 11	**NUEVES**	Pastel gloria de 30g	77	Pan de dulce	30.00	30.00	99	2.7	1.9	17.7	0.9	9.3	60.9	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Mogolla de 30g	70	Mogolla	30.00	30.00	93	2.6	1.4	17.6	0.8	9.9	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2529	82.2	82.7	364.5	22.2	815.7	1608.7	1090.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 12	DESAYUNO	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	DESAYUNO	Huevos con maíz	68	Maíz tierno	10.00	6.00	8	0.3	0.1	1.7	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	NUEVES	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	NUEVES	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	NUEVES	Cuajada	621	Cuajada	30.00	30.00	68	4.6	5.2	0.9	0.5	147.0	0.0	57.6
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	ALMUERZO	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7
MENÚ 12	ALMUERZO	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	ALMUERZO	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7
MENÚ 12	ALMUERZO	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	ALMUERZO	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	ALMUERZO	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ONCES	Jugo de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	ONCES	Jugo de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ONCES	Jugo de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ONCES	Pan de yuca de 30g	923	Pan de yuca	30.00	30.00	107	4.7	3.7	13.7	0.4	165.0	0.0	0.0
MENÚ 12	CENA	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2400	97.0	62.6	362.5	17.0	944.9	1966.0	695.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			88%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 13	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 13	**ONCES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo de 30g	109	Roscón, con bocadillo	30.00	30.00	104	2.4	2.0	18.9	1.2	10.8	181.8	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama "C. maxima", sin cascara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2646	90.8	70.3	412.7	34.4	767.4	1458.5	654.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Jugo de feijoa sin leche	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Jugo de feijoa sin leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Jugo de feijoa sin leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Pandebono de 30g	90	Pandebono	30.00	30.00	106	4.7	3.0	14.9	2.2	135.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Ponqué de 30g	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Jugo de curuba sin leche	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Jugo de curuba sin leche	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Jugo de curuba sin leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	1.0	1.0	0.1	36.0	15.6	28.5
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2483	105.8	66.2	366.9	16.9	779.6	1354.2	778.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	DESAYUNO	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	NUEVES	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	NUEVES	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	NUEVES	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 15	ALMUERZO	Papa a la francesa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 15	ALMUERZO	Papa a la francesa	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ONCES	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	ONCES	Jugo de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ONCES	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ONCES	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2469	97.4	64.1	376.0	18.7	1517.2	1416.1	857.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 16	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan de yuca de 30g	923	Pan de yuca	30.00	30.00	107	4.7	3.7	13.7	0.4	165.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Pan de queso de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0

MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2489	98.9	74.1	357.1	16.7	922.0	1598.5	697.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué de 30g	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ONCES	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	ONCES	Pastel gloria de 3og	77	Pan de dulce	30.00	30.00	99	2.7	1.9	17.7	0.9	9.3	60.9	0.0
MENÚ 17	ONCES	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	CENA	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	CENA	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	CENA	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	CENA	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	CENA	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	CENA	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	CENA	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	CENA	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	CENA	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2372	99.8	59.9	359.4	20.4	749.5	1421.9	1057.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			87%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Tostadas integrales	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Croissant de 30g	23	Croissant, horneado	30.00	30.00	131	2.7	6.9	14.6	0.9	11.7	285.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res a la plancha	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res a la plancha	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res a la plancha	640	Queso doble crema	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2660	91.1	87.3	378.2	20.5	1089.5	1823.4	826.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate sin leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate sin leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 19	**ONCES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4

MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2523	89.1	90.9	338.0	18.2	874.7	1350.5	941.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	30.00	30.00	99	2.7	1.9	17.7	0.9	9.3	60.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	532	Carne de pollo, pierna con piel	5.00	3.65	7	0.7	0.4	0.0	0.0	0.4	2.9	0.9
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	215	Pimentón rojo	16.00	13.60	4	0.3	0.0	0.7	0.5	32.2	0.0	106.1
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sobrebarriga en salsa	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	30.00	30.00	104	2.4	2.0	18.9	1.2	10.8	181.8	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.2	0.2	0.0	6.0	2.6	4.8
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2516	93.5	83.0	348.9	17.7	937.1	1487.4	693.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 21	**NUEVES**	Almojábana	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Jugo de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOPROTEICA

MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2319	94.4	56.4	359.4	12.9	859.3	1738.3	1263.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			85%	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA HIPOCALORICA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué de 30g	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	320	Limón, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Pan integral de 30g	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2091	109.0	59.5	281.0	17.4	922.2	1700.8	796.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			76%	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 2	**NUEVES**	Pan blandito	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizado	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizado	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2191	92.4	67.1	304.5	16.5	1205.7	1443.1	1017.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			80%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt dietetico o light	766	Yogurt entero, con Stevia	200.00	200.00	128	7.2	6.4	10.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	30.00	30.00	93	2.6	1.4	17.6	0.8	9.9	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	766	Yogurt entero, con Stevia	10.00	10.00	6	0.4	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2322	96.5	76.9	310.7	19.5	643.7	1645.4	861.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	85%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 4	DESAYUNO	Pan aliñado	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Avena con canela	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 4	DESAYUNO	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	NUEVES	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	NUEVES	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	NUEVES	Sorbete de curuba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 4	NUEVES	Sorbete de curuba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.4	0.0	11.9	4.4	5.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2348	108.0	68.7	324.4	27.7	1245.7	1954.8	12012.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 5	**DESAYUNO**	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	20.00	20.00	80	1.0	1.4	16.0	0.3	8.0	29.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 5	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 5	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 5	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2378	99.5	90.1	292.7	18.3	1196.7	1991.6	907.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			87%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco de 30g	77	Pan de dulce	30.00	30.00	99	2.7	1.9	17.7	0.9	9.3	60.9	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	766	Yogurt entero, con Stevia	10.00	10.00	6	0.4	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2317	106.3	75.4	303.5	17.2	1367.0	1788.6	553.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			85%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo

	TIEMPO DE		**No. de**		**PESO**	**PESO**	**NUTRIENTES**

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	BRUTO g o cc	NETO g o cc	Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	DESAYUNO	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Pan hojaldrado de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2290	109.0	62.5	323.6	49.9	1377.3	1476.4	974.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			84%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Supera UL	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pan de maíz de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Pan integral de 30g	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Sopa de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt dietetico o light	766	Yogurt entero, con Stevia	200.00	200.00	128	7.2	6.4	10.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2094	97.8	60.1	290.2	17.6	1115.4	1927.0	1107.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			77%	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Pan integral de 30g	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla de 30g	70	Mogolla	30.00	30.00	93	2.6	1.4	17.6	0.8	9.9	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo agridulce chino	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.36	0.36	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	141.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1995	99.4	42.1	305.1	14.0	1243.8	1570.3	1179.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			73%	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 10	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera, lechuga sin crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera, lechuga sin crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera, lechuga sin crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera, lechuga sin crema de leche	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada de fresa, uchuva, pera, lechuga sin crema de leche	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2314	116.6	73.6	297.1	16.8	1455.2	2010.5	803.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			85%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pan hojaldrado de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pan integral de 30g	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2325	97.3	80.4	303.1	22.3	1079.8	1789.0	1131.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			85%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**NUEVES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	1.30	1.30	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 12	**ONCES**	Pan integral de 30g	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2102	100.3	63.5	282.7	15.7	1042.8	1775.8	781.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			77%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 13	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Pan blandito de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama "C. maxima", sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2503	113.2	81.6	329.3	33.4	1329.5	2056.1	830.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES						
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Pan hojaldrado de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Ponqué de 30g	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	0.8	1.3	0.0	35.7	13.2	17.4
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2354	116.1	72.8	309.7	16.1	1073.3	1538.8	826.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2342	106.4	68.7	324.7	18.9	1715.3	1970.0	971.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan integral de 30g	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cascara, crudo	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.4	0.0	11.9	4.4	5.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2255	111.8	74.5	284.9	17.4	1080.7	2074.5	824.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			82%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt dietetico o light	766	Yogurt entero, con Stevia	200.00	200.00	128	7.2	6.4	10.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué de 30g	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.7	1.3	2.2	0.0	59.5	22.0	29.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	766	Yogurt entero, con Stevia	10.00	10.00	6	0.4	0.3	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 17	**ONCES**	Pan hojaldrado de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.40	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	157.3	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2139	112.9	65.2	275.7	17.1	984.7	1435.4	1105.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			78%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Tostadas integrales	114	Tostada	20.00	20.00	80	1.0	1.4	16.0	0.3	8.0	29.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Pan integral de 30g	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res a la plancha	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res a la plancha	640	Queso doble crema	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2218	98.9	76.4	284.3	18.9	1306.9	1785.7	731.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			81%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz de 30g	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Pan integral de 30g	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Rodajas de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2327	99.9	96.1	266.2	16.6	1288.2	1461.3	1081.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			85%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	30.00	30.00	104	2.7	0.7	21.9	1.3	18.6	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	0	Endulzante natural	1.20	1.20	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.1	0.2	0.0	6.0	2.2	2.9
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2173	102.9	70.8	281.3	13.4	1029.0	1633.6	600.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			79%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan integral	84	Pan integral	30.00	30.00	63	2.2	0.6	12.1	1.4	15.0	134.4	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	731	Chocolate, amargo	16.00	16.00	105	1.8	8.5	5.3	2.1	12.8	0.8	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 21	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	30.00	30.00	95	2.9	0.9	18.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa.	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa.	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa.	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa.	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - HIPOCALORICA

MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa.	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa.	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa.	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Endulzante natural	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2092	100.9	57.7	293.2	13.6	998.5	2030.3	1310.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			76%	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS DERIVACIÓN DIETARIA ALTA EN FIBRA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	211.00	200.45	70	1.6	1.0	13.8	2.8	42.1	8.0	8.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	348	Piña, maduro, pulpa	14.50	7.98	4	0.0	0.0	0.9	0.0	1.3	0.2	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo cerdo en salsa de piña	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	393	Mayonesa, con sal	2.00	2.00	8	0.0	0.7	0.5	0.0	0.3	14.2	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca al suero	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	320	Limón, pulpa	1.00	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca al suero	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2802	116.1	74.4	418.2	18.7	1003.1	1635.7	1039.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	236.00	200.60	110	2.0	0.2	25.1	1.2	18.1	0.0	94.3
MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	170	Espinaca, cruda	42.00	25.20	5	0.7	0.1	0.4	0.6	31.0	16.6	134.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	16.00	15.20	5	0.1	0.1	1.0	0.2	3.2	0.6	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	329	Mango, maduro, pulpa	40.00	20.00	13	0.1	0.0	3.2	0.1	3.0	0.8	28.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, mango, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	38.00	30.40	5	0.3	0.0	1.0	0.5	138.6	0.0	33.4
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	745	Vinagre	4.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.0

MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Ensalada de maíz, lechuga, arveja verde y tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	2.00	2.00	6	0.0	0.0	1.5	0.2	0.1	0.2	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2855	97.4	86.8	421.7	20.2	1284.0	2120.4	1213.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	286.00	200.20	100	1.8	0.2	22.8	0.6	70.1	4.0	32.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	347	Pera, maduro, pulpa	12.00	10.20	4	0.0	0.0	1.1	0.0	0.8	0.1	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, yogurt, lechuga)	179	Lechuga común	18.60	10.23	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.5	0.6	1.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2833	101.1	81.8	423.8	22.8	895.9	1750.0	1059.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	223.00	200.70	108	3.0	1.0	22.1	0.0	14.0	0.0	405.4
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	70.00	70.00	174	12.0	14.0	0.0	1.9	4.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 4	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2965	111.7	80.6	448.7	27.9	1485.1	1583.2	12436.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	Adecuado	Adecuado	Supera AMDR	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 5	DESAYUNO	Tostadas con sabor a mantequilla	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	NUEVES	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	ONCES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 5	ONCES	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 5	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 5	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2848	98.8	96.6	396.5	20.2	1171.9	2142.6	1139.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	236.00	200.60	189	2.2	3.6	36.9	0.0	0.0	0.0	4.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	70.00	70.00	105	13.4	5.7	0.0	1.1	7.8	42.3	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 6	**CENA**	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano maduro con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano maduro con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2982	105.3	84.7	450.6	19.4	1435.1	1901.8	778.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			109%	Adecuado	Adecuado	Supera AMDR	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

APORTE TOTAL DIARIO	2863	112.6	74.1	437.5	53.5	1377.1	1651.4	1195.7
		95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 8	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	236.00	200.60	88	0.6	0.4	20.7	0.8	16.0	2.0	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	NUEVES	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Sopa de cebada perlada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Garbanzos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5

MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2791	108.6	78.3	413.4	19.3	1707.7	1520.8	1286.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0
MENÚ 9	DESAYUNO	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	223.00	200.70	108	3.0	1.0	22.1	0.0	14.0	0.0	405.4
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	NUEVES	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	NUEVES	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	NUEVES	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	716	Mermelada	5.00	5.00	14	0.0	0.0	3.5	0.0	0.6	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	26	Fécula de maíz, precocido, secado	10.00	10.00	36	0.7	0.0	8.3	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	745	Vinagre	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	718	Miel de abejas	5.00	5.00	16	0.0	0.0	3.9	0.5	0.4	0.5	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	932	Ajonjolí	3.00	3.00	17	0.5	1.6	0.3	0.0	0.0	0.0	0.1
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	Lomo de cerdo agridulce	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	150	Cebolla cabezona	33.50	30.15	10	0.4	0.0	2.0	0.2	19.3	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	ALMUERZO	ensalada pico de gallo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	ensalada pico de gallo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Tajadas de plátano maduro	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.36	0.36	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	141.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Ensalada verde con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2789	108.5	65.7	442.0	16.2	1301.2	2057.9	1539.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 10	DESAYUNO	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	DESAYUNO	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	DESAYUNO	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	DESAYUNO	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 10	NUEVES	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	NUEVES	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	NUEVES	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	NUEVES	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	ALMUERZO	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	ALMUERZO	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	ALMUERZO	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	ALMUERZO	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	ONCES	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	ONCES	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 10	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	723	Uchuva, almíbar	10.00	10.00	17	0.5	0.0	3.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Ensalada (fresa, uchuva, pera, lechuga y crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2767	122.6	79.8	390.5	19.9	1650.9	1665.0	1009.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	211.00	200.45	70	1.6	1.0	13.8	2.8	42.1	8.0	8.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sobrebarriga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	179	Lechuga común	54.55	30.00	2	0.2	0.0	0.4	0.3	13.2	1.8	3.0
MENÚ 11	**CENA**	Ensalada de lechuga, tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2960	99.4	95.6	426.0	27.5	1302.0	1761.1	1220.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			108%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	60	Maíz común, desgranado	10.00	10.00	36	0.9	0.4	7.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	286.00	200.20	100	1.8	0.2	22.8	0.6	70.1	4.0	32.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**NUEVES**	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	170	Espinaca, cruda	34.00	20.40	4	0.6	0.0	0.3	0.5	25.1	13.5	108.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	302	Fresa, maduro, fruto entero	21.00	19.95	7	0.2	0.1	1.4	0.3	4.2	0.8	0.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	329	Mango, maduro, pulpa	41.00	20.50	14	0.1	0.0	3.3	0.1	3.1	0.8	28.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Ensalada de espinaca, fresa, mango y queso	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2750	113.5	77.7	399.8	18.6	1507.2	2061.6	939.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 13	NUEVES	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 13	NUEVES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	NUEVES	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	ALMUERZO	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	70.00	70.00	174	12.0	14.0	0.0	1.9	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	745	Vinagre	2.00	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	159	Cilantro, hojas	2.00	1.80	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.7	0.0	7.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Ensalada de lechuga, aguacate, tomate, cebolla, vinagre, cilantro	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2912	114.1	88.6	415.3	35.0	1522.5	2092.0	1072.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 14	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	236.00	200.60	189	2.2	3.6	36.9	0.0	0.0	0.0	4.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Pandebono	90	Pandebono	60.00	60.00	212	9.5	6.1	29.9	4.4	270.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4

MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	1.0	1.0	0.1	36.0	15.6	28.5
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			3027	127.3	84.2	441.6	20.1	1345.1	1541.4	1122.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			111%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	5.00	5.00	20	0.0	1.7	1.2	0.0	0.7	35.6	4.2
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Papa a la francesa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Papa a la francesa	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	179	Lechuga común	36.36	20.00	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Ensalada campesina	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2840	114.2	78.3	420.0	19.6	1929.2	1604.8	1199.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Salchicha	597	Salchicha	40.00	40.00	99	5.2	8.4	0.7	0.0	0.0	393.2	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Salchicha	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	236.00	200.60	110	2.0	0.2	25.1	1.2	18.1	0.0	94.3
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	60	Maíz común, desgranado	20.00	20.00	73	1.7	0.9	14.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich tostado de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pure de papa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Pure de papa	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Pure de papa	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pure de papa	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2822	120.7	89.1	385.1	18.7	1400.4	2297.2	925.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 17	DESAYUNO	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	223.00	200.70	108	3.0	1.0	22.1	0.0	14.0	0.0	405.4
MENÚ 17	NUEVES	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	NUEVES	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	348	Piña, maduro, pulpa	36.00	19.80	10	0.1	0.0	2.2	0.1	3.2	0.6	1.6
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	365	Uva pasa, deshidratada	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	179	Lechuga común	18.00	9.90	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.4	0.6	1.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	347	Pera, maduro, pulpa	23.00	19.55	9	0.1	0.0	2.0	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	649	Yogurt entero, con dulce	10.00	10.00	8	0.3	0.3	1.1	0.0	8.9	4.2	5.5
MENÚ 17	ALMUERZO	Ensalada Hawaiana	302	Fresa, maduro, fruto entero	11.00	10.45	4	0.1	0.1	0.7	0.1	2.2	0.4	0.4
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ONCES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	ONCES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 17	ONCES	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0

MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo en salsa de champiñone	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	377	Aceite, refinado, de girasol	4.00	4.00	36	0.0	4.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla frita	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2800	120.2	76.5	409.2	20.9	1174.6	1682.6	1598.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Tostadas integrales	114	Tostada	60.00	60.00	241	2.9	4.1	48.1	1.0	24.0	87.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	286.00	200.20	100	1.8	0.2	22.8	0.6	70.1	4.0	32.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Croissant	23	Croissant, horneado	60.00	60.00	263	5.4	13.8	29.3	1.7	23.4	571.8	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles guisados	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	70.00	70.00	105	13.4	5.7	0.0	1.1	7.8	42.3	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	23.50	19.98	9	0.1	0.0	2.1	0.1	1.6	0.2	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	361	Uchuva, maduro	11.10	9.99	5	0.1	0.0	1.1	0.0	0.7	0.0	20.2
MENÚ 18	**CENA**	Ensalada de lechuga, pera,, fresa, uchuva, crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7

MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2983	101.0	102.1	415.8	21.6	1413.3	2278.5	1032.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			109%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	34.00	20.40	30	0.3	2.7	0.9	0.1	2.0	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	179	Lechuga común	19.00	10.45	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.6	0.6	1.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Ensalada de aguacate, tomate, lechuga y cebolla cabezona	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Papa chip	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Galletas wafer	35	Galleta, dulce, wafer	28.00	28.00	127	1.5	3.7	22.0	0.8	5.9	161.3	0.8
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ensalada de tomate y cebolla	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 19	**CENA**	Ensalada de tomate y cebolla	150	Cebolla cabezona	33.30	29.97	10	0.4	0.0	1.9	0.2	19.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ensalada de tomate y cebolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ensalada de tomate y cebolla	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2743	100.6	101.6	357.2	18.2	1288.0	1531.6	1238.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 20	DESAYUNO	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	DESAYUNO	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	236.00	200.60	189	2.2	3.6	36.9	0.0	0.0	0.0	4.0
MENÚ 20	NUEVES	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	NUEVES	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	NUEVES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	ALMUERZO	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	215	Pimentón rojo	16.00	13.60	4	0.3	0.0	0.7	0.5	32.2	0.0	106.1
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Sobrebarriga en salsa	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Papa dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 20	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.2	0.2	0.0	6.0	2.6	4.8
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2916	105.6	95.1	409.7	20.4	1173.1	1820.8	865.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo frito	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	211.00	200.45	70	1.6	1.0	13.8	2.8	42.1	8.0	8.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 21	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	60	Maíz común, desgranado	25.00	25.00	91	2.2	1.1	18.1	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria a la crema	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	179	Lechuga común	36.40	20.02	2	0.2	0.0	0.2	0.2	8.8	1.2	2.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	251	Zanahoria, cruda	23.50	19.98	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	139.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	640	Queso doble crema	5.00	5.00	14	1.2	0.9	0.3	0.0	20.3	23.8	4.8
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	961	Maní	3.00	3.00	19	0.8	1.5	0.4	0.1	1.9	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	347	Pera, maduro, pulpa	17.60	14.96	7	0.0	0.0	1.5	0.1	1.2	0.1	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	302	Fresa, maduro, fruto entero	10.50	9.98	3	0.1	0.0	0.7	0.1	2.1	0.4	0.4

DERIVACIÓN DIETARIA - ALTA EN FIBRA

MENÚ 21	**CENA**	Ensalada de lechuga, zanahoria, queso, maní, pera, fresa y crema de leche	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	228	Plátano hartón, verde, crudo	123.00	79.95	126	1.0	0.2	30.2	0.4	6.4	20.8	84.7
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	377	Aceite, refinado, de girasol	5.00	5.00	45	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Patacón	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2771	116.4	75.7	407.5	14.8	1492.3	1553.7	1609.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA BLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	348	Piña, maduro, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	377	Aceite, refinado, de girasol	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	393	Mayonesa, con sal	2.00	2.00	8	0.0	0.7	0.5	0.0	0.3	14.2	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Ensalada fría (Conchitas, arveja, tomate, cebolla cabezona, mayonesa, crema de leche)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	320	Limón, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2515	115.6	54.5	391.6	18.5	947.8	1848.4	798.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	142.90	100.03	30	0.5	0.1	6.8	0.3	24.0	5.0	235.1
MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 2	**NUEVES**	Melón	338	Melón, maduro, pulpa	200.00	100.00	20	0.7	0.0	4.3	0.4	11.0	7.0	68.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	251	Zanahoria, cruda	35.30	30.01	11	0.2	0.0	2.5	0.1	8.1	10.5	210.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	33.40	30.06	6	0.2	0.0	1.4	0.1	3.9	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	2002	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 2	**CENA**	Habichuelas cocidas	175	Habichuela, cruda	67.00	60.30	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.2	0.0	10.3
MENÚ 2	**CENA**	Habichuelas cocidas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Habichuelas cocidas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2588	95.6	73.9	385.5	17.3	1174.8	1873.5	1302.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44.40	39.96	8	0.3	0.0	1.8	0.1	5.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	12.40	4.96	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2832	102.9	80.4	424.7	23.0	883.5	1415.4	974.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, cruda	61.50	39.98	16	0.4	0.2	3.3	0.1	10.4	0.0	135.9
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.0	0.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	15.00	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	60.00	60.00	247	5.8	4.2	46.6	3.9	22.8	805.2	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.4	0.0	11.9	4.4	5.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2798	106.3	74.1	426.6	27.1	1102.8	2263.6	12107.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 5	DESAYUNO	Pan blando	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	68	Maíz tierno	10.00	6.00	8	0.3	0.1	1.7	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 5	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	DESAYUNO	Mango tommy picado	328	Mango tommy atkins, maduro, pulpa	154.00	100.10	190	0.4	0.1	46.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 5	NUEVES	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	NUEVES	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	620	Crema de leche	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	ALMUERZO	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	ALMUERZO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	ONCES	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 5	ONCES	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 5	ONCES	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2914	105.0	82.1	439.1	22.1	1216.2	1694.5	894.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			106%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Papaya	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	175	Habichuela, cruda	22.2	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	139	Arveja verde, cruda	50.0	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	251	Zanahoria, cruda	23.5	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.0	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	2000	Sal	0.3	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil cocida	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil cocida	150	Cebolla cabezona	5.50	4.95	2	0.1	0.0	0.3	0.0	3.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2645	102.6	76.6	386.9	17.5	1274.6	1861.4	677.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	DESAYUNO	Arepa con queso	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	NUEVES	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 7	ALMUERZO	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2790	111.6	65.8	438.3	52.8	1333.4	2040.3	972.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 8	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2724	108.5	74.5	405.2	18.4	1697.9	1505.4	1219.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo a la plancha	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo a la plancha	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo a la plancha	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo a la plancha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo a la plancha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44.40	39.96	8	0.3	0.0	1.8	0.1	5.2	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	12.40	4.96	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	67.00	60.30	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	153	Cebolla junca, tallos	1.16	0.46	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	129	Ajo	2.16	2.05	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2435	103.5	46.5	401.5	14.3	1097.5	1768.4	1038.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			89%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Galleta cracker saborizada	30	Galleta, cracker	60.00	60.00	277	2.8	8.6	46.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 10	**CENA**	aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 10	**CENA**	aguacate con cilantro	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2915	124.1	84.4	415.4	18.4	1645.0	1674.7	810.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 11	DESAYUNO	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	DESAYUNO	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 11	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	NUEVES	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	NUEVES	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 11	NUEVES	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	ALMUERZO	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	ALMUERZO	Pechuga a la jardinera	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Pechuga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Pechuga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Pechuga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Pechuga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Pechuga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	ALMUERZO	Pechuga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	ALMUERZO	Pechuga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	170	Espinaca, cruda	100.0	60.00	12	1.7	0.1	1.0	1.4	73.8	39.6	319.8
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	377	Aceite, refinado, de girasol	2.0	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	675	Huevo de gallina	15.6	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2760	101.2	78.9	411.9	23.5	987.6	2017.6	1440.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	68	Maíz tierno	10.00	6.00	8	0.3	0.1	1.7	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 12	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2644	111.4	65.3	403.1	23.0	1208.3	2316.8	775.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Sandwich de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 13	**NUEVES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 13	**ALMUERZO**	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Carne de res asada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 13	**ALMUERZO**	aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 13	**ALMUERZO**	aguacate con cilantro	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama *C. maxima*, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2867	111.9	92.6	396.9	31.9	1260.6	1998.0	818.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 14	DESAYUNO	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	ALMUERZO	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	0.8	1.3	0.0	35.7	13.2	17.4
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2777	122.0	68.5	419.3	17.3	1104.9	1538.0	826.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pera	347	Pera, maduro, pulpa	118.00	100.30	44	0.3	0.2	10.3	0.4	8.0	1.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	17.78	16.00	3	0.1	0.0	0.7	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	134	Apio, tallo, crudo	28.00	14.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	5.9	21.8	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	251	Zanahoria, cruda	35.29	30.00	11	0.2	0.0	2.5	0.1	8.1	10.5	210.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2530	103.7	65.3	382.3	15.0	1741.6	1830.2	1136.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Jugo de durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	71.00	60.35	33	0.6	0.1	7.5	0.4	5.4	0.0	28.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Jugo de durazno	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.4	0.0	11.9	4.4	5.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

APORTE TOTAL DIARIO	2626	115.4	76.6	369.4	19.9	1115.6	2211.2	823.2
		95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	96%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 17	DESAYUNO	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 17	DESAYUNO	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	DESAYUNO	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	NUEVES	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	NUEVES	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.7	1.3	2.2	0.0	59.5	22.0	29.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	374	Aceite, de soya	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	153	Cebolla junca, tallos	15.00	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Conchitas con verduras	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	ALMUERZO	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 17	**ONCES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo cocido desmechado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo cocido desmechado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo cocido desmechado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo cocido desmechado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2724	120.1	69.7	405.3	17.3	1166.8	1830.0	1343.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Galletas	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	118.00	100.30	55	1.0	0.1	12.5	0.6	9.0	0.0	47.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res desmechada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res desmechada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res desmechada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res desmechada	640	Queso doble crema	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	170	Espinaca, cruda	100.0	60.00	12	1.7	0.1	1.0	1.4	73.8	39.6	319.8
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	377	Aceite, refinado, de girasol	2.0	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	675	Huevo de gallina	15.6	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8

MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2472	96.9	76.2	350.0	22.3	1211.7	1851.0	996.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.9	6.2	10.6	0.1	285.6	105.6	139.2
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	61.50	39.98	16	0.4	0.2	3.3	0.1	10.4	0.0	135.9
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.0	0.6	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	15.00	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2849	106.1	94.5	394.0	18.7	1092.8	1824.9	1313.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.1	0.2	0.0	6.0	2.2	2.9
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2719	110.3	78.1	394.1	16.4	1050.6	1993.1	600.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	629	Leche de vaca, descremada, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.9	4.7	7.9	0.1	214.2	79.2	104.4
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	139	Arveja verde, cruda	150.00	60.00	72	4.9	0.2	12.7	1.4	21.6	0.0	13.2
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	244	Tomate, pulpa	10.00	8.00	1	0.1	0.0	0.3	0.1	36.5	0.0	8.8
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	2000	Sal	1.16	1.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	456.3	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - ASTRINGENTE

MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2600	108.9	50.1	429.4	15.6	1022.2	1999.7	1114.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA BLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	24	Cuchuco de cebada, triturado	15.00	15.00	53	1.3	0.1	11.8	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Cuchuco de cebada	129	Ajo	2.10	2.00	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	348	Piña, maduro, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	377	Aceite, refinado, de girasol	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7

DIETA BLANDA

MENÚ 1	**ALMUERZO**	Conchitas con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	320	Limón, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Yuca cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	**ALMUERZO**	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	**ONCES**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	961	Maní	5.00	5.00	31	1.4	2.6	0.7	0.2	3.1	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz almendrado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	244	Tomate, pulpa	12.55	10.04	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.8	0.0	11.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Pechuga a la cazadora	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2507	115.2	56.0	386.8	19.5	951.1	1862.9	929.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0

DIETA BLANDA

MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	142.90	100.03	30	0.5	0.1	6.8	0.3	24.0	5.0	235.1
MENÚ 2	**NUEVES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Melón	338	Melón, maduro, pulpa	200.00	100.00	20	0.7	0.0	4.3	0.4	11.0	7.0	68.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada (carne desmechada)	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada (carne desmechada)	150	Cebolla cabezona	11.00	9.90	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada (carne desmechada)	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Carne de res encebollada (carne desmechada)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	251	Zanahoria, cruda	35.30	30.01	11	0.2	0.0	2.5	0.1	8.1	10.5	210.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	33.40	30.06	6	0.2	0.0	1.4	0.1	3.9	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Zanahoria con calabacín en julianas salteados	2002	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Habichuelas cocidas	175	Habichuela, cruda	67.00	60.30	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.2	0.0	10.3
MENÚ 2	**CENA**	Habichuelas cocidas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Habichuelas cocidas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Filete de mojarra en salsa criolla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2668	99.1	74.8	400.2	21.4	1218.0	1921.5	1524.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	228	Plátano hartón, verde, crudo	61.55	40.01	63	0.5	0.1	15.1	0.2	3.2	10.4	42.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	249	Yuca, cruda	25.00	20.00	31	0.2	0.0	7.4	0.1	1.4	6.0	0.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	192	Papa común, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	19	0.4	0.0	4.2	0.2	0.8	0.0	0.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Sopa de plátano	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de champiñones	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44.40	39.96	8	0.3	0.0	1.8	0.1	5.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	12.40	4.96	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 3	**CENA**	Aguacate con cilantro	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne (carne desmechada)	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne (carne desmechada)	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne (carne desmechada)	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne (carne desmechada)	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne (carne desmechada)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne (carne desmechada)	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2

MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne (carne desmechada)	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 3	**CENA**	Goulash de carne (carne desmechada)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2832	102.7	81.4	422.6	23.5	885.3	1429.8	1040.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	25	Cuchuco de trigo, triturado	15.00	15.00	52	1.9	0.2	10.7	0.6	7.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Cuchuco de trigo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res cocida desmecha	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res cocida desmecha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Carne de res cocida desmecha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, cruda	61.50	39.98	16	0.4	0.2	3.3	0.1	10.4	0.0	135.9
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.0	0.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	15.00	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	570	Hígado de res	110.00	110.00	143	22.0	5.0	2.5	6.6	9.9	0.0	11097.9
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Higado encebollado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	pepino guisado con leche	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2

DIETA BLANDA

MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2885	115.3	76.2	434.6	30.1	1225.0	1746.5	12266.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			105%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	68	Maíz tierno	10.00	6.00	8	0.3	0.1	1.7	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Mango tommy picado	328	Mango tommy atkins, maduro, pulpa	154.00	100.10	190	0.4	0.1	46.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 5	**ONCES**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 5	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res cocida desmechada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res cocida desmechada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Carne de res cocida desmechada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Yuca al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2929	104.7	87.3	432.0	23.7	1225.6	1744.8	1134.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			107%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Papaya	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Sandwich de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	175	Habichuela, cruda	22.2	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	139	Arveja verde, cruda	50.0	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	251	Zanahoria, cruda	23.5	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.0	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Verduras cocidas	2000	Sal	0.3	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil cocida	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9

MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil cocida	150	Cebolla cabezona	5.50	4.95	2	0.1	0.0	0.3	0.0	3.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Pierna pernil cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2844	112.0	81.4	416.5	20.7	1442.9	2026.0	832.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Arepa con queso	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pechuga en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	244	Tomate, pulpa	75.00	60.00	11	0.5	0.1	2.0	0.9	273.6	0.0	66.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	745	Vinagre	2.50	2.50	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Rodajas de tomate con vinagreta	718	Miel de abejas	1.50	1.50	5	0.0	0.0	1.2	0.1	0.1	0.1	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4

MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2790	111.0	69.1	431.8	54.3	1338.8	2083.5	1172.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	143.00	100.10	30	0.5	0.1	6.8	0.3	24.0	5.0	235.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	20	Cebada perlada	15.00	15.00	53	1.9	0.3	10.7	0.3	5.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Sopa de cebada	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Filete de bagre gratinado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	952	Garbanzo	40.00	20.00	70	3.9	1.1	11.1	1.3	30.0	6.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 8	**ALMUERZO**	Garbanzos en puré	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	47	Harina de trigo	10.00	10.00	35	1.2	0.1	7.3	0.2	2.2	19.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	175	Habichuela, cruda	33.00	29.70	9	0.6	0.0	1.7	0.3	17.8	0.0	5.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Torta de verduras	251	Zanahoria, cruda	36.00	30.60	11	0.2	0.0	2.6	0.1	8.3	10.7	214.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Papa criolla con guiso	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	**ONCES**	Pan de yuca	923	Pan de yuca	60.00	60.00	213	9.5	7.3	27.3	0.7	330.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2710	108.5	75.5	399.5	18.8	1715.7	1523.8	1521.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

DIETA BLANDA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	139	Arveja verde, cruda	7.50	3.00	4	0.2	0.0	0.6	0.1	1.1	0.0	0.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	sopa carmelita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido (carne desmechada)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44.40	39.96	8	0.3	0.0	1.8	0.1	5.2	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	12.40	4.96	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 9	**ALMUERZO**	Calabaza guisada con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Filete de merluza a la placha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	67.00	60.30	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	153	Cebolla junca, tallos	1.16	0.46	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	129	Ajo	2.16	2.05	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	215	Pimentón rojo	23.53	20.00	6	0.4	0.1	1.1	0.8	47.4	0.0	156.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	244	Tomate, pulpa	2.50	2.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	9.1	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	yuca en salsa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2435	103.0	49.1	396.4	15.4	1101.7	1802.0	1194.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			89%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

DIETA BLANDA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Sopa de conchitas	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo en salsa de champiñones (carne desmechada)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	coliflor a la cubana	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**ONCES**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Melón	338	Melón, maduro, pulpa	200.00	100.00	20	0.7	0.0	4.3	0.4	11.0	7.0	68.0

MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	215	Pimentón rojo	12.00	10.20	3	0.2	0.0	0.6	0.4	24.2	0.0	79.6
MENÚ 10	**CENA**	pollo a las finas hierbas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 10	**CENA**	aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 10	**CENA**	aguacate con cilantro	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2801	125.8	82.7	389.2	21.4	1671.0	1846.7	1031.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			102%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	28.00	28.00	97	2.5	0.6	20.4	1.2	17.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6

DIETA BLANDA

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	175	Habichuela, cruda	12.00	10.80	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.5	0.0	1.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Pechuga a la jardinera	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Carne en cubos con arveja verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	170	Espinaca, cruda	100.0	60.00	12	1.7	0.1	1.0	1.4	73.8	39.6	319.8
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	377	Aceite, refinado, de girasol	2.0	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	675	Huevo de gallina	15.6	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2742	100.8	78.6	408.4	23.3	996.1	1656.3	1507.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	68	Maíz tierno	10.00	6.00	8	0.3	0.1	1.7	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevos con maíz	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.50	1.50	14	0.0	1.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Pechuga asada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	156	Champiñón, crudo	10.00	10.00	5	1.0	0.1	0.3	2.7	0.6	0.8	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	47	Harina de trigo	5.00	5.00	17	0.6	0.0	3.6	0.1	1.1	9.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Filete de mojarra en salsa de champiño	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2644	111.1	67.5	398.8	23.9	1211.9	2345.6	908.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			97%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

DIETA BLANDA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 13	DESAYUNO	Sandwich de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	NUEVES	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 13	NUEVES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	NUEVES	Melón	338	Melón, maduro, pulpa	200.00	100.00	20	0.7	0.0	4.3	0.4	11.0	7.0	68.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	587	Pajarilla de res	20.00	20.00	21	3.8	0.6	0.0	12.0	2.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Sopa de pajarilla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	sopa de pajarilla	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 13	ALMUERZO	sopa de pajarilla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res cocida	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res cocida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Carne de res cocida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles en puré	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles en puré	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles en puré	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles en puré	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Fríjoles en puré	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	aguacate con cilantro	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 13	ALMUERZO	aguacate con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 13	ALMUERZO	aguacate con cilantro	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama "C. maxima, sin cascara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	2.00	2.00	15	0.0	1.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	244	Tomate, pulpa	2.44	1.95	0	0.0	0.0	0.1	0.0	8.9	0.0	2.1
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2985	120.4	98.8	404.4	35.5	1433.3	2115.9	1083.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			109%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	42	Harina de maíz amarillo, grano trillado	10.00	10.00	33	0.9	0.3	6.6	0.3	1.8	0.0	5.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	950	Fríjol verde	20.00	10.00	15	1.1	0.0	2.7	0.3	6.7	0.0	0.4
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	955	Haba verde	16.67	10.00	12	1.0	0.0	1.8	0.2	5.0	0.0	1.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Mazamorra chiquita	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido desmechado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido desmechado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido desmechado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	brocoli en escabeche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**ONCES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	0	Tomillo	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	340	Naranja, zumo	116.67	70.00	28	0.5	0.2	6.2	0.9	23.1	1.4	1.4
MENÚ 14	**CENA**	Pechuga a la naranja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 14	**CENA**	Aguacate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6

MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	30.00	30.00	16	1.0	1.0	1.0	0.1	36.0	15.6	28.5
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Papa en chupe	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2777	121.5	71.9	412.5	18.8	1110.6	1583.6	1037.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			101%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Almojábana	1	Almojábana, bogotana	60.00	60.00	170	7.8	7.4	18.1	1.3	192.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	958	Lenteja	40.00	40.00	130	9.4	0.2	22.6	3.8	28.0	10.8	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Lentejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	251	Zanahoria, cruda	25.00	21.25	8	0.1	0.0	1.8	0.1	5.7	7.4	148.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25.00	20.00	9	0.3	0.0	1.9	0.2	6.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Ensalada roja	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	17.78	16.00	3	0.1	0.0	0.7	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	134	Apio, tallo, crudo	28.00	14.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	5.9	21.8	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	251	Zanahoria, cruda	35.29	30.00	11	0.2	0.0	2.5	0.1	8.1	10.5	210.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	150	Cebolla cabezona	6.67	6.00	2	0.1	0.0	0.4	0.0	3.8	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Verduras salteadas (Zanahoria, calabacín y apio)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2728	114.1	70.7	409.4	21.1	1869.6	2012.1	1380.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Jugo de durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	71.00	60.35	33	0.6	0.1	7.5	0.4	5.4	0.0	28.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Jugo de durazno	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	171	Guascas, hojas	28.57	10.00	5	0.3	0.1	0.7	0.7	24.5	0.0	32.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	135	Arracacha amarilla, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	40	0.4	0.0	9.4	0.4	12.4	0.4	9.6
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Ajiaco	150	Cebolla cabezona	25.00	22.50	7	0.3	0.0	1.5	0.2	14.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Pechuga guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Aguacate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	191	Papa común, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.5	0.1	15.4	0.4	56.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Papa salada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich de jamón y queso	85	Pan molde	40.00	40.00	108	3.7	0.4	22.5	2.2	56.8	272.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich de jamón y queso	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**ONCES**	Sandwich de jamón y queso	575	Jamón	20.00	20.00	28	4.1	1.3	0.0	0.6	2.4	243.4	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	153	Cebolla junca, tallos	10.00	4.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pechuga gratinada	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	10.00	10.00	5	0.3	0.3	0.3	0.0	12.0	5.2	9.5
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Pepino guisado con leche	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Papa en pure	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2626	115.0	78.9	365.0	20.9	1119.3	2240.8	960.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			96%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DIETA BLANDA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
					g o cc	g o cc		g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	244	Tomate, pulpa	6.25	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.1	22.8	0.0	5.5
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Huevos con cebolla y tomate	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Uchuvas	361	Uchuva, maduro	111.00	99.90	54	1.5	0.5	11.0	0.0	7.0	0.0	201.8
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	192	Papa común, sin cáscara, cruda	50.00	40.00	37	0.8	0.0	8.4	0.4	1.6	0.0	0.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Crema de espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	374	Aceite, de soya	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	153	Cebolla junca, tallos	15.00	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Pierna pernil dorada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	**ONCES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 17	**ONCES**	Granadilla	305	Granadilla, madura, pulpa	100.00	30.00	20	0.6	0.5	3.2	0.3	3.6	6.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo cocido desmechado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo cocido desmechado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo cocido desmechado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Lomo de cerdo cocido desmechado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2724	119.6	72.5	399.7	18.6	1171.5	1867.6	1516.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	941	Fríjol cargamanto	40.00	40.00	129	9.1	0.6	21.8	1.9	70.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Fríjoles en puré	225	Plátano hartón, maduro, crudo	50.00	30.00	45	0.3	0.1	10.9	0.0	0.0	9.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	150	Cebolla cabezona	30.00	27.00	9	0.4	0.0	1.8	0.2	17.3	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Guacamole	179	Lechuga común	20.00	11.00	1	0.1	0.0	0.1	0.1	4.8	0.7	1.1
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Mantecada	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4
MENÚ 18	**ONCES**	Melón	338	Melón, maduro, pulpa	240.00	120.00	24	0.8	0.0	5.2	0.5	13.2	8.4	81.6
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res desmechada	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res desmechada	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res desmechada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Carne de res desmechada	640	Queso doble crema	20.00	20.00	57	4.7	3.7	1.2	0.1	81.0	95.0	19.2
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	170	Espinaca, cruda	100.0	60.00	12	1.7	0.1	1.0	1.4	73.8	39.6	319.8
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	377	Aceite, refinado, de girasol	2.0	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	675	Huevo de gallina	15.6	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Papa al perjil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2824	112.7	93.6	383.4	25.0	1509.1	1757.6	1274.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Arepa con queso	8	Arepa, con queso	80.00	80.00	168	3.8	6.7	23.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	581	Menudo de res	56.00	50.40	48	7.4	2.1	0.0	0.4	6.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Mondongo	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	170	Espinaca, cruda	17.00	10.20	2	0.3	0.0	0.2	0.2	12.5	6.7	54.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	251	Zanahoria, cruda	12.00	10.20	4	0.1	0.0	0.9	0.0	2.8	3.6	71.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	26	Fécula de maíz, precocido, secado	3.00	3.00	11	0.2	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Pierna pernil en salsa de verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	5.00	5.00	37	0.0	4.1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	153	Cebolla junca, tallos	2.50	1.00	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Goulash de carne	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	61.50	39.98	16	0.4	0.2	3.3	0.1	10.4	0.0	135.9
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	8.00	8.00	2	0.1	0.0	0.3	0.1	1.0	0.6	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	15.00	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	391	Margarina, de aceite vegetal hidrogenado	3.00	3.00	22	0.0	2.4	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Ahuyama guisada con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2849	105.6	97.0	389.0	19.8	1097.0	1858.5	1468.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			104%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Ciruela	293	Ciruela, maduro, pulpa	118.00	100.30	94	1.1	1.8	18.5	0.0	0.0	0.0	2.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pastel gloria	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	11	Arroz blanco, crudo	15.00	15.00	52	1.0	0.1	12.0	0.1	2.0	2.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Sopa de arróz	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	153	Cebolla junca, tallos	7.50	3.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	1.1	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Pechuga cocida	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	675	Huevo de gallina	5.56	5.00	8	0.6	0.5	0.0	0.1	2.7	6.0	8.9
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Coliflor a la cubana	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	50.00	30.00	44	0.5	4.0	1.4	0.1	3.0	0.0	0.9
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 20	**CENA**	Aguacate y tomate en cubos	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	532	Carne de pollo, pierna con piel	165.00	120.45	218	21.8	14.6	0.0	1.2	12.0	95.2	28.9
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	25.00	25.00	5	0.2	0.0	0.9	0.2	3.0	1.8	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Pierna pernil guisada	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	385	Mantequilla, sin sal	3.00	3.00	22	0.0	2.5	0.0	0.0	0.7	0.0	35.1
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	5.00	5.00	3	0.2	0.2	0.2	0.0	6.0	2.6	4.8
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2719	109.9	80.3	389.7	17.4	1054.3	2022.3	735.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			99%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 21	**DESAYUNO**	Fresas	302	Fresa, maduro, fruto entero	105.50	100.23	35	0.8	0.5	6.9	1.4	21.0	4.0	4.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	68	Maíz tierno	20.00	12.00	17	0.6	0.1	3.3	0.1	1.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	228	Plátano hartón, verde, crudo	15.50	10.08	16	0.1	0.0	3.8	0.1	0.8	2.6	10.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Sancocho	249	Yuca, cruda	12.50	10.00	15	0.1	0.0	3.7	0.1	0.7	3.0	0.1
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido desmechado	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido desmechado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Lomo de cerdo cocido desmechado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Zanahoria en julianas salteadas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	zanahoria en julianas salteadas	0	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Filete de merluza a la placha	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	139	Arveja verde, cruda	150.00	60.00	72	4.9	0.2	12.7	1.4	21.6	0.0	13.2
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	244	Tomate, pulpa	10.00	8.00	1	0.1	0.0	0.3	0.1	36.5	0.0	8.8
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	2000	Sal	1.16	1.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	456.3	0.0

DIETA BLANDA

MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 21	**CENA**	Yuca al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2600	108.4	53.4	422.9	17.0	1027.6	2042.9	1313.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA SEMIBLANDA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Arróz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	91	Pasta alimenticia	15.00	15.00	53	1.8	0.1	11.4	0.2	3.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	244	Tomate, pulpa	37.50	30.00	5	0.3	0.0	1.0	0.5	136.8	0.0	33.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	150	Cebolla cabezona	11.10	9.99	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Conchitas con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida en puré	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida en puré	620	Crema de leche	5.00	5.00	16	0.3	1.6	0.1	0.0	3.4	2.3	17.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida en puré	320	Limón, pulpa	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida en puré	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Yuca cocida en puré	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ONCES	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 1	ONCES	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 1	ONCES	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 1	**CENA**	Arroz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz blanco	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Arroz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Puré de arvejas	139	Arveja verde, cruda	150.00	60.00	72	4.9	0.2	12.7	1.4	21.6	0.0	13.2
MENÚ 1	**CENA**	Puré de arvejas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Puré de arvejas	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Puré de arvejas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 1	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	**CENA**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2517	113.5	50.8	402.7	17.0	844.1	1447.7	809.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 2	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.80	10.03	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Arroz con verdura	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria con calabacín	251	Zanahoria, cruda	35.30	30.01	11	0.2	0.0	2.5	0.1	8.1	10.5	210.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria con calabacín	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	33.40	30.06	6	0.2	0.0	1.4	0.1	3.9	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria con calabacín	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria con calabacín	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria con calabacín	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria con calabacín	2002	Orégano	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Puré de habichuelas	175	Habichuela, cruda	67.00	60.30	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.2	0.0	10.3
MENÚ 2	**CENA**	Puré de habichuelas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Puré de habichuelas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Puré de habichuelas	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Puré de habichuelas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de filete de mojarra con verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de filete de mojarra con verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de filete de mojarra con verduras	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de filete de mojarra con verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de filete de mojarra con verduras	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de filete de mojarra con verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de filete de mojarra con verduras	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**ALMUERZO**	Licuado de filete de mojarra con verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 2	**CENA**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2607	102.0	70.1	393.1	20.3	1314.4	1513.0	1503.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			95%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Puré de calabaza y arveja verde fresca	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44.40	39.96	8	0.3	0.0	1.8	0.1	5.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Puré de calabaza y arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Puré de calabaza y arveja verde fresca	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	5.00	5.00	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.6	0.4	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Puré de calabaza y arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	12.40	4.96	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Puré de calabaza y arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 3	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Pan blando	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ONCES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Papa en cuadros con arveja caliente	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2494	99.7	62.1	384.8	18.3	648.6	1202.3	883.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés con verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés con verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés con verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés con verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés con verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés con verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés con verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	175	Habichuela, cruda	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.7	0.0	0.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	251	Zanahoria, cruda	5.00	4.25	2	0.0	0.0	0.4	0.0	1.1	1.5	29.8
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Arroz con habichuela y zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	124	Ahuyama "C. maxima, sin cascara, cruda	61.50	39.98	16	0.4	0.2	3.3	0.1	10.4	0.0	135.9
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	15.00	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Puré de pepino	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 4	**CENA**	Puré de pepino	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Puré de pepino	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Puré de pepino	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 4	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2542	103.1	70.1	375.1	18.4	964.5	1546.8	973.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			93%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Puré de calabaza	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	67.00	60.30	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Puré de calabaza	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Puré de calabaza	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Puré de calabaza	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 5	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Puré de papa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Puré de papa	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Puré de papa	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Puré de papa	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 5	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Puré de zanahoria	251	Zanahoria, cruda	71.00	60.35	22	0.4	0.1	5.1	0.2	16.3	21.1	422.5
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Puré de yuca	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 5	**CENA**	Puré de yuca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Puré de yuca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Puré de yuca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2357	97.1	70.7	334.0	19.4	1017.2	1283.9	1433.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			86%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Puré de berenjena	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Puré de berenjena	143	Berenjena, sin cáscara, crudo	80.00	60.00	12	0.6	0.0	2.3	0.2	10.2	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Puré de berenjena	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Puré de berenjena	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Puré de verduras cocidas	175	Habichuela, cruda	22.2	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 6	**CENA**	Puré de verduras cocidas	139	Arveja verde, cruda	50.0	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 6	**CENA**	Puré de verduras cocidas	251	Zanahoria, cruda	23.5	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 6	**CENA**	Puré de verduras cocidas	129	Ajo	1.1	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Puré de verduras cocidas	2000	Sal	0.3	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2504	97.8	57.3	400.1	17.9	1099.7	1328.6	958.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Galletas de soda	32	Galleta, de soda	28.00	28.00	115	2.7	2.0	21.8	1.8	10.6	375.8	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla (licuado)	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla (licuado)	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Caldo de pajarilla (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pure de brócoli	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pure de brócoli	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pure de brócoli	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Pure de brócoli	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Puré de papa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Puré de papa	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Puré de papa	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Puré de papa	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	**ONCES**	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Galletas cracker saborizadas	30	Galleta, cracker	28.00	28.00	129	1.3	4.0	21.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cáscara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	192	Papa común, sin cáscara, cruda	37.50	30.00	28	0.6	0.0	6.3	0.3	1.2	0.0	0.6
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	25.00	25.00	22	0.6	0.0	4.7	0.3	0.3	4.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	542	Carne de res, magra	5.00	5.00	12	0.9	1.0	0.0	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Crema de ahuyama	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Filete de merluza asado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	10.00	10.00	37	0.1	0.0	9.2	0.5	19.1	3.0	0.2
MENÚ 7	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2515	102.1	50.8	413.1	53.3	983.3	1753.6	980.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Supera UL	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 8	DESAYUNO	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	NUEVES	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 8	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de acelgas y espinacas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de acelgas y espinacas	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de acelgas y espinacas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de acelgas y espinacas	122	Acelgas, hojas, cruda	36.00	30.60	9	0.7	0.1	1.3	0.9	34.3	0.0	55.1
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de acelgas y espinacas	170	Espinaca, cruda	50.00	30.00	6	0.9	0.1	0.5	0.7	36.9	19.8	159.9
MENÚ 8	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de papa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de papa criolla	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Puré de papa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ONCES	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	ONCES	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 8	CENA	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Carne molida	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 8	CENA	Spaguettis	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Spaguettis	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Spaguettis	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 8	CENA	Spaguettis	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	CENA	Spaguettis	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Verdura caliente	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**CENA**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2142	94.5	48.1	333.5	17.9	1004.0	1273.3	1183.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			78%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Mogolla	70	Mogolla	60.00	60.00	186	5.3	2.7	35.2	1.5	19.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Puré de calabaza con arveja verde fresca	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	44.40	39.96	8	0.3	0.0	1.8	0.1	5.2	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Puré de calabaza con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Puré de calabaza con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Puré de calabaza con arveja verde fresca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 9	**ALMUERZO**	Puré de calabaza con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 9	**ONCES**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	67.00	60.30	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	153	Cebolla junca, tallos	1.16	0.46	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de calabacín	129	Ajo	2.16	2.05	3	0.1	0.0	0.6	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	10.00	8.50	3	0.2	0.0	0.5	0.3	20.1	0.0	66.3
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de yuca	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 9	**CENA**	Puré de yuca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de yuca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Puré de yuca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2289	100.1	37.1	389.9	12.8	763.5	1438.5	945.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			84%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 10	DESAYUNO	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	DESAYUNO	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 10	DESAYUNO	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 10	NUEVES	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	NUEVES	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	NUEVES	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	NUEVES	Pan de coco	77	Pan de dulce	60.00	60.00	197	5.3	3.8	35.3	1.8	18.6	121.8	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 10	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Puré de coliflor	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 10	ALMUERZO	Puré de coliflor	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Puré de coliflor	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Puré de coliflor	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Puré de yuca	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 10	ALMUERZO	Puré de yuca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Puré de yuca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Puré de yuca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	ALMUERZO	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	ALMUERZO	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	ONCES	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	ONCES	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	ONCES	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 10	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	150.00	135.00	42	2.8	0.0	7.6	1.4	81.0	0.0	23.0
MENÚ 10	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	0.50	0.43	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	3.0
MENÚ 10	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	2.00	0.80	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2
MENÚ 10	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 10	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	25.00	22.50	12	0.9	0.1	1.8	1.7	58.5	0.0	87.8
MENÚ 10	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	12.00	12.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4720.0	0.0
MENÚ 10	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	0.32	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 10	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	CENA	Puré de arvejas	253	Aguacate lorena, maduro, pulpa	100.00	60.00	87	1.0	8.0	2.8	0.2	6.0	0.0	1.8
MENÚ 10	CENA	Puré de arvejas	139	Arveja verde, cruda	150.00	60.00	72	4.9	0.2	12.7	1.4	21.6	0.0	13.2

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 10	**CENA**	Puré de arvejas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Puré de arvejas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Puré de arvejas	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9
MENÚ 10	**CENA**	Arroz atomatado	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Puré de papa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Puré de papa	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9
MENÚ 10	**CENA**	Puré de papa	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Puré de papa	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5
				APORTE TOTAL DIARIO			2742	125.2	68.0	408.1	22.5	1516.3	6285.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			100%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Supera UL

														947.1
														625.0
														625-3000
														3000
														Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	28.00	28.00	97	2.5	0.6	20.4	1.2	17.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	5.56	5.00	3	0.2	0.0	0.4	0.4	13.0	0.0	19.5
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Plátano melado	721	Panela	6.00	6.00	22	0.0	0.0	5.5	0.3	11.5	1.8	0.1
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	170	Espinaca, cruda	100.0	60.00	12	1.7	0.1	1.0	1.4	73.8	39.6	319.8
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	377	Aceite, refinado, de girasol	2.0	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	675	Huevo de gallina	15.6	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 11	**CENA**	Tortilla de espinaca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2681	98.0	71.8	411.5	20.8	789.8	1115.5	1306.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			98%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Marandinada	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Marandinada	327	Mandarina, zumo	86.00	60.20	30	0.5	0.1	6.9	0.2	21.1	1.2	9.6
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Cuajada	621	Cuajada	60.00	60.00	137	9.1	10.3	1.8	0.9	294.0	0.0	115.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Arróz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	122	Acelgas, hojas, cruda	70.59	60.00	17	1.4	0.1	2.6	1.7	67.2	0.0	108.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	675	Huevo de gallina	15.56	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Tortilla de acelga	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	175	Habichuela, cruda	66.67	60.00	19	1.3	0.0	3.4	0.6	36.0	0.0	10.2
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	675	Huevo de gallina	11.20	10.08	15	1.3	1.1	0.1	0.2	5.3	12.1	17.8

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 12	**CENA**	Habichuelas con huevo	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	225	Plátano hartón, maduro, crudo	16.67	10.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	3.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	2000	Sal	1.00	1.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	393.3	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Arroz pajarito	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 12	**CENA**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2575	107.9	60.2	401.1	20.5	1214.2	1666.4	965.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 13	**DESAYUNO**	Banano bocadillo	268	Banano bocadillo, pulpa	125.00	100.00	115	1.2	0.1	27.4	0.4	5.0	0.0	20.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	**NUEVES**	Melón	338	Melón, maduro, pulpa	240.00	120.00	24	0.8	0.0	5.2	0.5	13.2	8.4	81.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Puré de berenjena	143	Berenjena, sin cáscara, crudo	80.00	60.00	12	0.6	0.0	2.3	0.2	10.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Puré de berenjena	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Puré de berenjena	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Puré de berenjena	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	0	Perejil	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Papas con perejil	2000	Sal	0.10	0.10	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	39.3	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**ONCES**	Roscón con bocadillo	109	Roscón, con bocadillo	60.00	60.00	207	4.7	4.1	37.7	2.4	21.6	363.6	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	40.00	40.00	140	2.7	0.2	31.9	0.3	5.2	6.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	20.00	20.00	71	2.3	0.1	15.2	0.2	4.2	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, crudo	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Poteca de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Puré de yuca	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 13	**CENA**	Puré de yuca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Puré de yuca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Puré de yuca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2817	113.5	77.2	417.8	20.0	1222.8	1890.5	1105.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			103%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 14	DESAYUNO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 14	DESAYUNO	Pan aliñado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Puré de brócoli	146	Brócoli, crudo	150.00	60.00	20	2.4	0.2	2.2	0.7	63.6	0.0	45.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Puré de brócoli	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Puré de brócoli	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Puré de brócoli	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 14	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Puré de calabacín	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	66.70	60.03	13	0.5	0.0	2.7	0.2	7.8	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Puré de calabacín	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Puré de calabacín	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Puré de calabacín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Puré de papa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	**CENA**	Puré de papa	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Puré de papa	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Puré de papa	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2452	115.2	52.9	380.2	16.7	970.6	1433.2	1113.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			90%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Banano	269	Banano común, maduro, pulpa	143.00	100.10	88	1.5	0.1	20.1	0.9	8.0	3.0	22.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Arroz con ajonjolí	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Puré de ahuyama	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Puré de yuca	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Puré de yuca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Puré de yuca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Puré de yuca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	737	Laurel	0.50	0.45	1	0.0	0.0	0.2	0.0	0.8	0.0	0.7
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	47	Harina de trigo	15.00	15.00	52	1.9	0.1	10.9	0.3	3.3	28.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	675	Huevo de gallina	2.22	2.00	3	0.3	0.2	0.0	0.0	1.1	2.4	3.5
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	244	Tomate, pulpa	12.50	10.00	2	0.1	0.0	0.3	0.2	45.6	0.0	11.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	150	Cebolla cabezona	10.53	9.47	3	0.1	0.0	0.6	0.1	6.1	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Albondigas	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Puré de zanahoria	251	Zanahoria, cruda	70.58	59.99	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 15	**CENA**	Puré de zanahoria	150	Cebolla cabezona	5.00	4.50	1	0.1	0.0	0.3	0.0	2.9	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Puré de zanahoria	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Puré de zanahoria	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	91	Pasta alimenticia	50.00	50.00	177	5.9	0.2	38.0	0.5	10.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	244	Tomate, pulpa	50.00	40.00	7	0.4	0.0	1.3	0.6	182.4	0.0	44.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Espaguetis con pasta de tomate	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Plátano maduro cocido	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2582	100.7	56.5	418.3	16.7	1492.6	1520.4	1389.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			94%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 16	DESAYUNO	Jugo de durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	71.00	60.35	33	0.6	0.1	7.5	0.4	5.4	0.0	28.4
MENÚ 16	DESAYUNO	Jugo de durazno	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Pan de queso	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	DESAYUNO	Huevo cocido	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 16	DESAYUNO	Huevo cocido	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	NUEVES	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	NUEVES	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 16	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de calabaza y espinacas	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	33.40	30.06	6	0.2	0.0	1.4	0.1	3.9	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de calabaza y espinacas	170	Espinaca, cruda	50.00	30.00	6	0.9	0.1	0.5	0.7	36.9	19.8	159.9
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de calabaza y espinacas	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de calabaza y espinacas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de calabaza y espinacas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de papa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de papa	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de papa	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Puré de papa	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	ALMUERZO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	ONCES	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 16	ONCES	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Puré de pepino	213	Pepino, crudo	66.67	60.00	11	0.4	0.4	1.6	1.0	4.2	2.4	1.8
MENÚ 16	**CENA**	Puré de pepino	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Puré de pepino	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Puré de pepino	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	215	Pimentón rojo	11.76	10.00	3	0.2	0.0	0.5	0.4	23.7	0.0	78.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Arroz al pimentón	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Puré de papa	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**CENA**	Puré de papa	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 16	**CENA**	Puré de papa	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2384	101.9	50.8	380.8	19.0	764.7	1341.8	1116.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			87%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Queso campesino	637	Queso campesino	60.00	60.00	158	11.3	12.2	1.0	0.2	351.6	286.2	52.2
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Ponqué	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	297	Coco, maduro, pulpa	10.00	4.50	17	0.2	1.6	0.6	0.1	0.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Arroz de coco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	374	Aceite, de soya	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	393	Mayonesa, con sal	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	153	Cebolla junca, tallos	15.00	6.00	2	0.1	0.0	0.3	0.0	2.1	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Conchitas con verduras	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Plátano con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	**ONCES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Arróz con zanahoria	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	147	Calabaza, sin cáscara, cruda	56.00	50.40	11	0.4	0.0	2.3	0.2	6.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	153	Cebolla junca, tallos	26.00	10.40	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	244	Tomate, pulpa	13.00	10.40	2	0.1	0.0	0.3	0.2	47.4	0.0	11.4
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Calabacín guisado	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Papa criolla al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

APORTE TOTAL DIARIO	2683	125.1	65.8	399.0	16.4	1473.3	1749.1	1422.8
		95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	98%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	DESAYUNO	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 18	DESAYUNO	Mandarina	327	Mandarina, zumo	143.00	100.10	50	0.9	0.1	11.4	0.3	35.0	2.0	16.0
MENÚ 18	NUEVES	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	NUEVES	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	NUEVES	Pan integral	84	Pan integral	60.00	60.00	125	4.4	1.2	24.2	2.7	30.0	268.8	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	543	Carne de res, molida	100.00	100.00	150	19.2	8.1	0.0	1.6	11.1	60.5	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	377	Aceite, refinado, de girasol	2.00	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	244	Tomate, pulpa	25.00	20.00	4	0.2	0.0	0.7	0.3	91.2	0.0	22.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Carne molida	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Puré de arveja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Puré de arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Puré de arveja	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Puré de arveja	139	Arveja verde, cruda	150.00	60.00	72	4.9	0.2	12.7	1.4	21.6	0.0	13.2
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 18	ALMUERZO	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	ALMUERZO	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	ALMUERZO	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	ONCES	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	ONCES	Pan blandito	712	Mantecada	60.00	60.00	243	4.7	9.8	34.0	0.9	52.8	0.0	2.4

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	139	Arveja verde, cruda	12.50	5.00	6	0.4	0.0	1.1	0.1	1.8	0.0	1.1
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Arróz con arveja	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	170	Espinaca, cruda	100.0	60.00	12	1.7	0.1	1.0	1.4	73.8	39.6	319.8
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	377	Aceite, refinado, de girasol	2.0	2.00	18	0.0	2.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	675	Huevo de gallina	15.6	14.00	21	1.8	1.5	0.1	0.2	7.4	16.8	24.8
MENÚ 18	**CENA**	Tortilla de espinaca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Puré de papa con perejil	192	Papa común, sin cáscara, cruda	87.50	70.00	65	1.3	0.1	14.8	0.8	2.8	0.0	1.4
MENÚ 18	**CENA**	Puré de papa con perejil	214	Perejil	5.56	5.00	2	0.1	0.1	0.3	0.0	0.6	0.0	16.0
MENÚ 18	**CENA**	Puré de papa con perejil	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2529	102.0	78.3	354.9	23.2	1167.0	1584.2	1214.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Pan de maíz	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	153	Cebolla junca, tallos	1.00	0.40	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Arroz con cebollín	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	175	Habichuela, cruda	22.22	20.00	6	0.4	0.0	1.1	0.2	12.0	0.0	3.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	251	Zanahoria, cruda	23.53	20.00	7	0.1	0.0	1.7	0.1	5.4	7.0	140.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Verduras cocidas	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Puré de yuca	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Puré de yuca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Puré de yuca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Puré de yuca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	61.50	39.98	16	0.4	0.2	3.3	0.1	10.4	0.0	135.9
MENÚ 19	**CENA**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	139	Arveja verde, cruda	50.00	20.00	24	1.6	0.1	4.2	0.5	7.2	0.0	4.4
MENÚ 19	**CENA**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Puré de ahuyama con arveja verde fresca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	91	Pasta alimenticia	10.00	10.00	35	1.2	0.0	7.6	0.1	2.1	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Arroz con fideos	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	721	Panela	12.00	12.00	45	0.1	0.0	11.0	0.6	22.9	3.6	0.2

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 19	**CENA**	Plátano melado	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			2629	100.7	71.5	379.0	20.1	1062.2	1422.5	1213.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			96%	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Pan rollo	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Queso doble crema	640	Queso doble crema	60.00	60.00	172	14.0	11.2	3.5	0.3	243.0	285.0	57.6
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 20	**NUEVES**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Puré de coliflor	161	Coliflor, crudo	71.00	60.35	19	1.8	0.1	2.9	0.4	26.6	0.0	1.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Puré de coliflor	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Puré de coliflor	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Puré de coliflor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Arróz blanco	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Papa común sin cascara al vapor	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	170	Espinaca, cruda	10.00	6.00	1	0.2	0.0	0.1	0.1	7.4	4.0	32.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Arróz verde	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de ahuyama	124	Ahuyama C. máxima, sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de ahuyama	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de ahuyama	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de zanahoria	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	194	Papa criolla, con cáscara, cruda	80.00	80.00	69	1.8	0.1	15.1	0.8	0.8	14.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Puré de papa criolla	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2484	109.8	57.7	382.4	16.9	970.9	1443.5	1032.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			91%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Pan blandito	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	377	Aceite, refinado, de girasol	1.00	1.00	9	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Huevo revuelto	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Pan hojaldrado	73	Pan	60.00	60.00	208	5.4	1.3	43.7	2.5	37.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria	251	Zanahoria, cruda	70.59	60.00	22	0.4	0.1	5.0	0.2	16.2	21.0	420.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Puré de zanahoria	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	159	Cilantro, hojas	0.50	0.45	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.0	1.8
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Arróz con cilantro	129	Ajo	0.50	0.48	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.2	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	225	Plátano hartón, maduro, crudo	134.00	80.40	121	0.9	0.2	29.2	0.0	0.0	26.5	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	640	Queso doble crema	10.00	10.00	29	2.3	1.9	0.6	0.1	40.5	47.5	9.6
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Plátano con queso y bocadillo	691	Bocadillo	5.00	5.00	15	0.1	0.0	3.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	**ONCES**	Torta de queso	112	Torta, con harina de trigo	60.00	60.00	189	5.9	1.9	37.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	11	Arroz blanco, crudo	50.00	50.00	175	3.4	0.2	39.9	0.4	6.5	8.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	2000	Sal	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	196.7	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	932	Ajonjolí	2.00	2.00	12	0.4	1.0	0.2	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arroz con ajonjolí	377	Aceite, refinado, de girasol	2.50	2.50	23	0.0	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	139	Arveja verde, cruda	150.00	60.00	72	4.9	0.2	12.7	1.4	21.6	0.0	13.2
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	244	Tomate, pulpa	10.00	8.00	1	0.1	0.0	0.3	0.1	36.5	0.0	8.8
MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	2000	Sal	1.16	1.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	456.3	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - SEMIBLANDA

MENÚ 21	**CENA**	Arvejas cocidas	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Puré de yuca	249	Yuca, cruda	100.00	80.00	122	0.7	0.1	29.7	0.6	5.6	24.0	0.8
MENÚ 21	**CENA**	Puré de yuca	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Puré de yuca	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Puré de yuca	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2524	108.0	46.5	419.8	16.2	1026.0	1913.3	1367.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			92%	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA LIQUIDA COMPLETA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 1	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 1	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 1	ONCES	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 1	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 1	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 1	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	CENA	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	CENA	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	CENA	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 1	CENA	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 1	BEBIDA CALIENTE	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	BEBIDA CALIENTE	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1759	104.9	70.4	177.7	10.7	1382.7	1014.2	1187.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			64%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES						
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 2	DESAYUNO	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 2	DESAYUNO	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 2	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 2	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	NUEVES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 2	ONCES	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 2	ONCES	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	ONCES	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	CENA	Licuado de filete de mojarra con verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	CENA	Licuado de filete de mojarra con verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	CENA	Licuado de filete de mojarra con verduras	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 2	CENA	Licuado de filete de mojarra con verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	CENA	Licuado de filete de mojarra con verduras	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	CENA	Licuado de filete de mojarra con verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 2	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verduras	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	**CENA**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 2	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 2	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1790	94.2	78.2	178.7	12.6	1694.1	1140.9	1563.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			65%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 3	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 3	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 3	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés con verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés con verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés con verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés con verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés con verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Licuado de carne de rés con verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 3	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1929	94.7	85.3	196.4	12.0	1330.5	964.4	1252.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			71%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 4	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**NUEVES**	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 4	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 4	**ONCES**	kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	**CENA**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 4	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			1887	98.5	79.9	194.2	13.2	1424.1	1062.0	1272.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			69%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 5	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1844	95.3	90.6	163.1	13.4	1462.1	1002.9	1371.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			67%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango con leche	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 6	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			1873	97.0	79.8	193.4	13.1	1426.3	1008.3	1387.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			68%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	DESAYUNO	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 7	DESAYUNO	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla (licuado)	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla (licuado)	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	DESAYUNO	Caldo de pajarilla (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 7	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 7	ALMUERZO	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	ALMUERZO	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	26.60	19.95	8	0.2	0.1	1.6	0.2	2.6	3.2	21.3
MENÚ 7	ONCES	Colada de fécula de maíz con guayaba	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	CENA	Crema de ahuyama con carne (licuado	124	Ahuyama C. maxima, sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	CENA	Crema de ahuyama con carne (licuado)	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	CENA	Crema de ahuyama con carne (licuado)	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	CENA	Crema de ahuyama con carne (licuado)	139	Arveja verde, cruda	15.00	6.00	7	0.5	0.0	1.3	0.1	2.2	0.0	1.3
MENÚ 7	CENA	Crema de ahuyama con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	CENA	Crema de ahuyama con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	CENA	Crema de ahuyama con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 7	CENA	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 7	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			1996	103.7	82.8	210.3	51.1	1668.8	1064.9	1547.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			73%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Supera UL	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**DESAYUNO**	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 8	**NUEVES**	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**NUEVES**	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**ONCES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 8	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0

MENÚ 8	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 8	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	**CENA**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 8	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			1903	94.3	86.1	189.2	13.2	1361.7	969.9	1368.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			70%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Licuado de filete merluza y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 9	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			1647	100.8	53.1	192.6	8.6	1464.7	1074.8	1298.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			60%	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 10	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	150.00	135.00	42	2.8	0.0	7.6	1.4	81.0	0.0	23.0
MENÚ 10	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	0.50	0.43	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	3.0
MENÚ 10	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	2.00	0.80	1	0.1	0.0	0.2	0.0	0.3	0.0	0.2
MENÚ 10	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	25.00	22.50	12	0.9	0.1	1.8	1.7	58.5	0.0	87.8
MENÚ 10	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	12.00	12.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4720.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	0.32	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 10	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			1927	114.1	76.7	196.6	15.8	1787.8	5705.9	1490.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			70%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Supera UL	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 11	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**NUEVES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango con leche	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**ONCES**	Jugo de mango con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Licuado de carne de rés con arveja	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 11	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1959	94.0	88.1	198.3	13.8	1393.4	963.3	1142.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			72%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Marandinada	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Marandinada	327	Mandarina, zumo	86.00	60.20	30	0.5	0.1	6.9	0.2	21.1	1.2	9.6
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 12	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**ONCES**	Sorbete de guanabana	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Licuado de filete de mojarra con verdura	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 12	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 12	**CENA**	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	**CENA**	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1778	99.2	65.2	200.0	10.5	1605.5	1173.9	1323.6
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			65%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 13	DESAYUNO	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 13	DESAYUNO	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 13	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 13	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	NUEVES	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 13	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ONCES	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 13	ONCES	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ONCES	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 13	ONCES	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 13	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 13	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	CENA	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 13	CENA	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 13	CENA	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	BEBIDA CALIENTE	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	BEBIDA CALIENTE	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			2001	104.8	94.5	183.8	14.5	1662.1	1027.9	1386.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			73%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 14	DESAYUNO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 14	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 14	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 14	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	NUEVES	Sorbete de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	298	Curuba, maduro, pulpa	120.00	60.00	21	0.4	0.1	4.7	0.6	4.2	51.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Sorbete de curuba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	CENA	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0

MENÚ 14	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1736	93.3	58.7	152.2	9.2	1374.6	1056.3	1214.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			63%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**DESAYUNO**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**NUEVES**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Licuado de filete merluza y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 15	**ONCES**	Sorbete de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 15	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 15	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 15	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1909	92.0	85.5	193.8	15.2	1623.0	1062.3	1359.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			70%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Jugo de durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	71.00	60.35	33	0.6	0.1	7.5	0.4	5.4	0.0	28.4
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Jugo de durazno	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Caldo de papa con pechuga (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	727	Café, molido	5.00	5.00	22	0.7	0.6	3.4	0.3	6.5	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Café con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	269	Banano común, maduro, pulpa	86.00	60.20	53	0.9	0.1	12.1	0.5	4.8	1.8	13.2
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	688	Azúcar, blanco	5.00	5.00	20	0.0	0.0	5.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Sorbete de banano	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango con leche	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Jugo de mango con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 16	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1797	102.8	69.4	192.1	9.7	1379.3	1080.6	1390.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			66%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga con espinaca	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 17	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1789	109.9	71.8	177.4	12.5	1561.1	1100.0	1604.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			65%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Mandarinada	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Marandinada	327	Mandarina, zumo	86.00	60.20	30	0.5	0.1	6.9	0.2	21.1	1.2	9.6
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	675	Huevo de gallina	63.00	56.70	85	7.1	6.1	0.4	1.0	30.1	68.0	100.4
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	159	Cilantro, hojas	0.56	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.3	0.0	2.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Changua con huevo	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango con leche	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango con leche	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 18	**NUEVES**	Jugo de mango con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	14	Avena en hojuelas	14.00	14.00	48	1.8	0.8	8.5	0.5	12.0	1.3	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 18	**ONCES**	Avena con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 18	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1883	96.9	86.6	180.7	13.2	1657.9	1131.0	1500.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			69%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Leche con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Kumis	624	Kumis entero con dulce	200.00	200.00	178	5.8	5.0	27.2	0.2	226.0	92.0	126.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	542	Carne de res, magra	110.00	110.00	274	18.9	22.0	0.0	3.0	6.6	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Licuado de carne de rés y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 19	**CENA**	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			1941	95.2	90.2	187.9	13.6	1473.4	1000.2	1286.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			71%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO**	**PESO NETO**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 20	DESAYUNO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 20	DESAYUNO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	527	Carne de pollo, pechuga con piel	75.00	60.00	99	12.4	5.5	0.0	0.4	6.6	37.8	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 20	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 20	DESAYUNO	Caldo de papa con pechuga (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	26	Fécula de maíz, precocido, secado	14.00	14.00	50	1.0	0.0	11.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	DESAYUNO	Colada de fécula de maíz	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	NUEVES	Yogurt	649	Yogurt entero, con dulce	200.00	200.00	162	5.8	5.6	22.4	0.4	178.0	84.0	110.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	ALMUERZO	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	ALMUERZO	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 20	ONCES	Sorbete de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	527	Carne de pollo, pechuga con piel	150.00	120.00	198	24.8	11.0	0.0	0.8	13.2	75.6	0.0
MENÚ 20	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 20	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	CENA	Licuado de pechuga y verduras.	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	CENA	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 20	CENA	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 20	CENA	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	CENA	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	BEBIDA CALIENTE	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	BEBIDA CALIENTE	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			1753	102.5	68.6	183.1	9.5	1350.5	1081.2	1268.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			64%	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 21	DESAYUNO	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 21	DESAYUNO	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	542	Carne de res, magra	60.00	60.00	149	10.3	12.0	0.0	1.6	3.6	0.0	0.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	192	Papa común, sin cáscara, cruda	100.00	80.00	74	1.5	0.1	16.9	0.9	3.2	0.0	1.6
MENÚ 21	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 21	DESAYUNO	Caldo de papa con carne (licuado)	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Chocolate con leche	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	DESAYUNO	Chocolate con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	DESAYUNO	Chocolate con leche	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	NUEVES	Aguadepanela con leche	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	NUEVES	Aguadepanela con leche	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Licuado de lomo de cerdo y verduras	480	Carne de cerdo, lomo	110.00	110.00	155	29.9	4.1	0.0	0.6	11.0	42.9	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Malteada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Malteada	622	Helado de crema	70.00	70.00	130	2.2	7.2	14.0	0.3	105.0	0.0	50.4
MENÚ 21	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	ONCES	Sorbete de guayaba	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	180.00	180.00	97	5.8	5.8	5.8	0.5	216.0	93.6	171.0
MENÚ 21	ONCES	Sorbete de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	ONCES	Sorbete de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 21	CENA	Licuado de filete merluza y verduras	429	Merluza, Filete, crudo	96.00	96.00	76	15.6	1.2	0.5	0.0	0.0	72.0	0.0
MENÚ 21	CENA	Licuado de filete merluza y verduras	139	Arveja verde, cruda	25.00	10.00	12	0.8	0.0	2.1	0.2	3.6	0.0	2.2
MENÚ 21	CENA	Licuado de filete merluza y verduras	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	CENA	Licuado de filete merluza y verduras	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	CENA	Licuado de filete merluza y verduras	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	CENA	Licuado de filete merluza y verduras	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 21	CENA	Licuado de filete merluza y verduras	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	CENA	Leche achocolatada	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	240.00	240.00	130	7.7	7.7	7.7	0.7	288.0	124.8	228.0
MENÚ 21	CENA	Leche achocolatada	698	Chocolate, con azúcar	16.00	16.00	75	0.6	2.7	12.1	0.6	5.8	0.0	0.3
MENÚ 21	CENA	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	CENA	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	CENA	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA COMPLETA

APORTE TOTAL DIARIO			1687	95.7	61.5	189.3	11.7	1413.2	1022.7	1275.4
				95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			62%	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado	Adecuado	Aporte bajo	Adecuado

SECRETARIA DE SEGURIDAD CONVIVENCIA Y JUSTICIA
CÁRCEL DISTRITAL DE VARONES Y ANEXO DE MUJERES DE BOGOTA D.C.
ANÁLISIS DE CONTENIDO NUTRICIONAL DEL CICLO DE MENÚS - DERIVACIÓN DIETARIA LIQUIDA CLARA
GRUPO DE EDAD: HOMBRES DE 19 A 59,9 AÑOS

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 1	DESAYUNO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 1	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	DESAYUNO	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 1	DESAYUNO	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 1	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Consomé	480	Carne de cerdo, lomo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	338	Melón, maduro, pulpa	60.00	30.00	6	0.2	0.0	1.3	0.1	3.3	2.1	20.4
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	31.55	29.97	10	0.2	0.1	2.1	0.4	6.3	1.2	1.2
MENÚ 1	ALMUERZO	Jugo de melón con fresa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	CENA	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 1	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 1	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 1	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 1	CENA	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 1	CENA	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 1	CENA	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	BEBIDA CALIENTE	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 1	BEBIDA CALIENTE	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			319	2.2	0.6	76.5	3.0	88.0	397.2	263.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			12%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 2	DESAYUNO	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 2	DESAYUNO	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 2	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 2	ALMUERZO	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 2	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 2	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 2	CENA	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 2	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 2	CENA	Consomé	429	Merluza, Filete, crudo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	CENA	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 2	CENA	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 2	CENA	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 2	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 2	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			371	2.4	0.3	89.8	3.5	137.0	402.0	305.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			14%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 3	DESAYUNO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 3	DESAYUNO	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	DESAYUNO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 3	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 3	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	ALMUERZO	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	ALMUERZO	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 3	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 3	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 3	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 3	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 3	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 3	CENA	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	CENA	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 3	CENA	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	BEBIDA CALIENTE	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 3	BEBIDA CALIENTE	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			347	3.0	0.4	82.6	2.7	90.6	405.3	390.4
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	13%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 4	DESAYUNO	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 4	DESAYUNO	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 4	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 4	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 4	ALMUERZO	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 4	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 4	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 4	CENA	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 4	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 4	CENA	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 4	CENA	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	CENA	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 4	CENA	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 4	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			361	3.6	0.6	85.6	3.8	127.0	403.2	348.9
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			13%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 5	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 5	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 5	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 5	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 5	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 5	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

MENÚ 5	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			334	1.9	0.3	81.1	2.2	87.8	396.9	345.5
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			12%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 6	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 6	**NUEVES**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 6	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 6	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 6	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 6	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 6	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			393	2.5	0.4	95.2	2.7	101.4	395.7	418.7
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGÍA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			14%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Consomé	587	Pajarilla de res	60.00	60.00	63	11.4	1.9	0.0	36.0	6.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 7	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 7	**ALMUERZO**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Consomé	124	Arracacha, C. maxima, sin cascara, cruda	92.31	60.00	24	0.5	0.2	4.9	0.2	15.6	0.0	204.0
MENÚ 7	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 7	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 7	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 7	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 7	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 7	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			412	14.1	2.6	83.0	40.3	151.7	396.0	373.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)	2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
		136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	15%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 8	DESAYUNO	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 8	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 8	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 8	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 8	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 8	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 8	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 8	CENA	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 8	CENA	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 8	CENA	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 8	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			378	2.1	0.3	91.9	3.1	124.0	399.6	396.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			14%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 9	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 9	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Consomé	480	Carne de cerdo, lomo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ALMUERZO**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Consomé	429	Merluza, Filete, crudo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 9	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 9	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 9	**CENA**	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 9	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			349	3.4	0.4	83.2	3.4	120.6	397.8	317.7

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

				95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
				136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			13%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES						
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 10	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 10	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Consomé	480	Carne de cerdo, lomo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 10	**ALMUERZO**	Jugo de Papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	150.00	135.00	42	2.8	0.0	7.6	1.4	81.0	0.0	23.0
MENÚ 10	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	0.50	0.43	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.1	0.1	3.0
MENÚ 10	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	12.50	5.00	1	0.1	0.0	0.3	0.0	1.8	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Consomé	159	Cilantro, hojas	25.00	22.50	12	0.9	0.1	1.8	1.7	58.5	0.0	87.8
MENÚ 10	**CENA**	Consomé	2000	Sal	12.00	12.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	4720.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Consomé	129	Ajo	0.32	0.30	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.1	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	87.00	60.90	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.7	5.5	0.0
MENÚ 10	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 10	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
				APORTE TOTAL DIARIO			332	5.2	0.3	76.9	5.2	238.2	4992.8	339.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE	12%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Supera UL	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 11	DESAYUNO	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 11	DESAYUNO	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 11	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 11	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 11	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 11	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 11	ALMUERZO	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	CENA	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	CENA	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 11	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	25.00	10.00	3	0.1	0.0	0.6	0.1	3.5	0.0	0.0
MENÚ 11	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 11	CENA	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 11	CENA	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 11	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con hierbas aromáticas	688	Azúcar, blanco	15.00	15.00	60	0.0	0.0	14.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			377	2.4	0.4	91.1	3.5	100.7	392.2	134.8
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			14%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 12	DESAYUNO	Marandinada	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Marandinada	327	Mandarina, zumo	86.00	60.20	30	0.5	0.1	6.9	0.2	21.1	1.2	9.6
MENÚ 12	DESAYUNO	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 12	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ALMUERZO	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 12	ALMUERZO	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	CENA	Consomé	429	Merluza, Filete, crudo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 12	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 12	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 12	CENA	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 12	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 12	CENA	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 12	CENA	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 12	CENA	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 12	BEBIDA CALIENTE	Aromática	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 12	BEBIDA CALIENTE	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			399	2.9	0.4	96.1	4.1	150.0	404.4	245.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			15%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Hierro gr	Calcio mg	Sodio mg	Vit. A ER
MENÚ 13	DESAYUNO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 13	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 13	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.16	0.16	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	62.9	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 13	ALMUERZO	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 13	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 13	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 13	CENA	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 13	CENA	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	BEBIDA CALIENTE	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 13	BEBIDA CALIENTE	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			313	2.7	0.2	74.9	2.9	89.3	329.8	177.0
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			11%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	NUTRIENTES						
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 14	DESAYUNO	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 14	DESAYUNO	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 14	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 14	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Consomé	480	Carne de cerdo, lomo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 14	ALMUERZO	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	CENA	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 14	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 14	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 14	CENA	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 14	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 14	CENA	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 14	CENA	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	12.00	6.00	2	0.0	0.0	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	CENA	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	BEBIDA CALIENTE	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 14	BEBIDA CALIENTE	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			360	1.5	0.3	73.5	2.0	74.7	392.1	247.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			13%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación	INGREDIENTES	PESO BRUTO	PESO NETO	NUTRIENTES						
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

	COMIDA		TCAC ICBF		g o cc	g o cc	Calorías	g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 15	DESAYUNO	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	DESAYUNO	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 15	DESAYUNO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	NUEVES	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	NUEVES	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Consomé	429	Merluza, Filete, crudo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	ALMUERZO	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 15	ALMUERZO	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ONCES	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	ONCES	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	CENA	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	CENA	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 15	CENA	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 15	CENA	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	CENA	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 15	CENA	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0	7.8
MENÚ 15	CENA	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 15	CENA	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 15	CENA	Jugo de melón	338	Melón, maduro, pulpa	120.00	60.00	12	0.4	0.0	2.6	0.2	6.6	4.2	40.8
MENÚ 15	CENA	Jugo de melón	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 15	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 15	BEBIDA CALIENTE	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			309	2.1	0.1	74.8	3.5	122.5	397.8	204.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			11%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 16	DESAYUNO	Jugo de durazno	300	Durazno, maduro, pulpa	71.00	60.35	33	0.6	0.1	7.5	0.4	5.4	0.0	28.4
MENÚ 16	DESAYUNO	Jugo de durazno	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ 16	**DESAYUNO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 16	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 16	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 16	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 16	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 16	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	71.00	60.35	27	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			363	2.1	0.3	88.0	2.1	81.5	392.7	325.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			13%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	361	Uchuva, maduro	66.67	60.00	32	0.9	0.3	6.6	0.0	4.2	0.0	121.2
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Jugo de uchuva	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ 17	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 17	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Consomé	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	50.00	50.00	27	1.6	1.6	1.6	0.2	60.0	26.0	47.5
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	3.00	1.20	0	0.0	0.0	0.1	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Consomé	170	Espinaca, cruda	115.00	69.00	14	2.0	0.1	1.1	1.7	84.9	45.5	367.8
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	2.00	1.90	3	0.1	0.0	0.5	0.0	0.8	0.0	0.0
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	358	Tomate de árbol rojo, maduro, pulpa	75.00	60.00	25	1.2	0.1	4.7	0.5	7.2	3.6	21.6
MENÚ 17	**ALMUERZO**	Jugo de tomate de árbol	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Consomé	480	Carne de cerdo, lomo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 17	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 17	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	339	Mora de castilla, pulpa	67.00	60.30	38	0.6	0.1	8.8	1.0	25.3	0.0	0.0
MENÚ 17	**CENA**	Jugo de mora	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 17	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con hierbas aromáticas	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			436	7.1	2.3	96.8	5.3	258.4	465.2	642.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			16%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Adecuado

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Marandinada	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Marandinada	327	Mandarina, zumo	86.00	60.20	30	0.5	0.1	6.9	0.2	21.1	1.2	9.6
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Consomé	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Consomé	675	Huevo de gallina	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	5.00	4.50	2	0.2	0.0	0.4	0.3	11.7	0.0	17.6
MENÚ 18	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 18	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 16	**ALMUERZO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	321	Lulo, maduro, pulpa	100.00	60.00	22	0.5	0.1	4.9	0.4	6.0	0.6	22.2
MENÚ 18	**ALMUERZO**	Jugo de lulo	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 18	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 18	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**CENA**	Jugo de feijoa	301	Feijoa, maduro, fruto entero	70.00	59.50	15	1.0	0.0	2.7	1.1	24.4	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 18	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			357	3.1	0.2	85.9	3.1	111.5	390.9	193.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			13%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas**	**Grasa**	**Carboh.**	**Hierro**	**Calcio**	**Sodio**	**Vit. A**
								g	**g**	**g**	**gr**	**mg**	**mg**	**ER**
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 19	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 19	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 19	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ 19	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	2.22	2.00	1	0.1	0.0	0.2	0.1	5.2	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.00	0.95	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0
MENÚ 19	**ALMUERZO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.77	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5
MENÚ 19	**CENA**	Consomé	243	Tomate chonto, pulpa, escaldado	10.00	10.00	2	0.1	0.0	0.4	0.1	1.2	0.7
MENÚ 19	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0
MENÚ 19	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4
MENÚ 19	**CENA**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0
MENÚ 19	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5
				APORTE TOTAL DIARIO			366	2.0	0.6	88.4	3.5	117.7	400.3
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			13%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	**TIEMPO DE COMIDA**	**PREPARACIÓN**	**No. de identificación TCAC ICBF**	**INGREDIENTES**	**PESO BRUTO g o cc**	**PESO NETO g o cc**	**NUTRIENTES**							
							Calorías	**Proteínas g**	**Grasa g**	**Carboh. g**	**Hierro gr**	**Calcio mg**	**Sodio mg**	**Vit. A ER**
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	343	Papaya, maduro, pulpa	86.00	60.20	18	0.3	0.1	4.1	0.2	14.4	3.0	141.5
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Jugo de papaya	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 20	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 20	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ 20	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	309	Guayaba, maduro, pulpa	80.00	60.00	23	0.5	0.2	4.9	0.5	7.8	9.6	64.2
MENÚ 20	**ALMUERZO**	Jugo de guayaba	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Consomé	527	Carne de pollo, pechuga con piel	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 20	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 20	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	307	Guanábana, pulpa	86.00	60.20	17	0.4	0.1	3.6	0.1	6.6	5.4	0.0
MENÚ 20	**CENA**	Jugo de Guanábana	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 20	**BEBIDA CALIENTE**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			332	2.1	0.4	80.0	2.1	85.7	407.1	361.1
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			12%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

MENÚ	TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	No. de identificación TCAC ICBF	INGREDIENTES	PESO BRUTO g o cc	PESO NETO g o cc	NUTRIENTES							
							Calorías	Proteínas	Grasa	Carboh.	Hierro	Calcio	Sodio	Vit. A
								g	g	g	gr	mg	mg	ER
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Jugo de fresa	302	Fresa, maduro, fruto entero	63.50	60.33	21	0.5	0.3	4.2	0.8	12.7	2.4	2.4
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Jugo de fresa	688	Azúcar, blanco	12.00	12.00	48	0.0	0.0	11.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Consomé	542	Carne de res, magra	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Consomé	192	Papa común, sin cáscara, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Consomé	159	Cilantro, hojas	3.33	3.00	2	0.1	0.0	0.2	0.2	7.8	0.0	11.7
MENÚ 21	**DESAYUNO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**NUEVES**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Consomé	480	Carne de cerdo, lomo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0

DERIVACIÓN DIETARIA - LIQUIDA CLARA

MENÚ 21	**ALMUERZO**	Jugo de mango	329	Mango, maduro, pulpa	120.00	60.00	40	0.4	0.1	9.5	0.3	9.0	2.4	84.0
MENÚ 21	**ONCES**	Aromática	0	Hierbas aromaticas	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**ONCES**	Aromática	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Consomé	429	Merluza, Filete, crudo	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Consomé	139	Arveja verde, cruda	0.00	0.00	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Consomé	175	Habichuela, cruda	11.11	10.00	3	0.2	0.0	0.6	0.1	6.0	0.0	1.7
MENÚ 21	**CENA**	Consomé	251	Zanahoria, cruda	11.76	10.00	4	0.1	0.0	0.8	0.0	2.7	3.5	70.0
MENÚ 21	**CENA**	Consomé	153	Cebolla junca, tallos	5.00	2.00	1	0.0	0.0	0.1	0.0	0.7	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Consomé	129	Ajo	1.10	1.05	1	0.0	0.0	0.3	0.0	0.4	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Consomé	2000	Sal	0.32	0.32	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	125.9	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	347	Pera, maduro, pulpa	70.60	60.01	26	0.2	0.1	6.2	0.2	4.8	0.6	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	688	Azúcar, blanco	10.00	10.00	40	0.0	0.0	9.9	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**CENA**	Jugo de pera	320	Limón, pulpa	16.00	8.00	3	0.0	0.0	0.7	0.0	0.0	0.0	0.0
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	721	Panela	15.00	15.00	56	0.1	0.0	13.8	0.7	28.7	4.5	0.3
MENÚ 21	**BEBIDA CALIENTE**	Aguadepanela con canela	0	Canela	0.50	0.50	0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
				APORTE TOTAL DIARIO			388	2.1	0.6	93.9	3.5	111.9	399.0	242.2
								95.8	60.8	342.0	9.0	800.0	1500.0	625.0
				REQUERIMIENTOS DE ENERGIA Y NUTRIENTES (Grupo de edad: Hombres de 19 a 59,9 años)			2736	95,8-136,8	60,8-106,4	342-444,6	9-45	800-3000	1500-2300	625-3000
								136.8	106.4	444.6	45	3000	2300	3000
				% DE ADECUACIÓN Y NIVEL DE APORTE			14%	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo	Aporte bajo

Lyda Silva S

LYDA SILVA SÁNCHEZ
NUTRICIONISTA DIETISTA
MND 02622