Programa o Proyecto: Programa de Primera Infancia
Sub-Proyecto: Centro de Desarrollo Integral
Nombre EAS: Alcaldía Distrital de Barranquilla

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : Indígena ___ (étnia _____)
Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD: 1 a 5 años 11 meses

SEMANA No. 1

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO REFORZADO				
COLADA DE BIENESTARINA	COLADA DE BIENESTARINA	SORBETE DE GUAYABA	COLADA DE BIENESTARINA	COLADA DE BIENESTARINA
EMPANADAS DE QUESO CAMPESINO	TORTILLA DE HUEVO	CARNE MOLIDA TIPO HAMBURGUESA	HUEVO PERICO	SANDWICH DE QUESO CAMPESINO, LECHUGA, TOMATE Y MANTEQUILLA
	PAN DE QUESO	BOLLO DE MAIZ BLANCO CON BIENESTARINA	GUINEO VERDE CON MANTEQUILLA	
PAPAYA	BANANO	MANGO MADURO	MELON	MANDARINA
ALMUERZO				
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA			SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	
HIGADO EN BISTECK	PECHUGA GUISADA	CROQUETAS DE ATUN CON BIENESTARINA	CARNE EN JULIANAS CON VERDURAS	CERDO ASADO
ARROZ DE AHUYAMA	PASTAS TIPO TORNILLO	ARROZ DE ZANAHORIA	ARROZ CON AJO	ZARAGOZAS GUISADAS
TAJADAS DE GUINEO VERDE	PAPA CHIP	PLATANO PICARO	PAPA A LA FRANCESA	ARROZ BLANCO
ENSALDA DE ZANAHORIA Y TOMATE	TOMATE EN RODAJAS	ENSALADA PEPINO CON PIMENTON ROJO	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	ENSALADA DE REMOLACHA,PAPA Y ZANAHORIA CON MAYONESA
JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PATILLA
REFRIGERIO DE LA TARDE				
BANANO	MANDARINA	BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	BANANO	MANGO MADURO
LECHE ENTERA DE VACA	COLADA DE BIENESTARINA		YOGURT	ARROZ DE LECHE CON BIENESTARINA
HOJUELAS DE MAIZ	GALLETAS DUCALES	TORTA	GALLETA TIPO LECHE	

Aida Lucia Tabaco Bol
Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05896

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: Programa de Primera Infancia
Sub-Proyecto: Centro de Desarrollo Integral
Nombre EAS: Alcaldía Distrital de Barranquilla

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___ (étnia _____)** **Afro ____ Raizal ___ ROM ___** **Sin pertenencia Étnica ____** **GRUPO DE EDAD: 1 a 5 años 11 meses**

SEMANA No. 2				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
REFRIGERIO REFORZADO				
COLADA DE BIENESTARINA	COLADA DE BIENESTARINA	COLADA DE BIENESTARINA	SORBETE DE TOMATE DE GUAYABA	COLADA DE BIENESTARINA
HUEVO PERICO	QUESO CAMPESINO	HAMBURGUESA DE POLLO	QUESO CAMPESINO	TORTILLA DE HUEVO
PAPA COCIDA	AREPAS DE HARINA DE TRIGO FRITA		AREPA DE MAIZ DULCE CON BIENESTARINA	PURE DE GUINEO VERDE CON TOMATE Y CEBOLLA (CABEZA DE GATO)
PIÑA	BANANO	MANDARINA	PAPAYA	MELON
ALMUERZO				
CARNE MOLIDA TIPO HAMBURGUESA		SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	CREMA DE AHUYAMA CON BIENESTARINA	
LENTEJAS GUISADAS	PECHUGA DE POLLO GUISADO	HIGADO EN BISTEK	CARNE GOULASH	CERDO GUISADO
ARROZ BLANCO	ARROZ CON AJO	ARROZ DE BLANCO	PASTAS ESPAGUETTIS	ARROZ DE PIMENTON
TAJADA DE PLATANO MADURO	PAPA AL CILANTRO		PAPA CHIP	PAPA A LA FRANCESA
ENSALADA PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA	ENSALADA REPOLLO Y ZANAHORIA	ENSALADA DE HABICHUELA, ZANAHORIA, PAPA Y MAYONESA	ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	ENSALDA DE ZANAHORIA Y TOMATE
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE MARACUYA	JUGO DE MELÓN	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE LULO
REFRIGERIO DE LA TARDE				
MANGO MADURO	NARANJA	BANANO	MELON	MANGO MADURO
COLADA DE BIENESTARINA	COLADA AVENA EN HOJUELAS	QUESO CAMPESINO	LECHE ENTERA DE VACA	COLADA DE BIENESTARINA
PAN DE BOCADILLO	CON BIENESTARINA	GALLETA DE SODA	GALLETA TIPO LECHE	GALLETAS DUCALES

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Programa o Proyecto: Programa de Primera Infancia
Sub-Proyecto: Centro de Desarrollo Integral
Nombre EAS: Alcaldía Distrital de Barranquilla

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA
NIT 890.102.018-1

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___ (étnia _____)**
Afro ____ Raizal ___ ROM ___ **Sin pertenencia Étnica ____** **GRUPO DE EDAD: 1 a 5 años 11 meses**

SEMANA No. 3				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
REFRIGERIO REFORZADO				
COLADA DE BIENESTARINA	COLADA BIENESTARINA	SORBETE DE BANANO	COLADA DE BIENESTARINA	COLADA DE BIENESTARINA
QUESO CAMPESINO	HAMBURGUESAS DE CARNE MOLIDA, LECHUGA Y TOMATE	QUESO CAMPESINO	HUEVOS EN TORTILLA CON	EMPANADAS DE QUESO
PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA		BOLLO DE MAIZ CON BIENESTARINA	PAN DE MANTEQUILLA	
MELON	MANDARINA	NARANJA	BANANO	PIÑA
ALMUERZO				
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA			PECHUGA A LA PLANCHA	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA
CARNE GUISADA	CROQUETAS DE ATUN CON BIENESTARINA	CARNE MOLIDA TIPO HAMBURGUESA	ZARAGOZAS GUISADAS	HIGADO EN BISTECK
ARROZ CON FIDEO	ARROZ DE CEBOLLA	PASTAS TIPO CONCHITAS	ARROZ BLANCO	ARROZ VERDE
TAJADAS DE GUINEO VERDE		PAPA CHIP	TAJADAS DE PLATANO	PAPA A LA FRANCESA
ENSALADA PEPINO CON TOMATE	ENSALADA DE PAPA, REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA	TOMATE EN RODAJAS	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	ENSALADA REPOLLO Y ZANAHORIA
JUGO DE GUAYABA	JUGO DE PIÑA	JUGO DE MORA	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE LULO
REFRIGERIO DE LA TARDE				
BATIDO DE BANANO CON LECHE	BANANO	MANGO MADURO	PAPAYA	MANDARINA
	YOGURT	COLADA DE BIENESTARINA	ARROZ DE LECHE CON BIENESTARINA	LECHE ENTERA DE VACA
GALLETA DUCALES	HOJUELAS DE MAÍZ	PAN DE QUESO		GALLETA WAFER

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: Programa de Primera Infancia

Sub-Proyecto: Centro de Desarrollo Integral

Nombre EAS: Alcaldía Distrital de Barranquilla

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___ (étnia _____)** **Afro ____ Raizal ___ ROM ___** **Sin pertenencia Étnica ____**

GRUPO DE EDAD: 1 a 5 años 11 meses

SEMANA No. 4

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
REFRIGERIO REFORZADO				
SORBETE DE GUAYABA	COLADA DE BIENESTRARINA	COLADA DE BIENESTARINA	COLADA DE BIENESTARINA	SORBETE DE BANANO CON
QUESO CAMPESINO	HUEVO PERICO	QUESO CAMPESINO	CERDO ASADO	QUESO CAMPESINO
AREPA ASADA DE MAIZ CON BIENESTARINA	PAPA CRIOLLA CON MANTEQUILLA	AREPAS DE HARINA DE TRIGO FRITA	BOLLO DE MAIZ BLANCO	GUINEO VERDE CON MANTEQUILLA
NARANJA	PAPAYA	MANZANA	MANGO MADURO	MANDARINA
ALMUERZO				
	CREMA DE VERDURAS CON BIENESTARINA		SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	
ALBONDIGA DE CARNE MOLIDA CON BIENESTARINA	PECHUGA DE POLLO GUISADO	HIGADO EN BISTECK	CARNE EN BISTECK	PECHUGA A LA PLANCHA
ARROZ DE AHUYAMA	PASTAS ESPAGUETTIS	ARROZ PIMENTON	ARROZ BLANCO	FRIJOL BLANCO GUISADO
YUCA FRITA	PAPA CHIP	BANANO EN PORCION	PAPA FRANCESA	ARROZ BLANCO
ENSALDA DE ZANAHORIA Y TOMATE	ENSALADA VERDE	ENSALADA DE PAPA, ZANAHORIA, HABICHUELA Y MAYONESA	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	ENSALADA DE PAPA, REMOLACHA, ZANAHORIA Y MAYONESA
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	JUGO DE PATILLA	AGUA DE PANELA CON LIMON	JUGO DE GUAYABA	JUGO DE MORA
REFRIGERIO DE LA TARDE				
MANDARINA	BANANO	MELON	BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	BANANO
YOGURT	QUESO CAMPESINO	COLADA DE MAIZENA CON BIENESTARINA		COLADA AVENA EN HOJUELAS CON BIENESTARINA
GALLETA TIPO LECHE	GALLETA DE SODA		TORTA	

Aida Lee Taborda Rodr
Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: Programa de Primera Infancia

Sub-Proyecto: Centro de Desarrollo Integral

Nombre EAS: Alcaldía Distrital de Barranquilla

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

NIT 890.102.018-1

GRUPO ÉTNICO : **Indígena ___ (étnia _____)**

Afro ____ Raizal ___ ROM ___ **Sin pertenencia Étnica ____** **GRUPO DE EDAD: 1 a 5 años 11 meses**

SEMANA No. 5				
LUNES	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
REFRIGERIO REFORZADO				
COLADA DE BIENESTARINA				
QUESO CAMPESINO				
AREPAS DE HARINA DE TRIGO				
NARANJA				
ALMUERZO				
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA				
PECHUGA DE POLLO GUISADO				
ARROZ CON AJO				
TAJADA DE PLATANO MADURO				
ENSALADA REPOLLO Y ZANAHORIA				
JUGO DE LULO				
REFRIGERIO DE LA TARDE				
BATIDO DE PAPAYA CON LECHE				
GALLETA DUCALES				

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!

Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ N° 1

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	900	3800	422,2
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	2,50	2,5	9,925	0	0	2,475	0	0	0	0	0	1000	3000	7,5
	EMPANADAS DE QUESO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	20000	400,0
		43	Harina de maíz blanco, grano trillado	15,00	15	54,75	1,365	0,555	11,085	0	2,7	0,405	0	0	1000	3000	45,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	900	7000	38,9
	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	103,00	72,1	21,63	0,3605	0,0721	4,902	169,435	17,304	0,2163	0,2163	3,6	1000	3000	309,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		86	Maíz tierno	10,00	8	8,48	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	2500	25,0
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	2000	20,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	3000	15,0
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	2500	10,0
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	3000	7,5
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Name, con cáscara, crudo	2,50	2	2,48	0,04	0,008	0,552	0	0,16	0,048	0	0	1000	1900	4,8
		191	Papa común, con cáscara, cruda	2,00	2	1,72	0,038	0,002	0,386	0	1,4	0,01	0	0	1000	2500	5,0
		228	Plátano harton, verde, crudo	2,25	1,4625	2,31075	0,0135	0	0,562625	1,55025	0,117	0,0073125	0	0,585	1000	2500	5,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	HIGADO EN BISTECK	570	Hígado de res	40,00	40	52	8	1,8	0,92	4035,6	3,6	2,4	0	0	1000	13500	540,0
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	3000	18,0
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2500	12,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	7000	15,6
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ DE AHUYAMA	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,55	1000	3600	58,5
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	2,50	1,625	0,65	0,0145	0,0065	0,133	5,525	0,4225	0,004875	0	0	1000	2000	5,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	7000	15,6
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE GUINEO VERDE	268	Banano bocadillo, pulpa	31,30	25,04	28,796	0,30048	0,02504	6,86096	5,008	1,252	0,10016	0	0	1000	3000	93,9
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	7000	23,3
	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	2500	60,0
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,68	22	91,2	0,3	0	0	1000	3000	75,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3500	7,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	80,00	40	23,6	0,6	0,2	4,8	69,2	3,6	0,68	0	0	1000	4500	360,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico	154,00	100,1	107,107	1,1011	0,2002	25,2252	90,09	6,006	0,4004	0	0	1000	3300	508,2
	LECHE ENTERA DE VACA	632	Leche de vaca, entera,	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3600	360,0
	HOJUELAS DE MAÍZ	55	Hojuelas de maíz	15,00	15	56,4	1,215	0,06	12,75	0	1,65	0,195	0	0	1000	12000	180,0

c	779,4	28,4		26,0		108,1		4833,4	648,8	7,6	2,7	230,7				
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	8,0	3,0	186,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.711,43		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0									
REN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500				
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0				
% SUBMINISTRO DEL MENÚ	73,3%	106,6%	53,3%	73,6%	55,2%	81,3%	62,6%	1611,1%	92,7%	69,1%	91,2%	23,1%				

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 053 96

Nutricionista Distrita ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2018

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 2

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	TORTILLA DE HUEVO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	PAN DE QUESO	79	Pan de queso	15,00	15	43,2	1,56	1,05	6,87	0,3	32,1	0,3	0	0	35	300	128,6
	BANANO	271	Banano pacífico, maduro, pulpa	108,00	70,2	75,114	0,77	0,14	17,69	63,18	4,212	0,2808	0	0	1000	3000	324,0
ALMUERZO	PECHUGA GUISADA	527	Carne de pollo,	54,00	43,2	71,28	8,9424	3,9744	0	0	4,752	0,3024	0,3456	34,02	1000	12000	648,0
		251	Zanahoria, cruda	2,50	2,125	0,78625	0,01	0	0,18	14,875	0,57375	0,0085	0,0085	0,875	1000	1500	3,8
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	6,00	4,8	0,96	0,0432	0,0048	0,1872	0,96	0,528	0,0336	0	0	1000	2083	12,5
		215	Pimentón rojo	6,00	5,1	1,632	0,0969	0,0153	0,2754	39,78	12,087	0,1989	0	0	1000	2083	12,5
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PASTAS TIPO TORNILLO	91	Pasta alimenticia	15,00	15	53,1	1,76	0,06	11,39	0	3,15	0,15	0	0	1000	3500	52,5
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	7000	15,6
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	191	Papa común, con	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	2500	87,5
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	7000	31,1
	TOMATE EN RODAJAS	244	Tomate, pulpa	50,00	40	7,2	0,36	0,04	1,32	44	182,4	0,6	0	0	1000	2120	106,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,50	40,05	25,2315	0,4	0,04	5,85	0	16,821	0,68085	0	0	1000	4800	213,6
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	143,00	100,1	50,05	0,9009	0,1001	11,4114	16,016	35,035	0,3003	0,2002	2,86	1000	3500	500,5
	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera,	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	15,00	15	67,65	0,96	1,935	11,625	0	5,7	0,63	0,105	109,8	130	1500	173,1

APORTE TOTAL DEL MENÚ	808,0	32,7		28,2		116,2		548,7	738,0	6,9	2,9	328,7	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$	3.709,86
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0			
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0								
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500			
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0			
%CUBRIMIENTO DEL MENÚ	76,0%	122,9%	61,5%	79,6%	59,7%	87,4%	67,3%	182,9%	105,4%	62,5%	98,0%	32,9%			

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)
Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 3

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
		309	Guayaba, maduro, pulpa	27,00	20,25	7,6975	0,18225	0,06075	1,6605	21,6675	2,6325	0,162	0,06075	4,32	1000	3000	81,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	CARNE TIPO HAMBURGUESA	543	Carne de res, molida	20,00	20	30	3,84	1,62	0	0	2,216	0,318	0,918	12,094	1000	16000	320,0
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2500	15,0
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		216	Pimentón verde	6,00	4,8	0,96	0,0432	0,0048	0,1872	0,96	0,528	0,0336	0	0	1000	2083	12,5
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	BOLLO DE MAIZ BLANCO CON BIENESTARINA	43	Harina de maíz blanco, grano trillado	15,00	15	54,75	1,365	0,555	11,085	0	2,7	0,405	0	0	1000	2583	38,7
		863	Bienestarina Más®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	100,00	50	33	0,3	0,05	7,95	70	7,5	0,25	0,05	4	1000	3500	350,0
ALMUERZO	CROQUETA DE ATÚN CON BIENESTARINA	396	Atún, enlatado con aceite	40,00	40	102,8	7,24	7,84	0,72	51,2	3,2	0,36	0,28	162,4	170	3800	894,1
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		863	Bienestarina Más®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ARROZ DE ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3256	48,8
		251	Zanahoria, cruda	7,00	5,95	2,2015	0,04165	0	0,4998	41,65	1,6065	0,0238	0,0238	2,45	1000	1500	10,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PLATANO PICARO	223	Platano hartón, maduro, cocido	35,00	35	43,4	0,35	0,07	10,36	18,9	3,15	0,105	0,07	0	1000	2500	87,5
		721	Panela	2,00	2	7,42	0,01	0	1,84	0,04	3,82	0,098	0,028	0,6	1000	2867	5,7
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3000	30,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
	ENSALADA DE PEPINO CON PIMENTON ROJO	213	Pepino, crudo	28,00	25,2	4,788	0,1764	0,1512	0,6552	0,756	1,764	0,4284	0	1,12	1000	1400	39,2
		215	Pimentón rojo	17,70	15,045	4,8144	0,285855	0,045135	0,81243	117,351	35,6566	0,5867	0	0	1000	2083	36,9
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo,	67,00	40,2	22,914	0,68	0,04	4,98	231,954	0	0	0	0	1000	3000	201,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	343	Papaya, maduro, pulpa	142,90	100	30	0,5	0,1	6,8	236,07	24	0,3	0,3	5	1000	2500	357,3
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	64	3,2	3,2	3,2	96	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
	TORTA	112	Torta, con harina de trigo	15,00	15	47,25	1,47	0,465	9,3	0	0	0	0	0	230	3000	195,7

APORTE TOTAL DEL MENÚ	776,9	28,9		30,7		106,4		1091,4	488,3	5,8	3,8	324,7	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.789,70
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	73,1%	108,8%	54,4%	86,7%	65,1%	80,1%	61,6%	363,8%	69,8%	52,4%	125,2%	32,5%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto:
Sub-Proyecto:
Nombre EAS:

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO :

Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 4

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3200	320,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	HUEVO PERICO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	1,00	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	900	6500	7,2
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	GUINEO VERDE CON MANTEQUILLA	268	Banano bocadillo, pulpa	19,00	15,2	17,48	0,1824	0,0152	4,1648	3,04	0,76	0,0608	0	0	1000	1500	28,5
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	140,00	70	14	0,49	0	3,01	47,6	7,7	0,28	0,07	9,8	1000	2500	350,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama, C. máxima, sin	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	786	7,9
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	2500	12,5
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		186	Name, con cáscara,	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	1900	9,5
		191	Papa común, con	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	940	3,8
		226	Plátano hartón, verde, crudo	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	1050	4,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	CARNE EN JULIANAS CON VERDURA	542	Carne de res, magra	40,00	40	99,6	6,88	8	0	0	2,4	1,08	0	0	1000	22000	880,0
		251	Zanahoria, cruda	2,50	2,125	0,78625	0,01	0	0,18	14,875	0,57375	0,0085	0,0085	0,875	1000	1800	4,5
		150	Cebolla cabezona	2,50	2,25	0,7425	0,03	0	0,15	0	1,44	0,01575	0	0	1000	2133	5,3
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	18,575	5,03625	0,082875	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ CON AJO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3256	48,8
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA A LA FRANCESA	191	Papa común, con	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	940	32,9
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	213	Pepino, crudo	28,00	25,2	4,788	0,1764	0,1512	0,8552	0,756	1,764	0,4284	0	1,12	1000	1400	39,2
		244	Tomate, pulpa	18,00	14,4	2,592	0,13	0,01	0,48	15,84	65,664	0,216	0	0	1000	2120	38,2
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	54,00	40,5	15,795	0,36	0,12	3,32	43,335	5,265	0,324	0,1215	8,64	1000	2500	135,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro,	154,00	100,1	107,107	1,1011	0,2002	25,2252	90,09	6,006	0,4004	0	0	1000	2000	308,0
	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	100,00	100	81	2,9	2,8	11,2	55	89	0,2	0,3	42	900	4500	500,0
	GALLETA TIPO LECHE	33	Galleta, dulce	15,00	15	67,65	0,96	1,935	11,625	0	5,7	0,63	0,105	109,8	15	300	300,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	820,6	28,6		30,0		119,1		594,8	524,0	7,3	3,2	311,3	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.739,24
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	746	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	8,0	3,0	198,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	77,2%	107,5%	53,8%	84,8%	63,6%	89,6%	69,0%	198,3%	74,9%	66,3%	105,6%	31,1%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 5

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	SANDWICH DE QUESO CAMPESINO, LECHUGA, TOMATE Y MANTEQUILLA	85	Pan molde	20,00	20	54	1,84	0,2	11,24	0	28,4	1,1	18,58	236,6	600	3500	116,7
		637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		179	Lechuga común	19,50	10,725	0,858	0,0858	0,010725	0,1287	1,0725	4,719	0,096525	0,03217	1,17	1000	4000	78,0
		385	Mantequilla, sin sal	5,00	5	37,4	0,06	4,11	0,045	58,5	1,1	0,01	0	0	500	3000	30,0
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	100,00	70	35	0,63	0,07	7,98	11,2	24,5	0,21	0,14	2	1000	3800	380,0
ALMUERZO	CERDO ASADO	483	Carne de cerdo, magra	20,00	20	39,6	4,02	2,38	0,54	0	1	0,4	0	0	1000	15000	300,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ZARAGOZAS GUISADAS	948	Frijol rojo	15,00	15	50,4	3,06	0,33	8,79	0	15	1,065	0	2,25	1000	5000	75,0
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3800	57,0
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	6500	28,9
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALADA DE REMOLACHA, PAPA, ZANAHORIA Y MAYONESA	191	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	3000	105,0
		234	Remolacha, sin cáscara, cruda	25,00	20	8,8	0,28	0	1,92	0	6,4	0,16	0	0	1000	3000	75,0
		251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	1500	36,0
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	11667	46,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	100,00	40	0,8	0,16	0	0,08	12	1,6	0,12	0	0	1000	3500	350,0
		688	Azúcar, blanco	2,00	2	7,94	0	0	1,986	0	0	0	0	0	1000	3000	6,0
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	200,00	100	66	0,6	0,1	15,9	140	15	0,5	0,1	8	1000	3700	740,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	ARROZ DE LECHE CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		11	Arroz blanco, crudo	10,00	10	34,9	0,67	0,04	7,98	0	1,3	0,08	0,186	1,729	1000	3800	38,0
		632	Leche de vaca, entera,	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	5000	50,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	749,7	26,8		25,6		113,5		637,3	656,8	6,6	21,6	500,5	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$	3 707,80
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	467,0	6,0	3,0	188,0			
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0								
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500			
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0			
%CUBRIMIENTO DEL MENÚ	70,5%	100,9%	50,5%	72,4%	54,3%	85,4%	65,7%	212,4%	93,8%	60,1%	718,7%	50,0%			

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : _____ Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 6

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3500	350,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	HUEVO PERICO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2500	12,5
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	1,00	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	900	6500	7,2
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA COCIDA	191	Papa común, con cáscara,	15,00	15	12,9	0,285	0,015	2,895	0	10,5	0,075	0	0,6	1000	3400	51,0
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	127,40	70,07	33,6336	0,42042	0,07007	7,84784	5,6056	11,2112	0,35035	0,14014	3,822	1000	3500	445,9
ALMUERZO	CARNE TIPO HAMBURGUESA	543	Carne de res, molida	20,00	20	30	3,84	1,62	0	0	2,216	0,318	0,918	12,094	1000	16000	320,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2500	12,5
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2500	6,3
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	LENTEJAS GUISADAS	959	Lenteja real	15,00	15	50,7	3,6	0,12	8,63	0	15	1,53	0	0	1000	3600	54,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2500	12,5
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2500	6,3
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3600	54,0
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	6500	28,9
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE PLATANO MADURO	223	Platano hartón, maduro, cocido	35,00	35	43,4	0,35	0,07	19,36	18,9	3,15	0,105	0,07	0	1000	2500	87,5
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA	213	Pepino, crudo	22,50	20,25	3,8475	0,14	0,12	0,53	0,6075	1,4175	0,34425	0	0,9	1000	2800	63,0
		244	Tomate, pulpa	12,50	10	1,8	0,09	0,01	0,33	11	45,6	0,15	0	0	1000	2500	31,3
		251	Zanahoria, cruda	11,80	10,03	3,7111	0,07021	0,01003	0,84252	70,2	2,7081	0,04012	0,04012	4,13	1000	2000	23,6
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	67,00	49,2	22,914	0,68	0,04	4,98	231,954	0	0	0	0	1000	2500	187,5
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	3000	12,0
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	200,00	100	66	0,6	0,1	15,9	140	15	0,5	0,1	8	1000	3800	760,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3500	350,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	PAN DE BOCADILLO	77	Pan de dulce	15,00	15	49,35	1,335	0,96	8,835	0	4,65	0,45	0,21	30,45	35	500	214,3

APORTE TOTAL DEL MENÚ	772,0	29,0		28,0		101,6		856,6	565,7	7,4	4,0	243,7	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.718,66
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,6		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	72,6%	109,0%	54,5%	79,9%	59,2%	76,5%	58,8%	285,5%	80,8%	66,9%	134,6%	24,4%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 7

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3500	350,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
	AREPA DE HARINA DE TRIGO FRITAS	47	Harina de trigo	20,00	20	69,6	2,48	0,14	14,58	0	4,4	0,34	0,58	38	1000	3000	60,0
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4305	0,20655	0,1701	16,2	50	500	120,5
		688	Azúcar, blanco	1,00	1	3,97	0	0	0,995	0	0	0	0	0	1000	3000	3,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1000	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	900	6500	36,1
	BANANO	271	Banano pacífico, maduro, pulpa	108,00	70,2	75,114	0,77	0,14	17,69	63,18	4,212	0,2808	0	0	1000	2500	270,0
ALMUERZO	PECHUGA DE POLLO GUISADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	54,00	43,2	71,28	8,9424	3,9744	0	0	4,752	0,3024	0,3456	34,02	1000	13000	702,0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,296	0,0648	0,0072	0,2376	7,92	32,832	0,108	0	0	1000	3000	27,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	3800	30,4
		216	Pimentón verde	6,00	4,8	0,96	0,0432	0,0048	0,1872	0,96	0,528	0,0336	0	0	1000	2500	15,0
		215	Pimentón rojo	6,00	5,1	1,632	0,0969	0,0153	0,2754	39,78	12,087	0,1989	0	0	1000	2500	15,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ CON AJO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3600	54,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA AL CILANTRO	191	Papa común, con cáscara,	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	3000	105,0
		385	Mantequilla, sin sal	1,00	1	7,48	0,012	0,822	0,009	11,7	0,22	0,002	0	0	500	3000	6,0
		832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	2,00	2	1,08	0,06	0,06	0,06	1,9	2,4	0,006	0	1,04	1000	3500	7,0
		159	Cilantro, hojas	0,50	0,45	0,234	0,02	0	0,04	1,755	1,17	0,0333	0	0	1000	9000	4,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	238	Repollo, hojas frescas	29,00	20,3	7,105	0,37	0,06	1,3	4,872	8,932	0,1624	0,1218	9,86	1000	4500	130,5
		251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	2000	48,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3500	7,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	80,00	40	23,6	0,6	0,2	4,8	69,2	3,6	0,68	0	0	1000	4000	320,0
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	3000	12,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	NARANJA	340	Naranja, zumo	167,00	100,2	40,08	0,7014	0,3006	8,8176	2,004	33,066	1,3026	0,501	3,34	1000	3500	584,5
	COLADA DE AVENA EN HOJUELAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		14	Avena en hojuelas	10,00	10	34,3	1,26	0,57	6,04	0	8,6	0,37	0,2	0,9	1000	8000	80,0
		832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3500	350,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3000	30,0
		688	Azúcar, blanco	2,00	2	7,94	0	0	1,99	0	0	0	0	0	1000	3000	6,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	766,1	32,3		25,6		102,0		625,0	638,1	6,7	4,4	323,7			
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	8,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$	3.755,39
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0								
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1053	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500			
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0			
% CUBRIMENTO DEL MENÚ	72,1%	121,4%	60,7%	72,4%	54,3%	76,8%	59,1%	208,3%	91,2%	61,3%	147,8%	32,4%			

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 8

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3600	360,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	HAMBURGUESAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE	527	Carne de pollo, pechuga con piel	25,00	20	33	4,14	1,84	0	0	2,2	0,14	0,16	15,75	1000	12000	300,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		179	Lechuga común	19,50	10,725	0,858	0,0858	0,010725	0,1287	1,0725	4,719	0,096525	0,03217	1,17	1000	3000	58,5
		74	Pan blanco	15,00	15	49,65	1,02	0,51	10,245	0	13,2	0,45	0,135	2,1	35	300	128,6
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	100,00	70	35	0,63	0,07	7,98	11,2	24,5	0,21	0,14	2	1000	4000	400,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C, máxima, sin cáscara, cruda	10,00	8,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	2500	25,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	3000	15,0
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Name, con cáscara, crudo	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	2500	12,5
		191	Papa común, con cáscara,	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	940	3,8
		228	Plátano hartón, verde,	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,1058	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	2500	11,3
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	HIGADO EN BISTECK	570	Hígado de res	40,00	40	52	8	1,8	0,92	4035,6	3,6	2,4	0	0	1000	12500	500,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,036	0,004	0,132	4,4	18,24	0,06	0	0	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2500	12,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3600	54,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALDA DE HABICHUELA, ZANAHORIA, PAPA Y MAYONESA	191	Papa común, con cáscara,	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	940	32,9
		175	Habichuela, cruda	25,00	22,5	6,975	0,47	0	1,26	3,825	13,5	0,225	0	0	1000	4800	120,0
		251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	1500	36,0
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	11667	46,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MELON	338	Melón, maduro, pulpa	80,00	40	8	0,28	0	1,72	27,2	4,4	0,16	0,04	5,6	1000	3500	280,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro,	154,00	100,1	107,107	1,1011	0,2002	25,2252	90,09	6,006	0,4004	0	0	1000	3000	462,0
	QUESO CAMPESINO	837	Queso campesino	30,00	30	79,2	5,64	6,09	0,48	26,1	175,8	0,12	0,87	143,1	1000	16000	480,0
	GALLETA DE SODA	32	Galleta, de soda	15,00	15	61,8	1,44	1,05	11,655	0	5,7	0,975	0,105	201,3	125	1500	180,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	794,4	32,0		24,8		120,8		4528,6	583,1	8,0	3,4	479,8		
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.722,34
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	74,7%	120,2%	60,1%	70,1%	52,5%	90,9%	70,0%	1509,5%	83,3%	72,9%	114,3%	48,0%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)
Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 9

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3200	320,0
		309	Guayaba, maduro, pulpa	27,00	20,25	7,6875	0,18225	0,06075	1,6605	21,6675	2,6325	0,162	0,06075	4,32	1000	2500	67,5
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	3000	12,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,78	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
	AREPA DE MAIZ DULCE CON BIENESTARINA	43	Harina de maíz blanco,	15,00	15	54,75	1,365	0,555	11,085	0	2,7	0,405	0	0	1000	3000	45,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
			Anís estrellado	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	2300	71,9
		688	Azúcar, blanco	1,00	1	3,97	0	0	0,995	0	0	0	0	0	1000	3000	3,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	900	6500	36,1
	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	71,50	50,05	15,015	0,25025	0,05005	3,4034	117,6175	12,012	0,15015	0,15015	3,575	1000	2000	143,0
ALMUERZO	CREMA DE AHUYAMA CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		124	Ahuyama C. máxima, sin	20,00	13	5,2	0,1	0,04	1,066	44,2	3,38	0,039	0	0	1000	2000	40,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	9000	18,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	2500	12,5
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2500	6,3
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		191	Papa común, sin cáscara, cruda	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	2500	10,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	CARNE GOULASH	542	Carne de res, magra	40,00	40	99,6	6,88	8	0	0	2,4	1,08	0	0	1000	22000	880,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2800	14,0
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2500	6,3
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	5,03625	0,082875	0	0	1000	2500	6,3
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PASTAS ESPAQUETTIS	91	Pasta alimenticia	15,00	15	53,1	1,76	0,06	11,38	0	3,15	0,15	0	0	1000	4500	67,5
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2800	14,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	191	Papa común, con cáscara,	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	2500	87,5
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	6500	28,9
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	213	Pepino, crudo	28,00	25,2	4,788	0,1764	0,1512	0,6552	0,756	1,764	0,4284	0	1,12	1000	3000	84,0
		244	Tomate, pulpa	18,00	14,4	2,592	0,13	0,01	0,48	15,84	65,664	0,216	0	0	1000	2120	38,2
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo,	67,00	40,2	22,914	0,68	0,04	4,88	231,954	0	0	0	0	1000	2000	134,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	200,00	100	20	0,7	0	4,3	68	11	0,4	0,1	14	1000	2500	500,0
	LECHE ENTERA DE VACA	632	Leche de vaca, entera,	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3200	320,0
	GALLETA TIPO LECHE	33	Galleta, dulce	15,00	15	67,65	0,96	1,935	11,625	0	5,7	0,63	0,105	109,8	15	300	300,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	754,4	27,8		32,9		96,9		790,7	670,5	6,6	2,6	348,4	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.702,81
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	28,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	71,0%	104,5%	52,2%	92,9%	69,6%	72,9%	56,1%	263,6%	95,8%	60,1%	85,8%	34,8%		

Aida Luz Taboada Ruiz
Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO: (étnia _____)
Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 10

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3200	320,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	TORTILLA DE HUEVO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	PURE DE GUINEO VERDE CON TOMATE Y CEBOLLA (CABEZA DE GATO)	268	Banano bocadillo, pulpa	19,00	15,2	17,48	0,1824	0,0152	4,1648	3,04	0,76	0,0608	0	0	1000	1800	34,2
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		385	Mantequilla, sin sal	5,00	5	37,4	0,06	4,11	0,045	58,5	1,1	0,01	0	0	500	3000	30,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	140,00	70	14	0,49	0	3,01	47,6	7,7	0,28	0,07	9,8	1000	2500	350,0
ALMUERZO	CERDO GUISADO	483	Carne de cerdo, magra	40,00	40	79,2	8,04	4,76	1,08	0	2	0,8	0	0	1000	15000	600,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2500	6,3
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	5,03625	0,082875	0	0	1000	2500	6,3
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ DE PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3600	54,0
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2500	6,3
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA A LA FRANCESA	181	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	1500	52,5
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	2000	48,0
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,66	22	91,2	0,3	0	0	1000	2120	53,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3500	7,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	67,00	40,2	14,874	0,36	0,04	3,3	14,874	4,02	0,2412	0	0,61	500	3500	469,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	200,00	100	66	0,6	0,1	15,9	140	15	0,5	0,1	8	1000	3120	624,0
	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3200	320,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	15,00	15	67,65	0,96	1,935	11,625	0	5,7	0,63	0,105	109,8	130	1500	173,1

APORTE TOTAL DEL MENÚ	747,1	28,9		30,9		98,9		819,3	595,1	6,5	2,9	320,3	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.805,07
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1083	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	70,3%	108,8%	54,4%	87,2%	65,4%	74,4%	57,2%	273,1%	85,0%	59,5%	97,2%	32,0%		

Nutricionista Distrito Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Antes de imprimir este documento .. piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _________) Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 11

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3300	330,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	18000	360,0
	PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA	223	Plátano hartón, maduro,	15,00	15	18,6	0,15	0,03	4,44	8,1	1,35	0,045	0,03	0	1000	3000	45,0
		385	Mantequilla, sin sal	5,00	5	37,4	0,06	4,11	0,045	58,5	1,1	0,01	0	0	500	3000	30,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	140,00	70	14	0,49	0	3,01	47,6	7,7	0,28	0,07	9,8	1000	3000	420,0
	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maiz tierno	10,00	8	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	3000	30,0
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	2000	20,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	9000	18,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	3000	15,0
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	6,00	4,8	0,96	0,0432	0,0048	0,1872	0,96	0,528	0,0336	0	0	1000	2083	12,5
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Ñame, con cáscara, crudo	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	3000	15,0
		191	Papa común, con cáscara, cruda	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	3000	12,0
		226	Plátano hartón, verde, crudo	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	2500	11,3
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	CARNE GUISADA	542	Carne de res, magra	40,00	40	99,6	6,88	8	0	0	2,4	1,08	0	0	1000	22000	880,0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,296	0,0648	0,0072	0,2376	7,92	32,832	0,108	0	0	1000	2120	19,1
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2500	20,0
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ CON FIDEO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3600	54,0
		91	Pasta alimenticia	3,00	3	10,62	0,35	0,01	2,28	0	0,63	0,03	0	0	1000	4000	12,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE GUINEO VERDE	268	Banano bocadillo, pulpa	31,30	25,04	28,796	0,30048	0,02504	6,86096	5,008	1,252	0,10016	0	0	1000	4000	125,2
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	213	Pepino, crudo	28,00	25,2	4,788	0,1764	0,1512	0,6552	0,756	1,764	0,4284	0	1,12	1000	1600	44,8
		244	Tomate, pulpa	18,00	14,4	2,592	0,13	0,01	0,48	15,84	65,664	0,216	0	0	1000	2120	38,2
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3500	7,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	54,00	40,5	15,795	0,36	0,12	3,32	43,335	5,265	0,324	0,1215	8,64	1000	2700	145,8
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BATIDO DE BANANO CON LECHE	271	Banano pacífico, maduro, pulpa	154,00	100,1	107,107	1,1011	0,2002	25,2252	90,09	6,006	0,4004	0	0	1000	3000	462,0
		632	Leche de vaca, entera,	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3300	330,0
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	15,00	15	67,65	0,96	1,935	11,625	0	5,7	0,63	0,105	109,8	130	2000	230,8

	Calorías	Proteínas		Grasa		Carboh.		Vit. A	Calcio	Hierro	Zinc	Sodio
APORTE TOTAL DEL MENÚ	793,9	26,2		30,7		113,3		568,1	629,3	6,5	2,8	348,7
APORTE DE LA MINUTA PATRON	746	28,0		26,0		99,0		649,0	467,0	8,0	3,0	188,0
AMDR para macronutrientes (LI / LS)		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0					
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	74,7%	98,6%	49,3%	86,7%	65,0%	85,2%	65,6%	189,4%	89,9%	59,2%	92,2%	34,9%

COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $ | $ 3.804,68

Aida Luz Taboada R.
Nutricionista Distrito Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)
Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 12

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3500	350,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	HAMBURGUESAS DE CARNE MOLIDA, LECHUGA Y TOMATE	543	Carne de res, molida	20,00	20	30	3,84	1,62	0	0	2,216	0,318	0,918	12,094	1000	16000	320,0
		150	Cebolla cabezona	2,00	1,8	0,594	0,0252	0,0018	0,117	0	1,152	0,0126	0	0	1000	2500	5,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		179	Lechuga común	19,50	10,725	0,858	0,0858	0,010725	0,1287	1,0725	4,719	0,096525	0,03217	1,17	1000	2000	39,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
		74	Pan blanco	15,00	15	49,65	1,02	0,51	10,245	0	13,2	0,45	0,135	2,1	35	300	128,6
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	100,00	70	35	0,63	0,07	7,98	11,2	24,5	0,21	0,14	2	1000	3000	300,0
ALMUERZO	CROQUETA DE ATÚN CON BIENESTARINA	396	Atún, enlatado con aceite	40,00	40	102,8	7,24	7,84	0,72	51,2	3,2	0,36	0,28	162,4	170	3700	870,6
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2500	20,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
	ARROZ DE CEBOLLA	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3600	54,0
		150	Cebolla cabezona	2,50	2,25	0,7425	0,03	0	0,15	0	1,44	0,01575	0	0	1000	2500	6,3
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALADA DE REMOLACHA, PAPA, ZANAHORIA Y MAYONESA	191	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35	30,1	0,865	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	3000	105,0
		234	Remolacha, sin cáscara,	25,00	20	8,8	0,28	0	1,92	0	6,4	0,16	0	0	1000	3000	75,0
		251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	1500	36,0
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	11667	46,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	73,00	40,15	19,272	0,24	0,04	4,5	3,212	6,424	0,20075	0,0803	2,19	1000	3000	219,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro,	154,00	100,1	107,107	1,1011	0,2002	25,2252	90,09	6,006	0,4004	0	0	1000	2000	308,0
	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	100,00	100	81	2,9	2,8	11,2	55	89	0,2	0,3	42	900	4500	500,0
	HOJUELAS DE MAÍZ	55	Hojuelas de maíz	15,00	15	56,4	1,215	0,06	12,75	0	1,65	0,195	0	0	1000	10000	150,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	844,3	28,6		28,6		118,4		529,7	466,5	5,2	4,0	341,5	
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0						$ 3.779,65
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500	
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0	
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	79,4%	107,5%	53,8%	80,7%	60,5%	89,1%	68,6%	176,6%	66,6%	47,7%	133,3%	34,1%	

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)

Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 13

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3500	350,0
		271	Banano pacífico, maduro, pulpa	31,00	20,16	21,5605	0,22165	0,0403	5,0778	18,135	1,209	0,0806	0	0	1000	2500	77,5
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	18000	360,0
	BOLLO DE MAIZ BLANCO CON BIENESTARINA	43	Harina de maíz blanco,	15,00	15	54,75	1,365	0,555	11,085	0	2,7	0,405	0	0	1000	2800	42,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	NARANJA	340	Naranja, zumo	84,00	50,4	20,16	0,3528	0,152	4,4352	1,008	16,632	0,6552	0,252	1,68	1000	5000	420,0
	CARNE TIPO HAMBURGUESA	543	Carne de res, molida	40,00	40	60	7,68	3,24	0	0	4,432	0,636	1,836	24,188	1000	16000	640,0
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2500	20,0
		216	Pimentón verde	6,00	4,8	0,96	0,0432	0,0048	0,1872	0,96	0,528	0,0336	0	0	1000	3000	18,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PASTAS TIPO CONCHITA	91	Pasta alimenticia	15,00	15	53,1	1,76	0,06	11,39	0	3,15	0,15	0	0	1000	4500	67,5
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2500	12,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	191	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	3000	105,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	TOMATE NE RODAJAS	244	Tomate, pulpa	50,00	40	7,2	0,36	0,04	1,32	44	182,4	0,6	0	0	1000	2120	106,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3500	7,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,50	40,05	25,2315	0,4	0,04	5,85	0	16,821	0,68085	0	0	1000	6000	267,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	200,00	100	66	0,6	0,1	15,9	140	15	0,5	0,1	8	1000	3200	640,0
	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera,	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3500	350,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	PAN DE QUESO	79	Pan de queso	15,00	15	43,2	1,56	1,05	6,87	0,3	32,1	0,3	0	0	35	300	128,6

APORTE TOTAL DEL MENÚ	753,0	28,7		26,7		109,8		507,5	829,7	6,7	4,3	243,2
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0					
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ		70,8%	108,0% 54,0%	75,5%	56,6%	82,6%	63,6%	169,2%	118,5%	61,3%	144,8%	24,3%

COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $ $ 3.767,11

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 64165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ N° 14

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3600	360,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	HUEVOS EN TORTILLA CON HABICHUELA, TOMATE Y CEBOLLA	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		175	Habichuela, cruda	4,50	4,05	1,2555	0,09	0	0,23	0,6885	2,43	0,0405	0	0	1000	4500	20,3
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	3000	18,0
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	PAN DE MANTEQUILLA	74	Pan blanco	15,00	15	49,65	1,02	0,51	10,245	0	13,2	0,45	0,135	2,1	35	300	128,6
	BANANO	271	Banano pacifico, maduro, pulpa	108,00	70,2	75,114	0,77	0,14	17,69	63,18	4,212	0,2808	0	0	1000	3000	324,0
ALMUERZO	PECHUGA A LA PLANCHA	527	Carne de pollo, pechuga con	27,00	21,6	35,64	4,4712	1,9872	0	0	2,376	0,1512	0,1728	17,01	1000	18000	486,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ZARAGOZAS GUISADAS	948	Frijol rojo	15,00	15	50,4	3,06	0,33	8,79	0	15	1,065	0	2,25	1000	5500	82,5
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	3000	18,0
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	6,00	4,8	0,96	0,0432	0,0048	0,1872	0,96	0,528	0,0336	0	0	1000	2500	15,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3600	54,0
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	6500	28,9
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE PLATANO MADURO	223	Platano hartón, maduro,	35,00	35	43,4	0,35	0,07	10,36	18,9	3,15	0,105	0,07	0	1000	3000	105,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	179	Lechuga común	46,00	25,3	2,024	0,2024	0,0253	0,3036	2,53	11,132	0,2277	0,0759	2,76	1000	4000	184,0
		244	Tomate, pulpa	18,00	14,4	2,592	0,1296	0,014	0,4752	15,84	65,664	0,216	0	0	1000	3000	54,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3500	7,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo,	67,00	40,2	22,914	0,68	0,04	4,98	231,954	0	0	0	0	1000	3500	234,5
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	3000	12,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	143,00	100,1	30,03	0,5005	0,1001	6,8068	2,35235	24,024	0,3003	0,3003	7,15	1000	3500	500,5
	ARROZ DE LECHE CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		11	Arroz blanco, crudo	10,00	10	34,9	0,67	0,04	7,98	0	1,3	0,08	0,186	1,729	1000	3600	36,0
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3600	360,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3500	35,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	799,9	29,3		28,1		108,0		711,3	583,0	6,4	3,5	216,7	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.702,27
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	75,3%	110,0%	55,0%	79,4%	59,5%	81,3%	62,5%	237,1%	83,3%	57,7%	116,7%	21,7%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 15

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3600	360,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	EMPANADAS DE QUESO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	18000	360,0
		43	Harina de maíz blanco,	15,00	15	54,75	1,365	0,555	11,085	0	2,7	0,405	0	0	1000	2583	38,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	900	6500	36,1
	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	127,40	70,07	33,6336	0,42042	0,07007	7,84784	5,6056	11,2112	0,35035	0,14014	3,822	1000	3000	382,2
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	4000	40,0
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	8,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	3000	30,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	3000	15,0
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Name, con cáscara, crudo	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	2300	11,5
		191	Papa común, con cáscara, cruda	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	940	3,8
		228	Plátano hartón, verde, crudo	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	1050	4,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	HIGADO EN BISTECK	570	Hígado de res	40,00	40	52	8	1,8	0,92	4035,6	3,6	2,4	0	0	1000	13500	540,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,036	0,004	0,132	4,4	18,24	0,06	0	0	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	3500	17,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3800	57,0
		170	Espinaca, cruda	5,00	3	0,6	0,09	0,01	0,05	15,99	3,69	0,072	0,03	3,3	1000	9500	47,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA A LA FRANCESA	191	Papa común, con cáscara,	25,00	25	21,5	0,48	0,03	4,83	0	17,5	0,125	0	0	1000	940	23,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	238	Repollo, hojas frescas	29,00	20,3	7,105	0,37	0,06	1,3	4,872	8,932	0,1624	0,1218	9,86	1000	4000	116,0
		251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	2500	60,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3500	7,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	87,00	40,2	14,874	0,36	0,04	3,3	14,874	4,02	0,2412	0	0,61	500	4000	536,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	MANDARINA	327	Mandarina, jugo	143,00	100,1	50,05	0,9009	0,1001	11,4114	18,016	35,035	0,3003	0,2002	2,86	1000	3000	429,0
	LECHE ENTERA DE VACA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3600	360,0
	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	15,00	15	68,1	0,81	1,88	11,76	0	0	0	0	86,4	35	500	214,3

APORTE TOTAL DEL MENÚ	748,7	28,1		26,8		109,1		4530,2	605,8	7,0	3,0	334,6	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.840,97
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	70,4%	105,7%	52,8%	75,6%	56,7%	82,1%	63,1%	1510,1%	86,5%	63,7%	100,4%	33,5%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 16

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
		309	Guayaba, maduro, pulpa	27,00	20,25	7,8975	0,18225	0,06075	1,6605	21,6675	2,6325	0,162	0,06075	4,32	1000	3000	81,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	19000	380,0
	AREPA ASADA DE MAIZ CON BIENESTARINA	43	Harina de maiz blanco, grano	15,00	15	54,75	1,365	0,555	11,085	0	2,7	0,405	0	0	1000	3000	45,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	NARANJA	340	Naranja, zumo	84,00	50,4	20,16	0,3528	0,152	4,4352	1,008	16,632	0,6552	0,252	1,68	1000	4000	336,0
ALMUERZO	ALBONDIGAS DE CARNE MOLIDA CON BIENESTARINA	543	Carne de res, molida	40,00	40	60	7,68	3,24	0	0	4,432	0,636	1,836	24,188	1000	16000	640,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,296	0,0648	0,0072	0,2376	7,92	32,832	0,108	0	0	1000	2500	22,5
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	7,00	5,6	1,12	0,0504	0,0056	0,2184	1,12	0,616	0,0392	0	0	1000	3000	21,0
		215	Pimentón rojo	6,00	5,1	1,632	0,0969	0,0153	0,2754	39,78	12,087	0,1989	0	0	1000	3000	18,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ DE AHUYAMA	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3900	58,5
		124	Ahuyama C máxima, sin cáscara, cruda	5,00	3,25	1,3	0,029	0,013	0,266	11,05	0,845	0,00975	0	0	1000	3000	15,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	YUCA FRITA	249	Yuca, cruda	43,80	35,04	53,6112	0,31536	0,03504	12,99984	0,3504	2,4528	0,24528	0	13,14	1000	2500	109,5
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	2500	60,0
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,66	22	91,2	0,3	0	0	1000	2500	62,5
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	67,00	40,2	22,914	0,68	0,04	4,98	231,954	0	0	0	0	1000	3000	201,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	143,00	100,1	50,05	0,9009	0,1001	11,4114	16,016	35,035	0,3003	0,2002	2,86	1000	3000	429,0
	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	100,00	100	81	2,9	2,8	11,2	55	89	0,2	0,3	42	900	5000	555,6
	GALLETA TIPO LECHE	33	Galleta, dulce	15,00	15	67,65	0,96	1,935	11,625	0	5,7	0,63	0,105	109,8	15	250	250,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	778,6	27,2		27,2		116,5		748,1	666,7	6,1	5,3	366,3	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$	3.768,34
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0			
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0								
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500			
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0			
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	73,2%	102,3%	51,2%	77,0%	57,7%	87,7%	67,5%	249,4%	95,2%	55,6%	175,7%	36,6%			

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 17

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3200	320,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	9	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	HUEVO PERICO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	1,00	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	900	6500	7,2
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CRIOLLA CON MANTEQUILLA	194	Papa criolla, con cáscara,	15,00	15	12,9	0,33	0,015	2,835	0	0,15	0,15	0	2,7	1000	4000	60,0
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,488	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	100,00	70	21	0,35	0,07	4,76	164,5	16,8	0,21	0,21	5	1000	2000	200,0
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS CON BIENESTAXINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	9	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	2500	25,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	2500	12,5
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PECHUGA DE POLLO GUISADA	527	Carne de pollo, pechuga con	54,00	43,2	71,28	8,9424	3,9744	0	0	4,752	0,3024	0,3456	34,02	1000	9500	513,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	5,03625	0,082875	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PASTAS ESPAGUETTIS	91	Pasta alimenticia	15,00	15	53,1	1,76	0,66	11,39	0	3,15	0,15	0	0	1000	4500	67,5
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	191	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	2500	87,5
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	6500	28,9
	ENSALADA VERDE	179	Lechuga común	37,00	20,35	1,628	0,1628	0,02	0,244	2,035	8,954	0,18315	0,06105	2,2	1000	3000	111,0
		213	Pepino, crudo	22,50	20,25	3,8475	0,14	0,12	0,53	0,6075	1,4175	0,34425	0	0,9	1000	2000	45,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	100,00	40	0,8	0,16	0	0,08	12	1,6	0,12	0	0	1000	3500	350,0
		688	Azúcar, blanco	2,00	2	7,94	0	0	1,986	0	0	0	0	0	1000	3000	6,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro,	154,00	100,1	107,107	1,1011	0,2002	25,2252	90,09	6,006	0,4004	0	0	1000	3500	539,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	30,00	30	79,2	5,64	6,09	0,48	26,1	175,8	0,12	0,87	143,1	1000	19000	570,0
	GALLETA DE SODA	32	Galleta, de soda	15,00	15	61,8	1,44	1,05	11,655	0	5,7	0,975	0,105	201,3	130	1300	150,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	766,7	34,4		30,3		99,2		624,4	595,4	6,5	3,9	524,6	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.811,82
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	72,1%	129,4%	64,7%	85,6%	64,2%	74,6%	57,4%	208,1%	85,1%	59,3%	129,2%	52,5%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 18

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA)	COSTO UNIDAD DE MEDIDA	COSTO PORCION
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	g o cc	$	$
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3200	320,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	19000	380,0
	AREPA DE HARINA DE TRIGO FRITA	47	Harina de trigo	20,00	20	69,6	2,48	0,14	14,58	0	4,4	0,34	0,58	38	1000	2000	40,0
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		688	Azúcar, blanco	1,00	1	3,97	0	0	0,995	0	0	0	0	0	1000	3000	3,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	900	6500	36,1
	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	83,00	70,55	44,4465	0,21	0,14	10,58	0	11,288	0,21165	0	0	1000	7500	622,5
ALMUERZO	HIGADO EN BISTECK	570	Hígado de res	40,00	40	52	8	1,8	0,92	4035,6	3,6	2,4	0	0	1000	9500	380,0
		244	Tomate, pulpa	11,00	8,8	1,584	0,0792	0,0088	0,2904	9,68	40,128	0,132	0	0	1000	2500	27,5
		150	Cebolla cabezona	9,00	8,1	2,673	0,1134	0,0081	0,5265	0	5,182	0,0567	0	0	1000	2133	19,2
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ DE PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3800	57,0
		216	Pimentón verde	7,00	5,6	1,12	0,0504	0,0056	0,2184	1,12	0,616	0,0392	0	0	1000	2083	14,6
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	BANANO EN PORCION	271	Banano pacífico, maduro,	108,00	70,2	75,114	0,77	0,14	17,69	63,18	4,212	0,2808	0	0	1000	3500	378,0
	ENSALDA DE HABICHUELA, ZANAHORIA, PAPA Y MAYONESA	191	Papa común, con cáscara,	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	2500	87,5
		175	Habichuela, cruda	25,00	22,5	6,975	0,47	0	1,26	3,825	13,5	0,225	0	0	1000	3500	87,5
		251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	2000	48,0
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	11667	46,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	AGUA DE PANELA	721	Panela	7,00	7	25,97	0,042	0,007	6,433	0	13,37	0,343	0,098	2,1	1000	3000	21,0
		320	Limón, pulpa	5,00	2,5	1,025	0,01	0,01	0,23	0	0	0	0	0	1000	3063	15,3
REFRIGERIO DE LA TARDE	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	140,00	70	14	0,49	0	3,01	47,6	7,7	0,28	0,07	9,8	1000	3500	490,0
	COLADA DE MAIZENA CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		26	Fécula de maíz, precocido,	10,00	10	36	0,7	0,01	8,26	0	0	0	0	0	1000	20000	200,0
		832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3200	320,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3000	30,0
		688	Azúcar, blanco	2,00	2	7,94	0	0	1,99	0	0	0	0	0	1000	3000	6,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	776,3	30,2		24,9		108,0		4586,0	620,7	7,2	3,4	314,8	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.809,12
APORTE DE LA MINUTA PATRON	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
AMDR para macronutrientes (LI / LS)		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	73,0%	113,4%	56,7%	70,5%	52,8%	81,3%	62,5%	1528,7%	88,7%	65,2%	114,7%	31,5%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 0539C

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 041165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 19

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	CERDO ASADO	463	Carne de cerdo, magra	20,00	20	39,6	4,02	2,38	0,54	0	1	0,4	0	0	1000	18000	360,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1060	1,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
	BOLLO DE MAIZ BLANCO	43	Harina de maiz blanco, grano trillado	15,00	15	54,75	1,365	0,555	11,085	0	2,7	0,405	0	0	1000	3000	45,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	140,00	70	46,2	0,42	0,07	11,13	98	10,5	0,35	0,07	5,6	1000	4000	560,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	3000	30,0
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	3000	30,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	2500	12,5
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2500	6,3
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Name, con cáscara, crudo	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	3000	15,0
		191	Papa común, con cáscara,	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	3000	12,0
		229	Plátano hartón, verde, crudo	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	3000	13,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	CARNE EN BISTECK	542	Carne de res, magra	40,00	40	99,6	8,88	6	0	0	2,4	1,08	0	0	1000	22000	880,0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,296	0,0648	0,0072	0,2376	7,92	32,832	0,108	0	0	1000	2120	19,1
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3800	57,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA A LA FRANCESA	191	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	3000	105,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	213	Pepino, crudo	28,00	25,2	4,788	0,1764	0,1512	0,6552	0,756	1,764	0,4284	0	1,12	1000	2500	70,0
		244	Tomate, pulpa	18,00	14,4	2,592	0,13	0,01	0,48	15,84	65,664	0,216	0	0	1000	2120	38,2
		326	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	54,00	40,5	15,795	0,36	0,12	3,32	43,335	5,265	0,324	0,1215	8,64	1000	2500	135,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	343	Papaya, maduro, pulpa	142,80	100	30	0,5	0,1	6,8	235,07	24	0,3	0,3	5	1000	1300	185,8
		632	Leche de vaca, entera,	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
	TORTA	112	Torta, con harina de trigo	15,00	15	47,25	1,47	0,465	9,3	0	0	0	0	0	230	3000	195,7

APORTE TOTAL DEL MENÚ	764,3	27,6		30,4		105,3		708,7	551,8	6,6	2,3	144,3	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.705,68
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		849,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ		71,9%	103,6%	51,8%	85,9%	64,4%	79,2%	61,0%	236,2%	78,8%	59,6%	78,3%	14,4%	

Aida Luz Taboada Roa
Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)
Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ N° 20

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE BANANO CON BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		271	Banano pacífico, maduro, pulpa	31,00	20,15	21,5605	0,22165	0,0403	5,0778	18,135	1,209	0,0806	0	0	1000	3000	93,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3100	9,3
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	22000	440,0
	GUINEO VERDE CON MANTEQUILLA	268	Banano bocadillo, pulpa	19,00	15,2	17,48	0,1824	0,0152	4,1648	3,04	0,76	0,0608	0	0	1000	3000	57,0
		385	Mantequilla, sin sal	5,00	5	37,4	0,06	4,11	0,045	58,5	1,1	0,01	0	0	500	3000	30,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	71,50	50,05	25,025	0,45045	0,05005	5,7057	8,008	17,5175	0,15015	0,1001	1,43	1000	4500	321,8
ALMUERZO	PECHUGA A LA PLANCHA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	27,00	21,6	35,64	4,4712	1,9872	0	0	2,376	0,1512	0,1728	17,01	1000	15000	405,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	FRIJOL BLANCO GUISADO	937	Frijol blanco	15,00	15	48,9	2,79	0,17	9,05	0	34,65	0,93	0	0	1000	5000	75,0
		244	Tomate, pulpa	9,00	7,2	1,296	0,0648	0,0072	0,2376	7,92	32,832	0,108	0	0	1000	2500	22,5
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	7,00	5,6	1,12	0,0504	0,0056	0,2184	1,12	0,616	0,0392	0	0	1000	2500	17,5
		215	Pimentón rojo	6,00	5,1	1,632	0,0969	0,0153	0,2754	39,78	12,087	0,1989	0	0	1000	2500	15,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3600	54,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALADA DE REMOLACHA, PAPA, ZANAHORIA Y MAYONESA	191	Papa común, con cáscara, cruda	35,00	35	30,1	0,665	0,035	6,755	0	24,5	0,175	0	0	1000	3500	122,5
		234	Remolacha, sin cáscara,	25,00	20	8,8	0,28	0	1,92	0	6,4	0,16	0	0	1000	4500	112,5
		251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	1500	36,0
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	11667	46,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	44,50	40,05	25,2315	0,4	0,04	5,85	0	16,821	0,68085	0	0	1000	4800	213,6
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3100	15,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro, pulpa	154,00	100,1	107,107	1,1011	0,2002	25,2252	90,09	6,006	0,4004	0	0	1000	3000	462,0
	COLADA DE AVENA EN HOJUELAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	4000	33,3
		14	Avena en hojuelas	10,00	10	34,3	1,26	0,57	6,04	0	8,6	0,37	0,2	0,9	1000	9000	90,0
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3800	380,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	2100	21,0
		688	Azúcar, blanco	2,00	2	7,94	0	0	1,99	0	0	0	0	0	1000	3100	6,2

APORTE TOTAL DEL MENÚ	786,2	26,8		25,6		122,5		630,2	656,4	6,1	3,0	268,1	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.558,15
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	746	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	28,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	74,0%	100,8%	50,4%	72,3%	54,2%	92,2%	70,9%	210,1%	93,8%	55,2%	99,9%	26,8%		

Aida Luz Taboada Pol
Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)
Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 1 -3 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 21

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3600	360,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	19000	380,0
	AREPA DE HARINA DE TRIGO FRITA	47	Harina de trigo	15,00	15	52,2	1,88	0,105	10,935	0	3,3	0,255	0,435	28,5	1000	3500	52,5
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		688	Azúcar, blanco	1,00	1	3,97	0	0	0,995	0	0	0	0	0	1000	2500	2,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	1000	6500	32,5
	NARANJA	340	Naranja, zumo	120,00	72	28,8	0,5	0,22	6,34	1,44	23,76	0,936	0,36	2,4	1000	4500	540,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	8	8,48	0,282	0,072	1,868	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	8,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	2000	20,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	3000	15,0
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Name, con cáscara, crudo	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	3000	15,0
		191	Papa común, con cáscara, cruda	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,32	0	0	1000	3500	14,0
		228	Plátano harton, verde, crudo	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	2500	11,3
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PECHUGA DE POLLO GUISADA	527	Carne de pollo, pechuga con	54,00	43,2	71,28	8,9424	3,9744	0	0	4,752	0,3024	0,3456	34,02	1000	9500	513,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	5,03625	0,082875	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ CON AJO	11	Arroz blanco, crudo	15,00	15	52,35	1,005	0,06	11,97	0	1,95	0,12	0,279	2,59	1000	3258	48,8
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	1000	6500	13,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE PLATANO MADURO	223	Platano harton, maduro, cocido	35,00	35	43,4	0,35	0,07	10,36	18,9	3,15	0,105	0,07	0	1000	2300	80,5
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	1000	6500	19,5
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	238	Repollo, hojas frescas	29,00	20,3	7,105	0,37	0,06	1,3	4,872	8,932	0,1624	0,1218	9,86	1000	4000	116,0
		251	Zanahoria, cruda	24,00	20,4	7,548	0,1428	0,0204	1,7136	142,8	5,508	0,0816	0,0816	8,4	1000	2000	48,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	67,00	40,2	14,874	0,36	0,04	3,3	14,874	4,02	0,2412	0	0,81	1000	4000	268,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	343	Papaya, maduro, pulpa	142,90	100	30	0,5	0,1	6,8	235,07	24	0,3	0,3	5	1000	3000	428,7
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	100,00	100	54	3,2	3,2	3,2	95	120	0,3	0	52	1000	3600	360,0
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	15,00	15	67,65	0,96	1,935	11,625	0	5,7	0,63	0,105	109,8	130	2000	230,8

APORTE TOTAL DEL MENÚ	769,7	30,8		28,9		106,9		750,9	609,0	6,2	4,4	434,1		
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.840,00
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (1 a 3 años	1063	26,6	53,2	35,4	47,2	132,9	172,7	UL= 600	UL= 2500	UL= 40	UL= 7	UL= 1500		
								300,0	700,0	11,0	3,0	1000,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	72,4%	115,8%	57,9%	81,7%	61,3%	80,5%	61,9%	250,3%	87,0%	56,4%	147,6%	43,4%		

Nutricionista Dietista de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa
o Proyecto:
Sub-Proyecto:
Nombre EAS:

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : **Sin pertenencia Étnica ___**

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 1

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	900	3200	533,3
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	2,50	2,5	9,925	0	0	2,475	0	0	0	0	0	1000	2500	6,3
	EMPANADAS DE QUESO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
		43	Harina de maíz blanco, grano trillado	30,00	30	109,5	2,73	1,11	22,17	0	5,4	0,81	0	0	1000	2583	77,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	900	6500	36,1
	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	114,50	80,15	24,045	0,4	0,08	5,45	188,35	19,236	0,24	0,24	4	1000	2000	229,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	9,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	16,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	1500	15,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	9,50	3,8	1,064	0,0456	0,0038	0,209	0	1,33	0,019	0	0	1000	2500	23,8
		134	Apio, tallo, crudo	8,00	4	0,6	0,028	0,004	0,112	0	1,68	0,016	0,008	12,48	1000	1900	15,2
		218	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,08	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Name, con cáscara, crudo	2,50	2	2,46	0,04	0,008	0,552	0	0,16	0,048	0	0	1000	1900	4,8
		191	Papa común, con cáscara, cruda	2,00	2	1,72	0,038	0,002	0,386	0	1,4	0,01	0	0	1000	840	1,9
		228	Plátano hartón, verde, crudo	2,25	1,4825	2,31075	0,0135	0	0,552825	1,55025	0,117	0,0073125	0	0,585	1000	1500	3,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	HIGADO EN BISTECK	570	Hígado de res	50,00	50	65	10	2,25	1,15	5044,5	4,5	3	0	0	1000	9500	475,0
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,08	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ DE AHUYAMA	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3600	72,0
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	2,50	1,625	0,65	0,0145	0,0065	0,133	5,525	0,4225	0,004875	0	0	1000	1500	3,8
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE GUINEO VERDE	268	Banano bocadillo, pulpa	50,00	40	46	0,48	0,04	10,98	8	2	0,16	0	0	1000	2000	100,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	251	Zanahoria, cruda	35,30	30,005	11,10185	0,210035	0,030005	2,52042	210,035	8,10135	0,12002	0,12002	12,25	1000	2000	70,6
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,88	22	91,2	0,3	0	0	1000	2120	53,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	100,00	50	29,5	0,75	0,25	6	86,5	4,5	0,85	0	0	1000	4000	400,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano, pacífico, maduro,	170,00	110,5	118,235	1,2155	0,221	27,848	99,45	6,63	0,442	0	0	1000	3000	510,0
	LECHE ENTERA DE VACA	632	Leche de vaca, entera,	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
	HOJUELAS DE MAÍZ	55	Hojuelas de maíz	30,00	30	112,8	2,43	0,12	25,5	0	3,3	0,39	0	0	1000	9000	270,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1016,0	37,1		30,4		148,9		6053,1	783,0	9,5	2,9	294,1	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ	$ 3.856,55
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	186,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	75,3%	109,7%	55,0%	81,2%	58,0%	88,2%	67,9%	1513,3%	78,3%	63,2%	72,4%	24,5%		

Aida Liz Taboada Gil
Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)
Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 2

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	TORTILLA DE HUEVO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	PAN DE QUESO	79	Pan de queso	30,00	30	86,4	3,12	2,1	13,74	0,6	64,2	0,6	0	0	35	300	257,1
	BANANO	271	Banano pacífico, maduro, pulpa	124,00	80,8	98,242	0,89	0,16	20,31	72,54	4,836	0,3224	0	0	1000	1000	124,0
ALMUERZO	PECHUGA GUISADA	527	Carne de pollo, pechuga	64,00	51,2	84,48	10,5984	4,7104	0	0	5,632	0,3584	0,4096	40,32	1000	9500	608,0
		251	Zanahoria, cruda	5,00	4,25	1,5725	0,02975	0,00425	0,357	29,75	1,1475	0,017	0,017	1,75	1000	1000	5,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	8,00	6,4	1,28	0,0576	0,0064	0,2496	1,28	0,704	0,0448	0	0	1000	2083	16,7
		215	Pimentón rojo	10,00	8,5	2,72	0,1615	0,0255	0,459	66,3	20,145	0,3315	0	0	1000	2083	20,8
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10000	15,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PASTAS TIPO TORNILLO	91	Pasta alimenticia	20,00	20	70,8	2,34	0,08	15,18	0	4,2	0,2	0	0	1000	3500	70,0
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,152	0,0576	0,0064	0,2112	7,04	29,184	0,096	0	0	1000	2120	17,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10000	15,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	191	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	5000	22,2
	TOMATE NE RODAJAS	244	Tomate, pulpa	62,50	50	9	0,45	0,05	1,65	55	228	0,75	0	0	1000	2120	132,5
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	56,00	50,4	31,752	0,5	0,05	7,36	0	21,168	0,8568	0	0	1000	4000	224,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	157,20	110,04	55,02	0,99036	0,11004	12,54456	17,6064	38,514	0,33012	0,22008	3,144	1000	2833	445,3
	COLADA DE BIENESTARINA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	30,00	30	135,3	1,92	3,87	23,25	0	11,4	1,26	0,21	219,6	130	1150	265,4

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1036,7	41,5		35,2		150,2		709,4	974,9	8,8	3,1	497,9	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.846,84
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	76,8%	122,9%	61,5%	93,9%	67,1%	89,0%	68,5%	177,4%	97,5%	59,0%	78,4%	41,5%		

Nutricionista Dietista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396.

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)
GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____
GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 3

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	2900	435,0
		309	Guayaba, madura, pulpa	27,00	20,25	7,8975	0,18225	0,06075	1,6605	21,6675	2,6325	0,162	0,06075	4,32	1000	2100	56,7
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	CARNE MOLIDA TIPO HAMBURGUESA	543	Carne de res, molida	20,00	20	30	3,84	1,62	0	0	2,216	0,318	0,918	12,094	1000	13000	260,0
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,152	0,0576	0,0064	0,2112	7,04	29,184	0,096	0	0	1000	2000	16,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
		216	Pimentón verde	8,00	6,4	1,28	0,0576	0,0064	0,2496	1,28	0,704	0,0448	0	0	1000	2083	16,7
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10000	15,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	BOLLO DE MAIZ BLANCO CON BIENESTARINA	43	Harina de maiz blanco, grano trillado	30,00	30	109,5	2,73	1,11	22,17	0	5,4	0,81	0	0	1000	2400	72,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	120,00	60	39,6	0,36	0,06	9,54	84	9	0,3	0,06	4,8	1000	3120	374,4
ALMUERZO	CROQUETA DE ATÚN CON BIENESTARINA	396	Atún, enlatado, con aceite	50,00	50	128,5	9,05	9,8	0,9	64	4	0,45	0,35	203	170	3500	1029,4
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10000	15,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
	ARROZ DE ZANAHORIA	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		251	Zanahoria, cruda	5,00	4,25	1,5725	0,02	0	0,36	29,75	1,1475	0,017	0,017	1,75	1000	1100	5,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PLATANO PICARO	223	Platano hartón, maduro, cocido	40,00	40	49,6	0,4	0,08	11,84	21,6	3,6	0,12	0,08	0	1000	1200	48,0
		721	Panela	2,00	2	7,42	0,01	0	1,84	0,04	3,82	0,098	0,028	0,6	1000	2000	4,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3000	30,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
	ENSALADA DE PEPINO CON PIMENTON ROJO	213	Pepino, crudo	38,90	35,01	6,6519	0,24507	0,21006	0,91026	1,0503	2,4507	0,59517	0	1,556	1000	1400	54,5
		215	Pimentón rojo	17,70	15,045	4,8144	0,265855	0,045135	0,81243	117,351	35,6566	0,5867	0	0	1000	2083	36,9
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo,	83,50	50,1	28,557	0,85	0,05	6,21	289,077	0	0	0	0	1000	1800	150,3
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	343	Papaya, maduro, pulpa	157,50	110,25	33,075	0,551	0,11	7,497	259,08	26,46	0,33	0,33	5,5	1000	1100	173,3
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	2900	435,0
	TORTA	112	Torta, con harina de trigo	30,00	30	94,5	2,94	0,93	18,6	0	0	0	0	0	230	2500	326,1

APORTE TOTAL DEL MENÚ	991,3	37,8		36,0		140,7		1287,5	626,3	6,9	4,0	419,2	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.872,40
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	73,4%	111,7%	55,9%	96,1%	68,6%	83,4%	64,1%	321,9%	62,6%	46,1%	99,0%	34,9%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)
GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ___

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 4

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,95	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2000	10,0
	HUEVO PERICO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,08	0,00	0,00	1000	2000	10,0
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,08	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2000	10,0
		374	Aceite, de soya	1,00	1	9	0	1	0	0	0	0	0	0	900	5000	5,6
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	GUINEO VERDE CON MANTEQUILLA	268	Banano bocadillo, pulpa	38,00	30,4	34,96	0,3648	0,0304	8,3296	6,08	1,52	0,1216	0	0	500	600	22,8
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	160,00	80	16	0,56	0	3,44	54,4	8,8	0,32	0,08	11,2	1000	2100	336,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama, C. máxima, sin	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	786	7,9
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	6500	13,0
		153	Cebolla junca, tallos	9,50	3,8	1,064	0,0456	0,0038	0,209	0	1,33	0,019	0	0	1000	2000	19,0
		134	Apio, tallo, crudo	8,00	4	0,6	0,028	0,004	0,112	0	1,68	0,016	0,008	12,48	1000	1900	15,2
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,08	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		188	Name, con cáscara, crudo	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	1500	7,5
		191	Papa común, con cáscara,	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	940	3,8
		228	Plátano hartón, verde, crudo	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	1050	4,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	CARNE EN JULIANAS CON VERDURA	542	Carne de res, magra	50,00	50	124,5	8,6	10	0	0	3	1,35	0	0	1000	18000	900,0
		251	Zanahoria, cruda	2,50	2,125	0,78625	0,01	0	0,18	14,875	0,57375	0,0085	0,0085	0,875	1000	1100	2,8
		150	Cebolla cabezona	2,50	2,25	0,7425	0,03	0	0,15	0	1,44	0,01575	0	0	1000	2000	5,0
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	6,03625	0,082875	0	0	1000	1900	4,8
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,08	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ CON AJO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,86	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3000	60,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,08	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA A LA FRANCESA	191	Papa común, con cáscara,	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	213	Pepino, crudo	33,50	30,15	5,7285	0,21105	0,1809	0,7839	0,9045	2,1105	0,51225	0	1,34	1000	1200	40,2
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,68	22	91,2	0,3	0	0	1000	2000	50,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	2500	5,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	67,00	50,25	19,5975	0,45	0,15	4,12	53,7675	6,5325	0,402	0,15075	10,72	1000	2100	140,7
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2000	10,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro,	170,00	110,5	118,235	1,2155	0,221	27,848	99,45	6,63	0,442	0	0	1000	600	102,0
	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150	121,5	4,35	4,2	18,8	82,5	133,5	0,3	0,45	63	900	3500	583,3
	GALLETA TIPO LECHE	33	Galleta, dulce	30,00	30	135,3	1,92	3,87	23,25	0	11,4	1,26	0,21	219,6	15	175	350,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1039,4	35,4		37,1		151,4		704,8	666,4	8,9	3,6	478,9	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.849,99
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		849,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	77,0%	104,6%	52,4%	98,9%	70,6%	89,7%	69,0%	176,2%	66,6%	59,4%	89,0%	39,9%		

Aida Lucia Tabares Cala
Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05596

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENU Nº 5

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	SANDWICH DE QUESO CAMPESINO, LECHUGA, TOMATE Y MANTEQUILLA	85	Pan molde	50,00	50	155	4,6	0,5	28,1	0	71	2,75	46,45	591,5	600	3200	266,7
		637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,08	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	1,5	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		179	Lechuga común	19,50	10,725	0,858	0,0858	0,010725	0,1287	1,0725	4,719	0,096525	0,03217	1,17	1000	1800	35,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	32,44	0,036	3,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	115,00	80,5	60,25	0,72	0,08	9,18	12,88	28,175	0,2415	0,161	2,3	1000	2833	325,8
ALMUERZO	CERDO ASADO	543	Carne de res, molida	25,00	25	37,5	4,8	2,025	0	0	2,77	0,3975	1,1475	15,1175	1000	11000	275,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ZARAGOZAS GUISADAS	948	Frijol rojo	15,00	15	50,4	3,06	0,33	8,79	0	15	1,065	0	2,25	1000	4300	64,5
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	3,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	8,00	6,4	1,28	0,0576	0,0064	0,2496	1,28	0,704	0,0448	0	0	1000	2083	16,7
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3600	72,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALADA DE REMOLACHA, PAPA, ZANAHORIA Y MAYONESA	191	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	1500	60,0
		234	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,30	25,04	11,0176	0,35056	0	2,40384	0	8,0128	0,20032	0	0	1000	3500	109,6
		251	Zanahoria, cruda	29,50	25,075	9,27775	0,175525	0,025075	2,1036	175,525	6,77025	0,1003	0,1003	10,325	1000	1500	44,3
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	12000	48,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	125,00	50	1	0,2	0	0,1	15	2	0,15	0	0	1000	2500	312,5
		688	Azúcar, blanco	2,00	2	7,94	0	0	1,986	0	0	0	0	0	1000	3000	6,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	220,00	110	72,6	0,66	0,11	17,49	154	16,5	0,55	0,11	8,8	1000	3120	686,4
	ARROZ DE LECHE CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		11	Arroz blanco, crudo	10,00	10	34,9	0,67	0,04	7,98	0	1,3	0,08	0,186	1,729	1000	3600	36,0
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3000	30,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	949,7	34,5		27,2		142,4		760,3	831,8	8,8	50,7	926,4			
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	467,0	6,0	3,0	188,0			
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0								
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900			
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0			
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	70,3%	102,0%	51,1%	72,5%	51,8%	84,4%	64,9%	190,1%	83,2%	58,8%	1268,0%	77,2%	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$	3.824,24

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO: (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 6

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	2500	10,0
	HUEVO PERICO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,08	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5350	11,9
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA COCIDA	191	Papa comun, con cáscara,	30,00	30	25,8	0,57	0,03	5,79	0	21	0,15	0	1,2	1000	940	28,2
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	145,50	80,025	38,412	0,48	0,08	8,96	6,402	12,804	0,400125	0,16005	4,35	1000	3000	436,5
ALMUERZO	CARNE MOLIDA TIPO HAMBURGUESA	543	Carne de res, molida	25,00	25	37,5	4,8	2,025	0	0	2,77	0,3975	1,1475	15,1175	1000	14000	350,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,488	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5350	11,9
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,08	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	LENTEJAS GUISADAS	959	Lenteja real	15,00	15	50,7	3,8	0,12	8,83	0	15	1,53	0	0	1000	3000	45,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,08	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,08	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE PLATANO MADURO	223	Platano harton, maduro, cocido	40,00	40	49,6	0,4	0,08	11,84	21,6	3,6	0,12	0,08	0	1000	1050	42,0
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	5350	23,8
	ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA	213	Pepino, crudo	22,50	20,25	3,8475	0,14	0,12	0,53	0,6075	1,4175	0,34425	0	0,9	1000	1400	31,5
		244	Tomate, pulpa	18,00	14,4	2,592	0,13	0,01	0,48	15,84	65,664	0,216	0	0	1000	2120	38,2
		251	Zanahoria, cruda	18,00	15,3	5,661	0,1071	0,0153	1,2852	107,1	4,131	0,0612	0,0612	6,3	1000	1500	27,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	83,50	50,1	28,557	0,85	0,05	6,21	289,077	0	0	0	0	1000	2000	167,0
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	2500	10,0
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	220,00	110	72,6	0,66	0,11	17,49	154	16,5	0,55	0,11	8,8	1000	3120	686,4
REFRIGERIO DE LA TARDE	COLADA DE BIENESTARINA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	2500	10,0
	PAN DE BOCADILLO	77	Pan de dulce	30,00	30	98,7	2,67	1,92	17,67	0	9,3	0,9	0,42	60,9	35	300	257,1

APORTE TOTAL DEL MENÚ	957,0	35,7		33,6		129,2		1067,9	728,8	8,5	4,6	334,1	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.872,13
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	82,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	70,9%	105,5%	52,8%	89,6%	64,0%	76,5%	58,9%	267,0%	72,9%	56,8%	115,8%	27,8%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05526

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 7

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
	AREPA DE HARINA DE TRIGO FRITA	47	Harina de trigo	50,00	50	174	6,2	0,35	36,45	0	11	0,85	1,45	95	1000	1700	85,0
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		688	Azúcar, blanco	1,00	1	3,97	0	0	0,995	0	0	0	0	0	1000	2500	2,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	900	5350	29,7
	BANANO	271	Banano pacífico, maduro, pulpa	124,00	80,6	86,242	0,89	0,16	20,31	72,54	4,836	0,3224	0	0	1000	1700	210,8
ALMUERZO	PECHUGA DE POLLO GUISADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	64,00	51,2	84,48	10,5984	4,7104	0	0	5,632	0,3584	0,4096	40,32	1000	9500	608,0
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,152	0,0576	0,0064	0,2112	7,04	29,184	0,096	0	0	1000	2120	17,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	8,00	6,4	1,28	0,0576	0,0064	0,2496	1,28	0,704	0,0448	0	0	1000	2083	16,7
		215	Pimentón rojo	10,00	8,5	2,72	0,1615	0,0255	0,459	66,3	20,145	0,3315	0	0	1000	2083	20,8
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ CON AJO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5350	11,9
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA AL CILANTRO	191	Papa común, con cáscara,	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		385	Mantequilla, sin sal	1,00	1	7,48	0,012	0,822	0,009	11,7	0,22	0,002	0	0	500	3000	6,0
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	2,00	2	1,08	0,06	0,08	0,06	1,9	2,4	0,008	0	1,04	1000	3200	6,4
		159	Cilantro, hojas	0,50	0,45	0,234	0,02	0	0,04	1,755	1,17	0,0333	0	0	1000	8000	4,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	238	Repollo, hojas frescas	35,80	25,06	8,771	0,45108	0,07518	1,60384	6,0144	11,0264	0,20048	0,15036	12,172	1000	4000	143,2
		251	Zanahoria, cruda	29,50	25,075	9,27775	0,175525	0,025075	2,1036	175,525	6,77025	0,1003	0,1003	10,325	1000	1500	44,3
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MARACUYA	333	Maracuyá, maduro, pulpa	100,00	50	29,5	0,75	0,25	6	86,5	4,5	0,85	0	0	1000	4000	400,0
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	2500	10,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	NARANJA	340	Naranja, zumo	183,50	110,1	44,04	0,7707	0,3303	9,6888	2,202	36,333	1,4313	0,5505	3,67	1000	3000	550,5
	COLADA DE AVENA EN HOJUELAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		14	Avena en hojuelas	10,00	10	34,3	1,26	0,57	6,04	0	8,6	0,37	0,2	0,9	1000	7500	75,0
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3000	30,0
		688	Azúcar, blanco	2,00	2	7,94	0	0	1,99	0	0	0	0	0	1000	2500	5,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	985,1	41,9		30,0		138,4		806,7	782,5	8,2	5,6	444,4	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.847,56
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	62,5	188,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	73,6%	124,1%	62,1%	79,9%	57,1%	82,0%	63,1%	201,7%	78,3%	54,7%	138,9%	37,0%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)
GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____
GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 8

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
	HAMBURGUESAS DE POLLO LECHUGA Y TOMATE	627	Carne de pollo, pechuga con piel	25,00	20	33	4,14	1,84	0	0	2,2	0,14	0,16	15,75	1000	9600	237,5
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2500	15,0
		179	Lechuga común	19,50	10,725	0,858	0,0858	0,010725	0,1287	1,0725	4,719	0,096525	0,03217	1,17	1000	1800	35,1
		74	Pan blanco	30,00	30	99,3	2,04	1,02	20,49	0	26,4	0,9	0,27	4,2	35	300	257,1
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	115,00	80,5	40,25	0,72	0,08	9,18	12,88	28,175	0,2415	0,161	2,3	1000	2833	325,8
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	1500	15,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	7500	15,0
		153	Cebolla junca, tallos	9,50	3,8	1,064	0,0456	0,0038	0,208	0	1,33	0,019	0	0	1000	2500	23,8
		134	Apio, tallo, crudo	8,00	4	0,6	0,028	0,004	0,112	0	1,68	0,016	0,008	12,48	1000	1900	15,2
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	25000	62,5
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Ñame, con cáscara, crudo	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	1900	9,5
		191	Papa común, con cáscara,	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	1800	7,2
		228	Plátano hartón, verde,	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	1050	4,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	HIGADO EN BISTECK	670	Hígado de res	50,00	50	65	10	2,5	1,15	5044,5	4,5	3	0	0	1000	9500	475,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,036	0,004	0,132	4,4	18,24	0,06	0	0	1000	2500	12,5
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3600	72,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALDA DE HABICHUELA, ZANAHORIA, PAPA Y MAYONESA	191	Papa común, con cáscara,	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	1800	72,0
		175	Habichuela, cruda	27,80	25,02	7,7562	0,52	0	1,40112	4,2534	15,012	0,2502	0	0	1000	3500	97,3
		251	Zanahoria, cruda	29,50	25,075	9,27775	0,178525	0,025075	2,1038	175,525	6,77025	0,1003	0,1003	10,325	1000	2000	59,0
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	11667	46,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MELON	338	Melón, maduro, pulpa	100,00	50	10	0,35	0	2,15	34	5,5	0,2	0,05	7	1000	2500	250,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	3000	15,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro,	170,00	110,5	118,235	1,2155	0,221	27,846	99,45	6,63	0,442	0	0	1000	2000	340,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	30,00	30	79,2	5,64	6,09	0,48	26,1	175,8	0,12	0,87	143,1	1000	16000	480,0
	GALLETA DE SODA	32	Galleta, de soda	30,00	30	123,6	2,88	2,1	23,31	0	11,4	1,95	0,21	402,6	125	1000	240,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	998,3	38,9		29,5		154,6		5636,0	676,7	10,4	3,8	719,9	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.817,34
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (L / LS)	748	28,0		26,0		99,0		648,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	73,9%	115,0%	57,6%	78,6%	56,2%	91,6%	70,5%	1409,0%	67,7%	69,6%	95,4%	60,0%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 9

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE GUAYABA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3100	465,0
		309	Guayaba, maduro, pulpa	27,00	20,25	7,8975	0,18225	0,06075	1,6605	21,6675	2,6325	0,162	0,06075	4,32	1000	2000	54,0
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	2500	10,0
	QUESO CAMPESINO	837	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,08	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	15000	300,0
	AREPA DE MAIZ DULCE CON BIENESTARINA	43	Harina de maíz blanco,	30,00	30	109,5	2,73	1,11	22,17	0	5,4	0,81	0	0	1000	2300	69,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
			Anis estrellado	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	2000	62,5
		688	Azúcar, blanco	1,00	1	3,97	0	0	0,995	0	0	0	0	0	1000	2500	2,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5000	16,7
	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	85,80	60,06	18,018	0,3003	0,06006	4,08408	141,141	14,4144	0,18018	0,18018	4,29	1000	1200	103,0
ALMUERZO	CREMA DE AHUYAMA CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		124	Ahuyama C, máxima, sin cáscara, cruda	20,00	13	5,2	0,1	0,04	1,066	44,2	3,38	0,039	0	0	1000	786	15,7
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	18,0
		153	Cebolla junca, tallos	5,00	2	0,56	0,024	0,002	0,11	0	0,7	0,01	0	0	1000	2500	12,5
		134	Apio, tallo, crudo	4,00	2	0,3	0,014	0	0,05	0	0,84	0,008	0,004	6,24	1000	1900	7,6
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	1800	4,5
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		191	Papa común, con cáscara, cruda	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	940	3,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	CARNE GOULASH	542	Carne de res, magra	50,00	50	124,5	8,6	10	0	0	3	1,35	0	0	1000	19000	950,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	1800	9,0
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	1800	4,5
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	5,03625	0,082875	0	0	1000	1800	4,5
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PASTAS ESPAQUETTIS	B1	Pasta alimenticia	20,00	20	70,8	2,34	0,68	15,18	0	4,2	0,2	0	0	1000	3000	60,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	1800	9,0
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	191	Papa común, con	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5000	16,7
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	213	Pepino, crudo	33,50	30,15	5,7285	0,21105	0,1809	0,7839	0,9045	2,1105	0,51225	0	1,34	1000	1400	46,9
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,66	22	91,2	0,3	0	0	1000	1800	45,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	2500	5,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo,	83,50	50,1	28,557	0,85	0,05	6,21	289,077	0	0	0	0	1000	2000	167,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	220,00	110	22	0,77	0	4,73	74,8	12,1	0,44	0,11	15,4	1000	2300	506,0
	LECHE ENTERA DE VACA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3100	465,0
	GALLETA TIPO LECHE	33	Galleta, dulce	30,00	30	135,3	1,92	3,87	23,25	0	11,4	1,26	0,21	219,6	15	150	300,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	963,3	36,1		37,6		130,2		979,4	833,5	8,5	2,7	512,5	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.866,48
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	0,0	3,0	186,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	188,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	71,4%	106,7%	53,5%	100,4%	71,7%	77,1%	59,3%	244,9%	83,3%	56,9%	68,0%	42,7%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO: (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 10

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
	TORTILLA DE HUEVO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	400	400,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	PURE DE GUINEO VERDE CON TOMATE Y CEBOLLA (CABEZA DE GATO)	268	Banano bocadillo, pulpa	38,00	30,4	34,96	0,3648	0,0304	8,3296	6,08	1,52	0,1216	0	0	1000	600	22,8
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2000	10,0
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	160,00	80	16	0,56	0	3,44	54,4	8,8	0,32	0,08	11,2	1000	2500	400,0
ALMUERZO	CERDO GUISADO	483	Carne de cerdo, magra	50,00	50	99	10,05	5,95	1,35	0	2,5	1	0	0	1000	12500	625,0
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,152	0,0576	0,0064	0,2112	7,04	29,184	0,096	0	0	1000	2000	16,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	8,00	6,4	1,28	0,0576	0,0064	0,2496	1,28	0,704	0,0448	0	0	1000	2083	16,7
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	5,03625	0,082875	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ DE PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	191	Papa común, cen	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5000	16,7
	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	251	Zanahoria, cruda	35,30	30,005	11,10185	0,210035	0,030005	2,52042	210,035	8,10135	0,12002	0,12002	12,25	1000	1200	42,4
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,66	22	91,2	0,3	0	0	1000	2000	50,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,50	50,1	18,537	0,45	0,05	4,11	18,537	5,01	0,3006	0	0,835	500	2600	434,2
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	220,00	110	72,6	0,66	0,11	17,49	154	16,5	0,55	0,11	8,8	1000	1800	396,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	COLADA DE BIENESTARINA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	30,00	30	135,3	1,92	3,87	23,25	0	11,4	1,26	0,21	219,6	130	1000	230,8

APORTE TOTAL DEL MENU	930,9	36,2		35,7		127,8		989,1	745,1	8,1	3,2	489,2	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.863,21
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	69,0%	107,1%	53,6%	95,1%	67,9%	75,7%	58,3%	247,3%	74,5%	53,8%	79,3%	40,8%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 041165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa
o Proyecto:
Sub-Proyecto:
Nombre EAS:

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO :

Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 11

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA)	COSTO UNIDAD DE MEDIDA	COSTO PORCION
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg	g o cc	$	$
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azucar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,78	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
	PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA	223	Platano hartón, maduro,	30,00	30	37,2	0,3	0,06	8,88	16,2	2,7	0,09	0,06	0	1000	2000	60,0
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,006	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	160,00	80	16	0,56	0	3,44	54,4	8,8	0,32	0,08	11,2	1000	2500	400,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		86	Maiz tierno	10,00	6	8,48	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	6,5	2,8	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	786	7,9
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	9,50	3,8	1,064	0,0456	0,0038	0,209	0	1,33	0,019	0	0	1000	2500	23,8
		134	Ajio, tallo, crudo	8,00	4	0,8	0,028	0,004	0,112	0	1,68	0,016	0,008	12,48	1000	1900	15,2
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		186	Name, con cáscara, crudo	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	1900	9,5
		181	Papa común, con cáscara, cruda	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	940	3,8
		228	Plátano hartón, verde, crudo	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	2000	9,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	CARNE GUISADA	542	Carne de res, magra	50,00	50	124,5	8,8	10	0	0	3	1,35	0	0	1000	22000	1100,0
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,152	0,0576	0,0064	0,2112	7,04	29,184	0,096	0	0	1000	2120	17,0
		150	Cebolla cabezona	2,50	2,25	0,7425	0,03	0	0,15	0	1,44	0,01575	0	0	1000	2133	5,3
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ CON FIDEO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,06	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		91	Pasta alimenticia	3,00	3	10,62	0,35	0,01	2,28	0	0,63	0,03	0	0	1000	3500	10,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5350	11,9
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS GUINEO VERDE	268	Banano tocadillo, pulpa	50,00	40	48	0,48	0,04	10,96	8	2	0,18	0	0	1000	800	30,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	213	Pepino, crudo	33,50	30,15	5,7285	0,21105	0,1809	0,7839	0,9045	2,1105	0,51225	0	1,34	1000	1600	53,6
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,68	22	91,2	0,3	0	0	1000	2120	53,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	67,00	50,25	19,5975	0,45	0,15	4,12	53,7675	6,5325	0,402	0,15075	10,72	1000	2500	167,5
		688	Azucar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	SORBETE DE BANANO CON LECHE	271	Banano pacifico, maduro, pulpa	170,00	110,5	118,235	1,2155	0,221	27,846	99,45	6,63	0,442	0	0	1000	800	102,0
		632	Leche de vaca, entera,	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	30,00	30	135,3	1,92	3,87	23,25	0	11,4	1,26	0,21	219,6	130	1200	276,9

APORTE TOTAL DEL MENU	996,1	33,1		36,4		144,8		682,3	781,1	8,1	3,0	521,3		
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.841,06
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	87,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENU	73,8%	97,8%	49,0%	96,9%	69,2%	85,8%	66,0%	170,6%	78,1%	54,2%	75,9%	43,4%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)

Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 12

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3000	450,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	HAMBURGUESAS DE CARNE MOLIDA, LECHUGA Y TOMATE	543	Carne de res, molida	20,00	20	30	3,84	1,62	0	0	2,216	0,318	0,918	12,094	1000	14000	280,0
		150	Cebolla cabezona	2,00	1,8	0,594	0,0252	0,0018	0,117	0	1,152	0,0126	0	0	1000	2133	4,3
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		244	Tomate, pulpa	6,00	4,8	0,864	0,0432	0,0048	0,1584	5,28	21,888	0,072	0	0	1000	2120	12,7
		179	Lechuga común	19,50	10,725	0,858	0,0858	0,010725	0,1287	1,0725	4,719	0,096525	0,03217	1,17	1000	2000	39,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5000	16,7
		74	Pan blanco	30,00	30	99,3	2,04	1,02	20,49	0	26,4	0,9	0,27	4,2	35	300	257,1
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	115,00	80,5	40,25	0,72	0,08	9,18	12,88	28,175	0,2415	0,161	2,3	1000	2833	325,8
ALMUERZO	CROQUETA DE ATÚN CON BIENESTARINA	396	Atún, enlatado con aceite	50,00	50	128,5	9,05	9,8	0,9	64	4	0,45	0,35	203	170	3000	882,4
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
	ARROZ DE CEBOLLA	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5000	11,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ENSALADA DE REMOLACHA, PAPA, ZANAHORIA Y MAYONESA	181	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		234	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,30	25,04	11,0176	0,35056	0	2,40384	0	8,0128	0,20032	0	0	1000	2000	62,6
		251	Zanahoria, cruda	29,50	25,075	9,27775	0,175525	0,025075	2,1036	175,525	6,77025	0,1003	0,1003	10,325	1000	1200	35,4
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	11667	46,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	92,00	50,6	24,288	0,3	0,05	5,67	4,048	8,096	0,253	0,1012	2,76	1000	2000	184,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro, pulpa	170,00	110,5	118,235	1,2155	0,221	27,846	99,45	6,63	0,442	0	0	1000	600	102,0
	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150	121,5	4,35	4,2	16,8	82,5	133,5	0,3	0,45	63	900	3500	583,3
	HOJUELAS DE MAÍZ	55	Hojuelas de maíz	30,00	30	112,8	2,43	0,12	25,5	0	3,3	0,39	0	0	1000	8000	240,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ	1074,3	36,8		32,2		160,9		662,1	602,8	6,5	4,5	434,8	
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0						$ 3.857,37
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900	
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0	
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	79,6%	108,8%	54,5%	85,9%	61,3%	95,3%	73,3%	165,5%	60,3%	43,4%	112,7%	36,2%	

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)

Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 13

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE BANANO	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3100	465,0
		271	Banano pacífico, maduro, pulpa	31,00	20,15	21,6606	0,22165	0,0403	5,0778	18,135	1,209	0,0806	0	0	1000	600	18,6
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
	BOLLO DE MAIZ BLANCO CON BIENESTARINA	43	Harina de maíz blanco,	30,00	30	109,5	2,73	1,11	22,17	0	5,4	0,81	0	0	1000	2300	69,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	NARANJA	340	Naranja, zumo	100,00	60	24	0,42	0,18	5,28	1,2	19,8	0,78	0,3	2	1000	3000	300,0
ALMUERZO	CARNE MOLIDA TIPO HAMBURGUESA	543	Carne de res, molida	50,00	50	75	9,6	4,05	0	0	5,54	0,795	2,295	30,23	1000	13000	650,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	8,00	6,4	1,28	0,0576	0,0064	0,2496	1,28	0,704	0,0448	0	0	1000	2083	16,7
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PASTAS TIPO CONCHITA	91	Pasta alimenticia	20,00	20	70,8	2,34	0,08	15,18	0	4,2	0,2	0	0	1000	3500	70,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	181	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	5350	23,8
	TOMATE EN RODAJAS	244	Tomate, pulpa	62,50	50	9	0,45	0,05	1,65	55	228	0,75	0	0	1000	2120	132,5
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	56,00	50,4	31,752	0,5	0,05	7,36	0	21,168	0,8568	0	0	1000	4800	268,8
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	220,00	110	72,6	0,66	0,11	17,49	154	16,5	0,55	0,11	8,8	1000	2600	572,0
	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3100	465,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	PAN DE QUESO	79	Pan de queso	30,00	30	86,4	3,12	2,1	13,74	0,6	64,2	0,6	0	0	35	300	257,1

APORTE TOTAL DEL MENÚ	979,6	38,0		34,4		141,1		626,5	1039,4	8,5	4,9	302,3			
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$	3.849,53
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0								
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900			
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0			
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	72,6%	112,5%	56,3%	91,8%	65,6%	83,6%	64,3%	156,6%	103,9%	56,6%	121,5%	25,2%			

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento se considera como COPIA NO CONTROLADA.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 14

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	160,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0
	HUEVOS EN TORTILLA CON HABICHUELA, TOMATE Y CEBOLLA	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		175	Habichuela, cruda	4,50	4,05	1,2555	0,09	0	0,23	0,6885	2,43	0,0405	0	0	1000	3800	17,1
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	PAN DE MANTEQUILLA	74	Pan blanco	50,00	50	165,5	3,4	1,7	34,15	0	44	1,5	0,45	7	35	300	428,6
	BANANO	271	Banano pacifico, maduro, pulpa	124,00	80,6	86,242	0,89	0,16	20,31	72,54	4,836	0,3224	0	0	1000	2300	265,2
ALMUERZO	PECHUGA A LA PLANCHA	527	Carne de pollo, pechuga con	32,00	25,6	42,24	5,2992	2,3552	0	0	2,816	0,1792	0,2048	20,16	1000	9500	304,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
	ZARAGOZAS GUISADAS	948	Frijol rojo	15,00	15	50,4	3,06	0,33	8,79	0	15	1,065	0	2,25	1000	5000	75,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	5350	23,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE PLATANO AMARILLO	223	Platano hartón, maduro,	40,00	40	49,6	0,4	0,08	11,84	21,6	3,6	0,12	0,08	0	1000	1050	42,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	179	Lechuga común	54,70	30,085	2,4068	0,24068	0,030085	0,36102	3,0085	13,2374	0,270765	0,090255	3,282	1000	3000	164,1
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,66	22	91,2	0,3	0	0	1000	2120	53,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo,	83,50	50,1	28,557	0,85	0,05	6,21	289,077	0	0	0	0	1000	2500	208,8
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	3000	12,0
	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	157,50	110,25	33,075	0,55125	0,11025	7,497	259,0875	26,46	0,33075	0,33075	7,875	1000	3000	472,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	ARROZ DE LECHE CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		11	Arroz blanco, crudo	10,00	10	34,9	0,67	0,04	7,98	0	1,3	0,08	0,186	1,729	1000	3256	32,6
		832	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3000	30,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	3000	9,0

APORTE TOTAL DEL MENÚ		1022,2	36,7		32,9		146,5		1136,5	761,9	8,0	4,0	278,9	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.648,91
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)		745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0		
			18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)		1350	33,8	67,5	37,5	62,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
									400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ		75,7%	108,6%	54,4%	87,9%	62,8%	86,8%	66,8%	284,1%	76,2%	53,2%	99,9%	23,2%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: **PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA**

Sub-Proyecto: **CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL**

Nombre EAS: **ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA**

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 15

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más @	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	EMPANADAS DE QUESO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
		43	Harina de maíz blanco,	30,00	30	109,5	2,73	1,11	22,17	0	5,4	0,81	0	0	1000	2583	77,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	5350	23,8
	PIÑA	348	Piña, maduro, pulpa	145,50	80,025	38,412	0,48	0,08	8,96	6,402	12,804	0,400125	0,16005	4,35	1000	3000	436,5
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más @	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	6,5	2,8	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	788	7,9
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	9,50	3,8	1,064	0,0456	0,0038	0,209	0	1,33	0,019	0	0	1000	2500	23,8
		134	Apio, tallo, crudo	8,00	4	0,6	0,028	0,004	0,112	0	1,68	0,016	0,008	12,48	1000	1900	15,2
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Name, con cáscara, crudo	2,50	2	2,46	0,04	0,008	0,552	0	0,16	0,048	0	0	1000	2300	5,6
		191	Papa común, con cáscara, cruda	2,00	2	1,72	0,038	0,002	0,386	0	1,4	0,01	0	0	1000	940	1,9
		228	Plátano harton, verde, crudo	2,25	1,4825	2,31078	0,0135	0	0,552825	1,55025	0,117	0,0073125	0	0,585	1000	1050	2,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	HIGADO EN BISTECK	570	Hígado de res	50,00	50	65	10	2,25	1,15	5044,5	4,5	3	0	0	1000	9500	475,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,036	0,004	0,132	4,4	18,24	0,06	0	0	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5350	11,9
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ VERDE	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		170	Espinaca, cruda	5,00	3	0,6	0,09	0,01	0,05	15,99	3,69	0,072	0,03	3,3	1000	9500	47,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5350	11,9
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA A LA FRANCESA	191	Papa común, con cáscara,	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	5350	23,8
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	238	Repollo, hojas frescas	35,80	25,06	8,771	0,45108	0,07518	1,60384	6,0144	11,0264	0,20048	0,15036	12,172	1000	4000	143,2
		251	Zanahoria, cruda	29,50	25,075	9,27775	0,175525	0,025075	2,1036	175,525	6,77025	0,1003	0,1003	10,325	1000	2500	73,8
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,50	50,1	18,537	0,45	0,05	4,11	18,537	5,01	0,3006	0	0,835	500	2600	434,2
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
		327	Mandarina, zumo	157,20	110,04	55,02	0,99036	0,11004	12,54456	17,6064	38,514	0,33012	0,22008	3,144	1000	2833	445,3
REFRIGERIO DE LA TARDE	LECHE ENTERA DE VACA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
	GALLETA WAFER	35	Galleta, dulce, wafer	30,00	30	136,2	1,62	3,96	23,52	0	0	0	0	172,8	35	500	85,7

APORTE TOTAL DEL MENÚ	989,0	36,4		34,0		144,7		5672,5	749,8	8,6	3,2	484,7			
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (L17 LS)	745	28,0		26,0		99,0		849,0	467,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$	3.850,43
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0								
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900			
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0			
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	73,3%	107,8%	54,0%	90,7%	64,8%	85,8%	66,0%	1418,1%	75,0%	57,1%	79,9%	40,4%			

Nutricionista Dietista Distrito de Barranquilla
T.P. 05596

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLITICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 16

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE GUAYABA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		309	Guayaba, maduro, pulpa	27,00	20,25	7,8975	0,18225	0,06075	1,6605	21,6675	2,6325	0,162	0,06075	4,32	1000	2300	62,1
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
	AREPA ASADA DE MAIZ CON BIENESTARINA	43	Harina de maíz blanco, grano	30,00	30	109,5	2,73	1,11	22,17	0	5,4	0,81	0	0	1000	2583	77,5
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	NARANJA	340	Naranja, zumo	100,00	60	24	0,42	0,18	5,28	1,2	19,8	0,78	0,3	2	1000	3000	300,0
ALMUERZO	ALBONDIGAS DE CARNE MOLIDA CON BIENESTARINA	543	Carne de res, molida	50,00	50	75	9,6	4,05	0	0	5,54	0,795	2,295	30,23	1000	14000	700,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		244	Tomate, pulpa	8,00	6,4	1,152	0,0576	0,0064	0,2112	7,04	29,184	0,096	0	0	1000	2120	17,0
		150	Cebolla cabezona	8,00	7,2	2,376	0,1008	0,0072	0,468	0	4,608	0,0504	0	0	1000	2133	17,1
		216	Pimentón verde	8,00	6,4	1,28	0,0576	0,0064	0,2496	1,28	0,704	0,0448	0	0	1000	2083	16,7
		215	Pimentón rojo	10,00	8,5	2,72	0,1615	0,0255	0,459	66,3	20,145	0,3315	0	0	1000	2083	20,8
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	5350	17,8
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ DE AHUYAMA	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	5,00	3,25	1,3	0,029	0,013	0,288	11,05	0,845	0,00975	0	0	1000	788	3,9
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5350	11,9
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	YUCA FRITA	249	Yuca, cruda	50,00	40	61,2	0,36	0,04	14,84	0,4	2,8	0,28	0	15	1000	2000	100,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	5350	11,9
	ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	251	Zanahoria, cruda	35,30	30,005	11,10185	0,210035	0,030005	2,52042	210,035	8,10135	0,12002	0,12002	12,25	1000	2000	70,6
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,66	22	91,2	0,3	0	0	1000	2120	53,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE TOMATE DE ARBOL	357	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	83,50	50,1	28,557	0,85	0,05	6,21	289,077	0	0	0	0	1000	2300	192,1
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	157,20	110,04	55,02	0,99036	0,11004	12,54456	17,6064	38,514	0,33012	0,22008	3,144	1000	2500	393,0
	YOGURT	649	Yogurt entero, con dulce	150,00	150	121,5	4,35	4,2	16,8	82,5	133,5	0,3	0,45	63	900	3500	583,3
	GALLETA TIPO LECHE	33	Galleta, dulce	30,00	30	135,3	1,92	3,87	23,25	0	11,4	1,26	0,21	219,6	15	130	260,0

APORTE TOTAL DEL MENU	1018,6	35,4		32,7		157,2		975,1	795,4	8,0	6,2	536,3		
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.838,70
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0							
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900		
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0		
% CUBRIMIENTO DEL MENU	75,5%	104,9%	52,5%	87,1%	62,2%	93,1%	71,6%	243,8%	79,5%	53,1%	154,6%	44,7%		

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa
o Proyecto:
Sub-Proyecto:
Nombre EAS:

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)

Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 17

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	HUEVO PERICO	675	Huevo de gallina	56,00	50,4	75,6	6,35	5,44	0,35	89,208	26,712	0,8568	0,7056	67,2	56	500	500,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CRIOLLA CON MANTEQUILLA	194	Papa criolla, con cáscara,	30,00	30	25,8	0,69	0,03	5,67	0	0,3	0,2	0	5,4	1000	1920	57,6
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,466	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPAYA	343	Papaya, maduro, pulpa	115,00	80,5	24,15	0,4	0,08	5,47	189,175	19,32	0,2415	0,2415	5,75	1000	1300	149,5
ALMUERZO	CREMA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maíz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C, máxima, sin	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	2000	20,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	9,50	3,8	1,064	0,0456	0,0038	0,209	0	1,33	0,019	0	0	1000	2500	23,8
		134	Apio, tallo, crudo	8,00	4	0,6	0,028	0,004	0,112	0	1,68	0,016	0,008	12,48	1000	1900	15,2
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PECHUGA DE POLLO GUISADA	527	Carne de pollo, pechuga	64,00	51,2	84,48	10,5984	4,7104	0	0	5,632	0,3584	0,4096	40,32	1000	9500	608,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	5,03625	0,082875	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PASTAS ESPAGUETTIS	91	Pasta alimenticia	20,00	20	70,8	2,34	0,08	15,18	0	4,2	0,2	0	0	1000	3500	70,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,06	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	10500	15,8
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA CHIP	191	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		374	Aceite, de soya	4,00	4	36	0	4	0	0	0	0	0	0	900	6500	28,9
	ENSALADA VERDE	179	Lechuga común	54,70	30,085	2,4068	0,24068	0,030085	0,36102	3,0085	13,2374	0,270765	0,090255	3,282	1000	3000	184,1
		213	Pepino, crudo	22,50	20,25	3,8475	0,14	0,12	0,53	0,6075	1,4175	0,34425	0	0,8	1000	2000	45,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3083	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE PATILLA	346	Patilla, maduro, pulpa	125,00	50	1	0,2	0	0,1	15	2	0,15	0	0	1000	3000	375,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro,	170,00	110,5	118,235	1,2155	0,221	27,846	99,45	6,63	0,442	0	0	1000	2000	340,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	30,00	30	79,2	5,64	6,09	0,48	26,1	175,8	0,12	0,87	143,1	1000	16000	480,0
	GALLETA DE SODA	32	Galleta, de soda	30,00	30	123,6	2,88	2,1	23,31	0	11,4	1,95	0,21	402,6	130	1000	230,8

APORTE TOTAL DEL MENÚ	949,6	40,5		35,8		126,7		709,9	676,0	8,1	4,1	768,9				
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMOR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.868,68		
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0									
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900				
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0				
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	70,3%	119,7%	59,9%	95,4%	68,2%	75,1%	57,6%	177,5%	67,6%	54,3%	102,7%	64,1%				

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04765

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Antes de imprimir este documento... piense en el medio ambiente!
Cualquier copia impresa de este documento es considerada como COPIA NO CONTROLADA

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA
(étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 18

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
	AREPA DE HARINA DE TRIGO FRITA	47	Harina de trigo	50,00	50	174	6,2	0,35	36,45	0	11	0,85	1,45	95	1000	2000	100,0
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		688	Azúcar, blanco	1,00	1	3,97	0	0	0,995	0	0	0	0	0	1000	2500	2,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	900	6500	36,1
	MANZANA	332	Manzana, maduro, pulpa	95,00	80,75	50,8725	0,24	0,16	12,11	0	12,92	0,24225	0	0	1000	6842	650,0
ALMUERZO	HIGADO EN BISTECK	570	Hígado de res	50,00	50	65	10	2,25	1,15	5044,5	4,5	3	0	0	1000	9500	475,0
		244	Tomate, pulpa	11,50	9,2	1,656	0,0828	0,0092	0,3036	10,12	41,952	0,138	0	0	1000	2120	24,4
		150	Cebolla cabezona	11,00	9,9	3,267	0,1386	0,0099	0,6435	0	6,336	0,0693	0	0	1000	2133	23,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ DE PIMENTON	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		216	Pimentón verde	12,00	9,6	1,92	0,0864	0,0096	0,3744	1,92	1,056	0,0672	0	0	1000	2083	25,0
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	BANANO EN PORCION	271	Banano pacifico, maduro,	124,00	80,6	86,242	0,89	0,16	20,31	72,54	4,836	0,3224	0	0	1000	600	74,4
	ENSALDA DE HABICHUELA, ZANAHORIA, PAPA Y MAYONESA	191	Papa común, con cáscara,	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		175	Habichuela, cruda	27,80	25,02	7,7562	0,52	0	1,40112	4,2534	15,012	0,2502	0	0	1000	3500	97,3
		251	Zanahoria, cruda	29,50	25,075	9,27775	0,175525	0,025075	2,1036	175,525	6,77025	0,1003	0,1003	10,325	1000	1500	44,3
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	11667	46,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	AGUA DE PANELA CON LIMON	721	Panela	7,00	7	25,97	0,042	0,007	6,433	0	13,37	0,343	0,098	2,1	1000	3000	21,0
		320	Limón, pulpa	5,00	2,5	1,025	0,01	0,01	0,23	0	0	0	0	0	1000	3063	15,3
	MELON	338	Melón, maduro, pulpa	160,00	80	16	0,56	0	3,44	54,4	8,8	0,32	0,08	11,2	1000	2500	400,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	COLADA DE MAIZENA CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		26	Fécula de maíz, precocido,	10,00	10	36	0,7	0,01	8,26	0	0	0	0	0	1000	20000	200,0
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	3000	30,0
		688	Azúcar, blanco	2,00	2	7,94	0	0	1,99	0	0	0	0	0	1000	2700	5,4

APORTE TOTAL DEL MENÚ	993,0	40,0		28,9		144,6		5740,5	761,9	8,9	4,4	428,0	
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0						$ 3.831,24
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900	
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0	
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	73,6%	118,4%	59,3%	77,1%	55,0%	85,7%	65,9%	1435,1%	76,2%	59,0%	110,8%	35,7%	

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 041 65

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 19

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3100	465,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
	CERDO ASADO	483	Carne de cerdo, magra	20,00	20	39,6	4,02	2,38	0,54	0	1	0,4	0	0	1000	13000	260,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
	BOLLO DE MAIZ BLANCO	43	Harina de maiz blanco, grano trillado	30,00	30	109,5	2,73	1,11	22,17	0	5,4	0,81	0	0	1000	2583	77,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		385	Mantequilla, sin sal	3,00	3	22,44	0,036	2,486	0,027	35,1	0,66	0,006	0	0	500	3000	18,0
	MANGO MADURO	329	Mango, maduro, pulpa	140,00	70	46,2	0,42	0,07	11,13	98	10,5	0,35	0,07	5,6	1000	2700	378,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maiz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	6,5	2,6	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	786	7,9
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	0	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	9,50	3,8	1,064	0,0456	0,0038	0,209	0	1,33	0,019	0	0	1000	2500	23,8
		134	Apio, tallo, crudo	8,00	4	0,6	0,028	0,004	0,112	0	1,68	0,016	0,008	12,48	1000	1900	15,2
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Name, con cáscara, crudo	5,00	4	2,5	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	3000	15,9
		191	Papa común, con cáscara,	4,00	4	2	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	940	3,8
		228	Plátano hartón, verde,	4,50	2,925	2,25	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	1050	4,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	CARNE EN BISTECK	542	Carne de res, magra	50,00	50	124,5	8,8	10	0	0	3	1,35	0	0	1000	19000	950,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,036	0,004	0,132	4,4	18,24	0,06	0	0	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,063	0,0045	0,2925	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	900	6500	14,4
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PAPA A LA FRANCESA	191	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	940	37,6
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	213	Pepino, crudo	33,50	30,15	5,7285	0,21105	0,1809	0,7839	0,9045	2,1105	0,51225	0	1,34	1000	1600	53,6
		244	Tomate, pulpa	25,00	20	3,6	0,18	0,02	0,68	22	91,2	0,3	0	0	1000	2120	53,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE GUAYABA	309	Guayaba, maduro, pulpa	67,00	50,25	19,5975	0,45	0,15	4,12	53,7675	6,5325	0,402	0,15075	10,72	1000	2500	167,5
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	343	Papaya, madura, pulpa	157,50	110,25	33,075	0,551	0,11	7,497	259,08	26,46	0,33	0,33	5,5	1000	1300	204,8
		632	Leche de vaca, entera,	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3100	465,0
	TORTA	112	Torta, con harina de trigo	30,00	30	94,5	2,94	0,93	18,6	0	0	0	0	0	230	3000	391,3

APORTE TOTAL DEL MENÚ	968,8	36,0		36,7		135,6		840,9	694,0	7,8	2,5	206,2	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $	$ 3.860,13	
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,9	487,0	6,0	3,0	188,0			
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0								
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900			
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0			
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	71,8%	106,4%	53,3%	97,9%	70,0%	80,4%	61,8%	210,2%	69,4%	52,2%	62,6%	17,2%			

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04161

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____)
Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 20

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorías	Proteínas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	SORBETE DE BANANO CON BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		271	Banano pacífico, maduro, pulpa	31,00	20,15	21,5605	0,22165	0,0403	5,0778	18,135	1,209	0,0806	0	0	1000	2000	62,0
		688	Azúcar, blanco	4,00	4	15,88	0	0	3,972	0	0	0	0	0	1000	2500	10,0
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	20000	400,0
	GUINEO VERDE CON MANTEQUILLA	268	Banano bocadillo, pulpa	56,30	45,04	51,796	0,54048	0,04504	12,34096	9,008	2,252	0,18016	0	0	1000	2000	112,6
		385	Mantequilla, sin sal	5,00	5	37,4	0,06	4,11	0,045	58,5	1,1	0,01	0	0	500	3000	30,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	MANDARINA	327	Mandarina, zumo	85,80	60,06	30,03	0,54054	0,06006	6,84684	9,6096	21,021	0,18018	0,12012	1,716	1000	2833	243,1
ALMUERZO	PECHUGA A LA PLANCHA	527	Carne de pollo, pechuga con	32,00	25,6	42,24	5,2992	2,3552	0	0	2,816	0,1792	0,2048	20,16	1000	9500	304,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	900	6500	21,7
	FRIJOL BLANCO GUISADO	937	Frijol blanco	15,00	15	48,9	2,79	0,17	9,05	0	34,65	0,93	0	0	1000	4500	67,5
		244	Tomate, pulpa	11,50	9,2	1,656	0,0828	0,0092	0,3036	10,12	41,952	0,138	0	0	1000	2120	24,4
		150	Cebolla cabezona	11,00	9,9	3,267	0,1386	0,0099	0,6435	0	6,336	0,0693	0	0	1000	2133	23,5
		216	Pimentón verde	12,00	9,6	1,92	0,0864	0,0096	0,3744	1,92	1,056	0,0672	0	0	1000	2083	25,0
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	2083	3,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	11000	11,0
	ARROZ BLANCO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	1080	21,6
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	1000	3256	6,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	900	6500	7,2
	ENSALADA DE REMOLACHA, PAPA, ZANAHORIA Y MAYONESA	181	Papa común, con cáscara, cruda	40,00	40	34,4	0,76	0,04	7,72	0	28	0,2	0	0	1000	1080	43,2
		234	Remolacha, sin cáscara, cruda	31,30	25,04	11,0176	0,35056	0	2,40384	0	8,0128	0,20032	0	0	1000	940	29,4
		251	Zanahoria, cruda	29,50	25,075	9,27775	0,175525	0,025075	2,1036	175,525	6,77025	0,1003	0,1003	10,325	1000	4500	132,8
		393	Mayonesa, con sal	4,00	4	16	0,036	1,336	0,956	3,36	0,56	0,008	0,008	28,44	1000	1500	6,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	11667	11,7
	JUGO DE MORA	339	Mora de castilla, pulpa	56,00	50,4	31,752	0,5	0,05	7,36	0	21,168	0,8568	0	0	1000	1080	60,5
		688	Azúcar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	4800	24,0
REFRIGERIO DE LA TARDE	BANANO	271	Banano pacífico, maduro,	170,00	110,5	118,235	1,2155	0,221	27,846	99,45	6,63	0,442	0	0	1000	2000	340,0
	COLADA DE AVENA EN HOJUELAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	1000	2000	15,0
		14	Avena en hojuelas	15,00	15	51,45	1,89	0,855	9,06	0	12,9	0,555	0,3	1,35	900	4000	66,7
		632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	7500	1125,0
			Canela	0,50	0,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	3200	1,6
		688	Azúcar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	50	2100	126,0
															1000	2500	

APORTE TOTAL DEL MENU	946,0	32,8		28,5		151,0		738,0	797,4	6,9	3,3	326,7	
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	487,0	6,0	3,0	188,0	COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0						$ 3.853,56
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900	
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0	
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ	70,1%	97,0%	48,6%	76,1%	54,4%	89,5%	68,8%	184,5%	79,7%	46,3%	81,5%	27,2%	

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04765

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012

Programa o Proyecto: PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL
Nombre EAS: ALCALDIA DISTRITAL DE BARRANQUILLA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

GRUPO ÉTNICO : (étnia _____) Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD : 4 - 5 AÑOS 11 MESES

ANÁLISIS CONTENIDO NUTRICIONAL MAYORES DE 1 AÑO

MENÚ Nº 21

TIEMPO DE COMIDA	PREPARACIÓN	CODIGO TCAC	INGREDIENTES	PESO BRUTO gr o cc	PESO NETO gr o cc	g									UNIDAD DE MEDIDA (COMPRA) g o cc	COSTO UNIDAD DE MEDIDA $	COSTO PORCION $
						Calorias	Proteinas g	Grasa g	Carboh. g	Vit. A ER	Calcio mg	Hierro mg	Zinc mg	Sodio mg			
REFRIGERIO REFORZADO	COLADA DE BIENESTARINA	632	Leche de vaca, entera, pasteurizada	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
		863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		688	Azucar, blanco	3,00	3	11,91	0	0	2,979	0	0	0	0	0	1000	2500	7,5
	QUESO CAMPESINO	637	Queso campesino	20,00	20	52,8	3,76	4,06	0,32	17,4	117,2	0,08	0,58	95,4	1000	16000	320,0
	AREPA DE HARINA DE TRIGO FRITAS	47	Harina de trigo	30,00	30	104,4	3,72	0,21	21,87	0	6,6	0,51	0,87	57	1000	3000	90,0
		675	Huevo de gallina	13,50	12,15	18,225	1,53	1,31	0,085	21,5055	6,4395	0,20655	0,1701	16,2	56	500	120,5
		688	Azucar, blanco	1,00	1	3,97	0	0	0,993	0	0	0	0	0	1000	2500	2,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
		374	Aceite, de soya	5,00	5	45	0	5	0	0	0	0	0	0	1000	6500	32,5
	NARANJA	340	Naranja, zumo	134,00	80,4	32,16	0,56	0,24	7,08	1,608	26,532	1,0452	0,402	2,68	1000	3000	402,0
ALMUERZO	SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	863	Bienestarina Más ®	7,50	7,5	27	1,575	0,225	4,725	24,975	60	0,7875	0,7875	4,95	900	0	0,0
		68	Maiz tierno	10,00	6	8,46	0,282	0,072	1,668	0	0,72	0,048	0	0	1000	889	8,9
		124	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	10,00	8,5	2,8	0,05	0,02	0,533	22,1	1,69	0,0195	0	0	1000	2000	20,0
		159	Cilantro, hojas	2,00	1,8	0,936	0,07	0,0007	0,144	7,02	4,68	0,1332	0	9	1000	8000	16,0
		153	Cebolla junca, tallos	9,50	3,8	1,064	0,0456	0,0038	0,209	0	1,33	0,019	0	0	1000	3000	28,5
		134	Apio, tallo, crudo	8,00	4	0,6	0,028	0,004	0,112	0	1,68	0,016	0,008	12,48	1000	1900	15,2
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		186	Ñame, con cáscara, cruda	5,00	4	4,92	0,08	0,016	1,104	0	0,32	0,096	0	0	1000	3000	15,0
		191	Papa común, con cáscara, cruda	4,00	4	3,44	0,076	0,004	0,772	0	2,8	0,02	0	0	1000	940	3,8
		228	Plátano hartón, verde,	4,50	2,925	4,6215	0,027	0	1,10565	3,1005	0,234	0,014625	0	1,17	1000	1050	4,7
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	PECHUGA DE POLLO GUISADA	527	Carne de pollo, pechuga con piel	64,00	51,2	84,48	10,5984	4,7104	0	0	5,632	0,3584	0,4096	40,32	1000	9000	576,0
		244	Tomate, pulpa	5,00	4	0,72	0,04	0	0,13	4,40	18,24	0,08	0,00	0,00	1000	2120	10,6
		150	Cebolla cabezona	5,00	4,5	1,485	0,06	0	0,29	0	2,88	0,0315	0	0	1000	2133	10,7
		216	Pimentón verde	2,50	2	0,4	0,01	0,002	0,078	0,4	0,22	0,014	0	0	1000	2083	5,2
		215	Pimentón rojo	2,50	2,125	0,68	0,04	0,01	0,11	16,575	5,03825	0,082875	0	0	1000	2083	5,2
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	ARROZ CON AJO	11	Arroz blanco, crudo	20,00	20	69,8	1,34	0,08	15,96	0	2,6	0,16	0,372	3,458	1000	3256	65,1
		129	Ajo	1,50	1,425	1,92375	0,06	0	0,41	0,0285	0,57	0,018525	0	0	1000	11000	16,5
		374	Aceite, de soya	2,00	2	18	0	2	0	0	0	0	0	0	1000	6500	13,0
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	TAJADAS DE PLATANO MADURO	223	Plátano hartón, maduro,	40,00	40	49,6	0,4	0,08	11,84	21,6	3,6	0,12	0,08	0	1000	1050	42,0
		374	Aceite, de soya	3,00	3	27	0	3	0	0	0	0	0	0	1000	6500	19,5
	ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	238	Repollo, hojas frescas	35,80	25,06	8,771	0,45108	0,07518	1,60384	6,0144	11,0264	0,20048	0,15036	12,172	1000	4000	143,2
		251	Zanahoria, cruda	29,50	25,075	9,27775	0,175525	0,025075	2,1038	175,525	6,77025	0,1003	0,1003	10,325	1000	2000	59,0
		320	Limón, pulpa	2,00	1	0,41	0,003	0,003	0,093	0	0	0	0	0	1000	3063	6,1
		2000	Sal	1,00	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	1000	1080	1,1
	JUGO DE LULO	321	Lulo, maduro, pulpa	83,50	50,1	18,537	0,45	0,05	4,11	18,537	5,01	0,3006	0	0,835	1000	4000	334,0
		688	Azucar, blanco	5,00	5	19,85	0	0	4,95	0	0	0	0	0	1000	2500	12,5
REFRIGERIO DE LA TARDE	BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	343	Papaya, maduro, pulpa	157,50	110,25	33,075	0,551	0,11	7,497	259,08	26,46	0,33	0,33	5,5	1000	1300	204,8
		632	Leche de vaca, entera,	150,00	150	81	4,8	4,8	4,8	142,5	180	0,45	0	78	1000	3200	480,0
	GALLETA DUCALES	33	Galleta, dulce	30,00	30	135,3	1,92	3,87	23,25	0	11,4	1,26	0,21	219,6	130	1100	253,8

APORTE TOTAL DEL MENÚ	994,7	39,2		35,0		141,4		910,3	751,0	7,8	5,3	643,0
APORTE DE LA MINUTA PATRON AMDR para macronutrientes (LI / LS)	745	28,0		26,0		99,0		649,0	497,0	6,0	3,0	188,0
		18,6	37,2	24,8	33,1	93,1	121,0					
RIEN PARA EL GRUPO DE EDAD (4 a 5 años)	1350	33,8	67,5	37,5	52,5	168,8	219,4	UL= 900	UL= 2500	UL= 40	UL= 12	UL= 1900
								400,0	1000,0	15,0	4,0	1200,0
% CUBRIMIENTO DEL MENÚ		73,7%	116,1%	58,1%	93,4%	66,7%	83,7%	64,4%	227,6%	75,1%	51,8%	131,4%	53,6%

COSTO ALIMENTOS DEL MENÚ $ 3.867,94

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de elaboración: Marzo de 2020

LOS DATOS PROPORCIONADOS SERÁN TRATADOS DE ACUERDO A LA POLÍTICA DE TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DEL ICBF Y A LA LEY 1581 DE 2012.

BIENESTAR FAMILIAR | de cero a Siempre

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION
GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA | Sin BARRANQUILLA

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) **MINUTA 1**

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
EMPANADAS DE QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000	40,0	Adicione agua tibia a la harina de maiz, amase y deje reposar. Aparte se lava el queso y se raya en un recipiente. arme las empanadas rellenándolas con el queso. Por ultimo ya armadas se fritan en un recipiente con aceite caliente previamente.
	Harina de maiz blanco, grano trillado	Cc	15,00	30,00	4500	45,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Aceite, de soya	Cc	5,00	5,00	1000	10,0	
PAPAYA	Papaya	Gr	103,00	114,50	21750	217,5	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar,porcionar y servir.

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados. Se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos. Baje del Fuego y sirva a temperatura adecuada.
	Maíz tierno	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	9,50	1450	14,5	
	Apio, tallo, crudo	Gr	4,00	8,00	1200	12,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Name, con cáscara, crudo	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Plátano hartón, verde, crudo	Gr	2,25	2,25	450	4,5	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
HIGADO EN BISTECK	Hígado de res	Gr	40,00	50,00	9000	90,0	Lave el hígado con vinagre blanco, posteriormente adobe con ajo, limón y sal. Luego en un sartén con poco aceite calentar y colocar el hígado a cocinar, cuando ya esté este bien cocido, adicionamos el tomate y la cebolla previamente lavados, desinfectados y picados en rodajas, dejar cocinar por unos minutos, hasta que se sofrían bien los ingredientes, deje reposar y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	6,00	6,00	1200	12,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ARROZ DE AHUYAMA	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Se lava y desinfecta la ahuyama para posteriormente rayarla, colocamos en el caldero a sofreir, cuando ya esté dorada, se le adiciona el agua y se deja calentar a punto de ebullición, se agrega el arroz y la sal, se mezcla homogéneamente. Deje en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
TAJADAS DE GUINEO VERDE	Banano bocadillo, pulpa	Gr	31,30	50,00	8130	81,3	Lave, desinfecte, pele y corte el guineo verde en tajadas, coloque a calentar en un sartén aceite, dore las tajadas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Cc	3,00	3,00	600	6,0	
ENSALADA DE ZANAHORIA Y TOMATE	Zanahoria	Gr	24,00	35,30	5930	59,3	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se pica el tomate en trozos pequeños, y se ralla la zanahoria, adicionar limón y sal.
	Tomate, pulpa	Gr	25,00	25,00	5000	50,0	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	Gr	80,00	100,00	18000	180,0	Se lava y desinfecta la maracuya, se despulpa, posteriormente se coloca en la licuadora, se cuela, se le adiciona el azucar y se sirve.
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600	6,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
BANANO MADURO	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	154,00	170,00	32400	324,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva
LECHE ENTERA DE VACA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Lave el empaque, abra y sirva
HOJUELAS DE MAÍZ	Hojuelas de maíz	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 041.65

Fecha de Elaboración: 2020

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION

(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) MINUTA 2

Afro ___ Raizal ____ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	Gr	56,00	56,00	11200	112,0	Se lavan y desinfectan los huevos, se parten y se agregan en una taza con la sal y se baten. En un sartén se pone a calentar la mantequilla, cuando ya está caliente se le añaden los huevos se deja cocinar de un lado y pasado 4 o 5 minutos se voltean para que se cocinen del otro lado. Ya cocidos se bajan del sartén se porcionan y se sirven.
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Mantequilla, sin sal	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
PAN DE QUESO	Pan de queso	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva.
BANANO	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	106,00	124,00	23200	232,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
PECHUGA GUISADA	Carne de pollo, pechuga con piel	Gr	54,00	64,00	11800	118,0	Se porciona el pollo en cuadrito, se lava, se adoba con sal y ajo, se desinfectan las verduras y luego se pican. En un recipiente se calienta el aceite y se sofrien todas las verduras, hecho la anterior se agrega la pechuga para terminar de sofreir, se adiciona agua y se tapa, dejar cocinar por 45 minutos, hasta que la pechuga este bien cocida, Luego se sirve a una temperatura adecuada.
	Zanahoria, cruda	Gr	2,50	5,00	750	7,5	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	8,00	1300	13,0	
	Pimentón verde	Cc	6,00	8,00	1400	14,0	
	Pimentón rojo	Gr	6,00	10,00	1600	16,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PASTAS TIPO TORNILLO	Pasta alimenticia	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Coloque una olla con agua, deje hervir, adicione la pasta y sal al gusto. Deje hervir durante 20- 25 minutos hasta que las pastas estén blandas, baje del fuego, escurra y lave con agua fría. Por otra parte en una sartén se hace un guiso de tomate, sal, cebolla con mantequilla revolver continuamente; luego añada el guiso a la pasta y revolver homogéneamente todos los ingredientes y coloque al fuego por dos minutos y posteriormente servir.
	Tomate, pulpa	Cc	6,00	8,00	1400	14,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	8,00	1300	13,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PAPA CHIP	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	Lave, desinfecte y corte la papa en rodajas, coloque a calentar en un sartén aceite, dore las papas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	CC	4,00	4,00	800	8,0	
TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	Gr	50,00	62,50	11250	112,5	Lavar y desinfectar los tomates, córtelas en rodajas, agregue la sal, revuelva y sirva.
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE MORA	Mora de castilla, pulpa	Gr	44,50	56,00	10050	100,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se agrega la mora, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva.
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MANDARINA	Mandarina	Gr	143,00	157,20	30020	300,2	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar,porcionar, retirar la semilla y servir.
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
GALLETAS DUCALES	Galletas ducales	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05395

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 044 61

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a siempre

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA | Soy BARRANQUILLA

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) **MINUTA 3**

Afro ____ Raizal _____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Lave y desinfecte la fruta, luego proceder a picar en trozos, agregar a la licuadora la fruta y la leche. Posteriormente colar, agregar azúcar y servir.
	Guayaba, maduro, pulpa	Gr	27,00	27,00	5400	54,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
CARNE MOLIDA TIPO HAMBURGUESA	Carne de res, molida	Gr	20,00	20,00	4000	40,0	Se lava la carne molida, luego se adoba con sal, ajo y cebolla. Luego se pica en cuadros pequeños la verdura y se incorpora con la carne molida previamente adobada, se arman las hamburguesas, se coloca a asar en el sarten o plancha hasta que la carne este completamente cocida, se proceden a voltear hasta dorar y que este bien cocida la carne, posteriormente bajar del fuego y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	6,00	8,00	1400	14,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	8,00	1300	13,0	
	Aceite, de soya	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Pimentón verde	Gr	6,00	8,00	1400	14,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
BOLLO DE MAÍZ BLANCO CON BIENESTARINA	Harina de maiz blanco, grano trillado	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Adicione agua de sal tibia a la harina de maiz con la Bienestarina, amase y deje reposar. Colocar en el fuego recipiente con agua hasta que llegue a ebullición, arme los bollos y adicione al agua previamente hervida, deje cocinar por 20 minutos. Retirar y servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Mantequilla, sin sal	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
MANGO MADURO	Mango Maduro	Gr	100,00	120,00	22000	220,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
CROQUETAS DE ATÚN CON BIENESTARINA	Atún, enlatado con aceite	Gr	40,00	50,00	9000	90,0	Se desinfectan las latas de atún, se escurren para escurrir el aceite, posterior mente se colocan en una taza y se le adiciona la cebolla previamente picada, el huevo, la bienestarina y previamente rayado, se disuelven hasta lograr una mezcla homogénea. Posteriormente se arman las croquetas y se doran en un sartén con aceite previamente caliente.
	Huevo de gallina	Gr	13,50	13,50	2700	27,0	
	Bienestarina Más ®		7,50	7,50			
	Cebolla cabezona	Gr	8,00	8,00	1600	16,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Aceite, de soya	Cc	3,00	2,00	500	5,0	
ARROZ DE ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Se lava y desinfecta la zanahoria para posteriormente rayarla,la colocamos en el caldero a sofreircon el aceite, cuando ya esté dorada, se le adiciona el agua y se deja calentar a punto de ebullición, se agrega el arroz y la sal, se mezcla homogéneamente. Deje en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Zanahoria, cruda	Gr	7,00	5,00	1200	12,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PLATANO PICARO	Platano hartón, maduro, cocido	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	Lavamos y desinfectamos los plátanos, procedemos a retirar la cascara y picar en rodajas, colocamos en un recipiente los plátanos, aceite, canela y la azúcar. Añadimos agua hasta que cubra los ingredientes, dejamos cocinar por ambos lados, luego bajamos el fuego para evitar que se queme la azúcar; Y seguimos moviendo las rodajas de plátano para evitar que se peguen. En este punto, cuando obtenemos la melaza apagamos fuego y servimos.
	Panela	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Canela	Gr	0,50	0,50	100	1,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00			
ENSALADA DE PEPINO CON PIMENTON ROJO	Pimenton rojo	Gr	28,00	38,90	6690	66,9	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se corta el pepino en rodajas y el pimenton rojo en julianas, se mezclan y se le adiciona limón y sal.
	Pepino, crudo	Gr	17,70	17,70	3540	35,4	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	Gr	67,00	83,50	15050	150,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se hachan los tomates de arbol, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva.
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	Papaya	Gr	142,90	110,25	25315	253,2	Lave y desinfecte la fruta, luego proceder a picar en trozos, agregar a la ficuadora la fruta y la leche. Posteriormente colar, agregar azúcar y servir.
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Gr	100,00	150	25000	250,0	
TORTA	Torta, con harina de trigo	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04162

Fecha de Elaboración:2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Sos BARRANQUILLA

Sub-Proyecto : "CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : **Indígena** _____ (etnia _____) **MINUTA 4**

Afro ___ **Raizal** ___ **ROM** ___ **Sin pertenencia Etnica** ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
HUEVO PERICO	Huevo de gallina	Gr	56,00	56,00	11200	112,0	Se lavan y se desinfectan las verduras y los huevos. Luego se pica las verduras en cuadros pequeños. Se calienta un sartén con aceite, sofreir las verduras en este aceite y se adicionan los huevos batidos previamente con sal, se revuelve constantemente para que no se peguen, retirar del fuego y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	6,00	5,00	1100	11,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Aceite, de soya	Cc	1,00	1,00	200	2,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
GUINEO VERDE CON MANTEQUILLA	Banano bocadillo, pulpa	Gr	19,00	38,00	5700	57,0	Se lava y desinfecta el guineo verde. Luego realiza el proceso de pelado, despues se coloca a cocción en una olla con agua caliente y sal, ya cuando este cocido, se pone a escurrir y se sirve
	Mantequilla, sin sal	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
MELON	Melón, maduro, pulpa	Gr	140,00	160,00	30000	300,0	Lave, desinfecte la fruta, porcione y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50			Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados. Se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos. Baje del Fuego y sirva a temperatura adecuada.
	Maíz tierno	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	9,50	1450	14,5	
	Apio, tallo, crudo	Gr	4,00	8,00	1200	12,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Ñame, con cáscara, crudo	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	4,00	4,00	800	8,0	
	Plátano hartón, verde, crudo	Gr	4,50	4,50	900	9,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
CARNE EN JULIANAS CON VERDURAS	Carne de res, magra	Gr	40,00	50,00	9000	90,0	Se porciona la carne en tiras largas, se lava, se adoba con sal y ajo, se desinfectan las verduras y luego se pican en julianas (tiras largas). En un recipiente se calienta el aceite y se sofríen todas las verduras, hecho la anterior se agrega la carne para terminar de sofreir, se adiciona agua y se tapa, dejar cocinar por 45 minutos, hasta que la carne este bien cocida, Luego se sirve a una temperatura adecuada.
	Zanahoria, cruda	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Cebolla cabezona	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Pimentón rojo	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ARROZ CON AJO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Se deja calentar el aceite en un caldero, se adiciona el ajo anteriormente macerado hasta que estén completamente dorada. Se le agrega el agua y la sal, se mezcla homogéneamente. Cuando el agua se encuentre en punto de ebullicion, se adiciona el arroz. Se deja cocinar por 15 minutos aproximadamente, se baja la temperatura y tapamos el recipiente, posteriormente se mezcla de forma constante. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PAPAS A LA FRANCESA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	Lave, desinfecte, pele y corte la papa en julianas (tiras), coloque a calentar en un recipiente aceite, dore las papas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino, crudo	Gr	28,00	33,50	6150	61,5	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se corta el pepino y el tomate en rodajas, se mezclan y se le adiciona limón y sal.
	Tomate, pulpa	Gr	18,00	25,00	4300	43,0	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro, pulpa	Gr	54,00	67,00	12100	121,0	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se agrega la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
BANANO MADURO	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	154,00	170,00	32400	324,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva
YOGURT	Yogurt entero, con dulce	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Lave el empaque, abra y sirva.
GALLETA TIPO LECHE	Galleta, dulce	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05296

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de Elaboración: 2020

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) MINUTA 5

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
SANDWICH DE QUESO CAMPESINO, LECHUGA, TOMATE Y MANTEQUILLA	Pan molde	Gr	20,00	50,00	7000	70,0	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan,se deshoja la lechuga y se corta el tomate en rodajas, se mezclan. Posteriormente se desinfecta el empaque del pan se sacan y se arman lo sandwich, adicionandole la lechuga, tomate, mantequilla y el queso previamente lavado y porcionado.
	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000	40,0	
	Tomate, pulpa	Gr	6,00	6,00	1200	12,0	
	Lechuga común	Gr	19,50	19,50	3900	39,0	
	Mantequilla, sin sal	Gr	5,00	3,00	800	8,0	
MANDARINA	Mandarina	Gr	100,00	115,00	21500	215,0	Lave, desinfecte la fruta,retirar las semilla, porcione y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
CERDO ASADO	Pulpa de cerdo	Gr	20,00	25,00	4500	45,0	Se lava la carne de cerdo, luego se adoba con sal y ajo. Se coloca a asar en un sarten o plancha, se voltea durante el proceso de cocción hasta quedar completamente cocida, bajar del fuego y servir.
	Aceite, de soya	Cc	2,00	3,00	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ZARAGOZAS GUISADAS	Frijol rojo	Gr	15,00	15,00	3000	30,0	Colocar a remojar previamente las leguminosas, luego eliminar el agua de remojo de las Zaragoza, lavarlas y cocinar con ajo en la olla presión a fuego medio durante 30 a 35 minutos hasta que estén totalmente cocidas. Lavar y desinfectar el tomate y cebolla, picar en trozos pequeños, colocar a sofreir en un sarten y se le añade a las Zaragoza, deje hervir por unos minutos revolviendo constantemente y sirva.
	Tomate, pulpa	Gr	6,00	5,00	1100	11,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	8,00	1300	13,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	8,00	1050	10,5	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ARROZ DE BLANCO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Se lava el arroz, se deja calentar el agua en un caldero a punto de ebullición, se adiciona el aceite y la sal, se mezcla homogéneamente. A los 5 minutos se adiciona el arroz y el ajo previamente macerado y se mezclan todo. Se deja en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a tapario, se baja la temperatura. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Aceite, de soya	Cc	4 00	2,00	600	6,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ENSALADA DE REMOLACHA, PAPA, ZANAHORIA Y MAYONESA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se coloca en el fuego el agua hasta que esté a punto de ebullición, se le agrega la zanahoria y la remolacha previamente peladas, en otro recipiente se coloca a cocinar la papa con las indicaciones anteriores, hasta que estén al dente, se retiran del fuego. Se pican los ingredientes en cuadros pequeños, se mezclan y se le adiciona sal y mayonesa.
	Remolacha, sin cáscara, cruda	Gr	25,00	31,30	5630	56,3	
	Zanahoria, cruda	Gr	24,00	29,50	5350	53,5	
	Mayonesa, con sal	Gr	4,00	4,00	800	8,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE PATILLA	Patilla, maduro, pulpa	Gr	100,00	125,00	22500	225,0	Se lava y desinfecta la patilla, se pela y se corta en trozos. Posteriormente se licua y se cuela hasta que no quede semillas. Agregue azúcar y sirva.
	Azúcar, blanco	Gr	2,00	2,00	400	4,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MANGO MADURO	Mango, maduro, pulpa	Gr	200,00	220,00	42000	420,0	Lave, desinfecte la fruta, porcione y sirva
ARROZ CON LECHE CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	Coloque a hervir agua con canela, luego se le adiciona el arroz, cuando este se encuentre bien cocido, pasamos a agregar la leche de vaca con la bienestarina, revuelva continuamente. Se deja hervir por 15 o 20 minutos, baje el fuego a medio y dejar hervir por 10 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar para posteriormente servir.
	Arroz blanco, crudo	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	
	Canela	Gr	0,50	0,50	100	1,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600	6,0	

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 0116

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR | de cero a Siempre

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA | Soy BARRANQUILLA

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indigena _____ (etnia_____) MINUTA 6

Afro ____ Raizal _____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	4,00	700	7,0	
HUEVO PERICO	Huevo de gallina	Gr	56,00	56,00	11200	112,0	Se lavan y se desinfectan las verduras y los huevos. Luego se pica las verduras en cuadros pequeños. Se calienta un sartén con aceite, sofreir las verduras en este aceite y se adicionan los huevos batidos previamente con sal, se revuelve constantemente para que no se peguen, retirar del fuego y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Aceite, de soya	Cc	1,00	2,00	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PAPA COCIDA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Se lava y desinfecta la papa se pela y se ponen a cocinar en una olla con agua y sal, ya cuando esta esté cocida se baja del fogón, se escurre el agua y se deja reposar. Se sirve y se le adiciona la mantequilla.
	Mantequilla, sin sal	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PIÑA	Piña	Gr	127,40	145,50	27290	272,9	Lave, desinfecte la fruta,se procede a pelar, porcione y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
CARNE MOLIDA TIPO HAMBURGUESA	Carne de res, molida	Gr	20,00	25,00	4500	45,0	Se lava la carne molida, luego se adoba con sal, ajo y cebolla. Se pica en cuadros pequeños la verdura y se incorpora con la carne molida previamente adobada, se arman las hamburguesas, se coloca a asar en el sarten o plancha hasta que la carne este completamente cocida, se proceden a voltear hasta dorar, posteriormente bajar del fuego y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	8,00	1300	13,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
LENTEJA GUISADAS	Lenteja real	Gr	15,00	15,00	3000	30,0	Colocar a remojar previamente las leguminosas, luego eliminar el agua de remojo de las lenteja lavarlas y cocinar con ajo en la olla presión a fuego medio durante 30 a 35 minutos hasta que estén totalmente cocidas. Luego, lave y desinfectar tomate y cebolla picar en trozos pequeños, colocar a freir en un sarten y se le añade a las lenteja, deje hervir por unos minutos revolviendo constantemente y sirva.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ARROZ DE BLANCO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Se recibe la materia prima, se deja calentar el agua en un caldero a punto de ebullición, se adiciona el aceite y la sal, se mezcla homogéneamente. A los 5 minutos se adiciona el arroz y el ajo previamente macerado y se mezclan todo. Se deja en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Aceite, de soya	Cc	4,00	3,00	700	7,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
TAJADAS DE PLATANO MADURO	Platano hartón, maduro, cocido	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	Lave, desinfecte, pele y corte el plátano en tajadas, coloque a calentar en un sartén aceite, dore las tajadas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Cc	3,00	4,00	700	7,0	
ENSALADA DE PEPINO, TOMATE Y ZANAHORIA	Pepino, crudo	Gr	22,50	22,50	4500	45,0	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se pican en cuadros pequeños el pepino y tomate y la zanahoria se raya, se mezclan y se le adiciona el limón y sal.
	Tomate, pulpa	Gr	12,50	18,00	3050	30,5	
	Zanahoria, cruda	Gr	11,80	18,00	2980	29,8	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, maduro, pulpa	Gr	67,00	83,50	15050	150,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se adiciona la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	4,00	4,00	800	8,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MANGO MADURO	Mango maduro	Gr	200,00	220,00	42000	420,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Cc	3,00	4,00	700	7,0	
PAN DE QUESO	Pan de queso	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N/D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04765

Fecha de Elaboración: 2020

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) MINUTA 7

Afro ___ Raizal ____ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000	40,0	Se lava, porciona y sirve
AREPAS DE HARINA DE TRIGO FRITAS	Harina de trigo	Gr	20,00	50,00	7000	70,0	Se cierne la harina de trigo en un recipiente plástico, se le adiciona el azúcar, sal, huevo y agua y se revuelve hasta que queden todos los ingredientes mezclados. Por aparte se alista una paila con aceite caliente, con una cuchara grande se van agregando la mezcla en el aceite, se dejan que doren, se reposa y se sirve.
	Huevo de gallina	Gr	13,50	13,50	2700	27,0	
	Azúcar, blanco	Cc	1,00	1,00	200	2,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Aceite, de soya	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
BANANO	Banano	Gr	108,00	124,00	23200	232,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
PECHUGA DE POLLO GUISADA	Carne de pollo, pechuga con piel	Gr	54,00	64,00	11800	118,0	Se porciona el pollo en cuadrito, se lava, se adoba con sal y ajo, se desinfectan las verduras y luego se pican. En un recipiente se adiciona la pechuga y las verduras para se cocinen y se adiciona agua y se tapa, dejar cocinar por 30 minutos, hasta que la pechuga este bien cocida, Luego se sirve a una temperatura adecuada.
	Tomate, pulpa	Gr	9,00	8,00	1700	17,0	
	Cebolla cabezona	Gr	8,00	8,00	1600	16,0	
	Pimentón verde	Gr	6,00	8,00	1400	14,0	
	Pimentón rojo	Gr	6,00	10,00	1600	16,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ARROZ CON AJO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Se deja calentar el aceite en un caldero, se adiciona el ajo anteriormente maserado hasta que estén completamente dorada. Se le agrega el agua y la sal, se mezcla homogéneamente. Cuando el agua se encuentre en punto de ebullicion, se adiciona el arroz. Se deja cocinar por 15 minutos aproximadamente, se baja la temperatura y tapamos el recipiente, posteriormente se mezcla de forma constante. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PAPA AL CILANTRO	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	Primero lavar y desinfectar la papa, pelar las, hacer los cuadritos y poner a hervir. Luego que estén listas de cocción, escurrir y guardar. En una sartén hondo poner la leche a hervir y adicionar les las papas, cuando ya estén cremosas apagar el fogón y adicionar el cilantro previamente picado finamente. Dejar reposar y servir.
	Mantequilla, sin sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Cilantro, hojas	Gr	0,50	0,50	100	1,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ENSALDA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo, hojas frescas	Gr	29,00	35,80	6480	64,8	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se raya el repollo y la zanahoria, se coloca a calentar agua en un recipiente, una vez se encuentre el agua en punto de ebullicion se apaga el fogon y se sumergue el repollo por 5 minutos
	Zanahoria, cruda	Gr	24,00	29,50	5350	53,5	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE MARACUYA	Maracuyá, maduro, pulpa	Gr	80,00	100,00	18000	180,0	Se lava y desinfecta la maracuya y se despulpa, ya despulpada se coloca en la licuadora, se cuela, se le adiciona el azucar y se sirve.
	Azúcar, blanco	Gr	4,00	4,00	800	8,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
NARANJA	Naranja, zumo	Gr	167,00	183,50	35050	350,5	Lave, desinfecte la fruta y sirva
COLADA AVENA CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50			Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Avena en hojuelas	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	
	Canela	gr	0,50	0,50	100	1,0	
	Azúcar, blanco	Gr	2,00	2,00	400	4,0	

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05296

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 049165

Fecha de Elaboración: 2020

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) MINUTA 8

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
HAMBURGUESA DE POLLO, LEVHUGA Y TOMATE	Carne de pollo, pechuga con piel	Gr	25,00	25,00	5000	50,0	Lavamos la pechuga, adobamos con sal, ajo y vinagre, relajamos y se parte en las porciones establecida para cada grupo de Edad. En una plancha, ponemos un pequeña cantidad de aceite de oliva a calentar a fuego bajo y encima colocamos las hamburguesas. Cuando estén cocinadas al gusto, dar la vuelta y cocinar del otro lado. Hecho todo esto, tan solo ponemos la hamburguesa en el pan y terminamos aderezándola a nuestro gusto, con lechuga, tomate en rodajas, previamente lavados y desinfectados.
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Aceite, de soya	Cc	3,00	3,00	600	6,0	
	Tomate, pulpa	Gr	6,00	6,00	1200	12,0	
	Lechuga común	Gr	19,50	19,50	3900	39,0	
	Pan blanco	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	
MANDARINA	Mandarina, zumo	Gr	100,00	115,00	21500	215,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50			Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados. Se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos. Baje del Fuego y sirva a temperatura adecuada.
	Maíz tierno	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	9,50	1450	14,5	
	Apio, tallo, crudo	Gr	4,00	8,00	1200	12,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Ñame, con cáscara, crudo	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	4,00	4,00	800	8,0	
	Plátano hartón, verde, crudo	Gr	4,50	4,50	900	9,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
HIGADO EN BISTECK	Hígado de res	Gr	40,00	50,00	9000	90,0	Lave el hígado con vinagre blanco y adobe con ajo, limón y sal. Luego en un sartén con un poco de aceite calentar y colocar el hígado a cocinar, cuando ya esté este bien cocido, adicionamos el tomate y la cebolla previamente lavada, desinfectadas y picadas en rodajas, dejar cocinar por unos minutos, hasta que se sofrían bien los ingredientes, deje reposar y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	3,00	500	5,0	
	Ajo	Cc	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ARROZ DE ZANAHORIA	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Se lava y desinfecta la zanahoria para posteriormente rayarla, colocamos en el caldero a sofreir, cuando ya esté dorada, se le adiciona el agua y se deja calentar a punto de ebullición, se agrega el arroz y la sal, se mezcla homogéneamente. Deje en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclemos y se sirve.
	Zanahoria, cruda	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
	Aceite, de soya	Cc	1,00	1,00	200	2,0	
	Sal	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	
ENSALADA DE PAPA, HABICHUELA Y MAYONESA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	25,00	27,80	5280	52,8	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se coloca en el fuego agua hasta que esté a punto de ebullición, se pica la papa en cuadros previamente peladas, en otro recipiente se coloca a cocinar las habichuelas con las indicaciones anteriores, hasta que estén al dente, se retiran del fuego. Se le adiciona sal y mayonesa.
	Habichuela, cruda	Gr	24,00	29,50	5350	53,5	
	Mayonesa, con sal	Gr	4,00	4,00	800	8,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE MELON	Melón, maduro, pulpa	Gr	80,00	100,00	18000	180,0	Se desinfecta la fruta, se lava, luego se pela. Se procede a picar la fruta en cuadros para pasar a licuar. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva.
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
BANANO	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	154,00	170,00	32400	324,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	30,00	30,00	6000	60,0	Lave, porcione y sirva.
GALLETAS DE SODA	Galleta de soda	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

Aida Luz Taboada Polo
N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04161

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre — ALCALDÍA DE BARRANQUILLA — Soy BARRANQUILLA

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) **MINUTA 9**

Afro ___ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	En una olla coloque agua, cuando ya esté hirviendo se apaga el fuego y se introducen las guayabas, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Guayaba, maduro, pulpa	Gr	34,00	34,00	6800	68,0	
	Azúcar, blanco	Gr	4,00	4,00	800	8,0	
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000	40,0	Se lava, porciona y sirve
AREPAS DE MAÍZ DULCE CON BIENESTARINA	Harina de maiz blanco, grano trillado	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	En un recipiente se mezclan las harinas, el anís y una pizca de sal. Se crear un hueco en el centro para agregar el agua, se mezcla todo y se deja reposar la masa por 5 minutos aproximadamente. Después se amasa bien con las manos hasta lograr una masa homogénea, si la masa está muy seca se le puede agregar más de agua. La masa debe quedar suave y maleable. Se hacen pequeñas bolitas con la masa y se aplastan con la mano o sobre una superficie hasta que queden bien delgadas, de aproximadamente medio centímetro de espesor. Para freír el aceite debe estar caliente, se colocan las arepitas y se van bañando con una espumadera hasta que se inflen, se voltean para que se doren por ambos lados. Al retirar las arepas se dejan escurrir y se colocan sobre servilletas o papel absorbente para retirar el exceso de aceite. Y servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Anís estrellado	Gr	0,50	0,50	100	1,0	
	Azúcar, blanco	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Aceite, de soya	Cc	5,00	3,00	800	8,0	
PAPAYA	Papaya	Gr	71,50	85,80	15730	157,3	Lave, desinfecte la fruta, porcione y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
CREMA DE AHUYAMA CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados, adicionar la Bienestarina previamente disuelta; se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos. Baje del fuego, licue todo hasta obtener la consistencia de la crema, sirva a temperatura adecuada.
	Ahuyama, C. máxima, sin cáscara,	Gr	20,00	20,00	4000	40,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Apio, tallo, crudo	Gr	4,00	4,00	800	8,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	4,00	4,00	800	8,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
CARNE GOULASH	Carne de res, magra	Gr	40,00	50,00	9000	90,0	Se porciona el carne en cuadrito, se lava, se adoba con sal y ajo, se desinfectan las verduras y luego se pican. En un recipiente se adiciona la carne y las verduras para que se cocinen, se adiciona agua y se tapa, dejar hasta completar la coccion. Luego se sirve a una temperatura adecuada.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Pimentón verde	Cc	2,50	2,50	500	5,0	
	Pimentón rojo	Cc	2,50	2,50	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PASTAS ESPAGUETTIS	Pasta alimenticia	Gr	15,00	20,00	3500	35,0	Coloque una olla con agua, deje hervir, adicione la pasta y sal al gusto. Deje hervir durante 20- 25 minutos hasta que las pastas estén blandas, baje del fuego, escurra y lave con agua fría. Por otra parte en una sartén se hace un guiso de tomate, sal, cebolla con mantequilla revolver continuamente; luego añada el guiso a la pasta y revolver homogéneamente todos los ingredientes y coloque al fuego por dos minutos y posteriormente servir.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PAPA CHIP	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	Lave, desinfecte y corte la papa en rodajas, coloque a calentar en un recipiente aceite, dore las papas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Gr	4,00	3,00	700	7,0	
ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino, crudo	Gr	28,00	33,50	6150	61,5	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se pican en trozos pequeños, adicionar limón y sal.
	Tomate, pulpa	Gr	18,00	25,00	4300	43,0	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de arbol	Gr	67,00	83,50	15050	150,5	Lave la fruta,luego proceder a colocar en una olla agua hasta hervir, agregar la fruta y apagar el fuego,cuando ya este a temperatura ambiente,proceder a pelar, agregar a la licuadora la fruta.Posteriormente colar, agregar azúcar y servir.
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MELON	Melón, maduro, pulpa	Gr	200,00	210,00	41000	410,0	Lave, desinfecte la fruta, pele, porcione y sirva
LECHE ENTERA DE VACA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Lave el empaque, abra y sirva.
GALLETA TIPO LECHE	Galleta Tipo Leche	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

Nutricionista Dietista
N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 08396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) **MINUTA 10**

Afro ___ Raizal ____ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO (gr)	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
TORTILLA DE HUEVO	Huevo de gallina	Gr	56,00	56,00	11200	112,0	Se lavan y desinfectan los huevos, se parten y se agregan en una taza con la sal y se baten. En un sartén se pone a calentar la mantequilla, cuando ya está caliente se le añaden los huevos se deja cocinar de un lado y pasado 4 o 5 minutos se voltean para que se cocinen del otro lado. Ya cocidos se bajan del sartén se porciona y sirven.
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
	Mantequilla, sin sal	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
PURE DE GUINEO VERDE CON TOMATE Y CEBOLLA (CABEZA DE GATO)	Banano bocadillo, pulpa	Gr	19,00	38,00	5700	57,0	Lavar y pelar los guineos verdes y colocar en coccion una vez el agua se encuentre en punto de ebullicion, hasta que se ablanden. Retirarlos del agua y hacer un puré. En una sartén a fuego medio calentar la mantequilla, cebolla y tomate previamente lavados y picados. Cocine la mezcla durante unos 7 minutos, y luego añadir a los guineos verdes y dejar reposar. Servir
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Mantequilla, sin sal	Gr	5,00	3,00			
	Sal	Cc	1,00	1,00	200	2,0	
MELON	Melón, maduro, pulpa	Gr	140,00	160,00	30000	300,0	Lave, desinfecte la fruta, pele, porcione y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
CERDO GUISADO	Pulpa de cerdo	Gr	40,00	50,00	9000	90,0	Se lava la carne de cerdo, se adoba con sal y ajo. En un recipiente a fuego medio se adionan las verduras y el cerdo. Cocine la mezcla hasta lograr su coccion completa. Apagar el fuego, dejar reposar y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	8,00	1300	13,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	8,00	1300	13,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	8,00	1050	10,5	
	Pimentón rojo	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	Cc	15,00	20,00	3500	35,0	Se lava y se desinfecta el pimentón verde, se corta en trozos y se licua con poca agua, luego en un caldero con aceite se sofrie el pimentón, posteriormente se le agrega agua, una vez se encuentre en punto de ebullicion, se le añade el arroz previamente lavado. Seguidamente se le añade la sal; Deje en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500	5,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
PAPA A LA FRANCESA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500	75,0	Lave, desinfecte y corte la papa en julianas, coloque a calentar en un sartén aceite, dore las papas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Gr	4,00	3,00	700	7,0	
ENSALADA DE ZAÑAHORIA Y TOMATE	Zanahoria	Gr	24,00	35,30	5930	59,3	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se raya la zanahoria y el tomate se pica en trozos pequeños, adicionar limón y sal.
	Tomate, pulpa	Gr	25,00	25,00	5000	50,0	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
JUGO DE LULO	Lulo, maduro, pulpa	Gr	67,00	83,50	15050	150,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se hecha la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MANGO MADURO	Mango, maduro, pulpa	Gr	200,00	220,00	42000	420,0	Lave, desinfecte la fruta y sirva
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 15 o 20 minutos, baje el fuego a medio y dejar hervir por 10 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600	6,0	
GALLETAS DULCE	Galleta, dulce	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 03396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04164

Fecha de Elaboración: 2020

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____)

Afro ___ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

MINUTA 11

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000,0	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000,0	40,0	Lavar el queso, porcionar y servir.
PLATANO AMARILLO COCIDO CON MANTEQUILLA	Guineo Verde	Gr	15,00	30,00	4500,0	45,0	Lavar a chorro los platanos amarillos, previamente hervir agua con punto de sal; adicionar los platanos, verificar punto de cocción, una vez cocidos retirar del fuego, escurrir el agua y proceder a servir
	Aceite, de soya	CC	5,00	3,00	800,0	8,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
MELÓN	Melón	Gr	140,00	160,00	30000	300,0	

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SOPAS DE VERDURAS	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados. Se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos Baje del Fuego y sirva a temperatura adecuada
	Maíz tierno	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	10,00	10,00	2000	20,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	9,50	1450	14,5	
	Ajo, tallo, crudo	Gr	4,00	8,00	1200	12,0	
	Pimentón verde	Gr	6,00	2,50	850	8,5	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300	3,0	
	Ñame, con cáscara, crudo	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	4,00	4,00	800	8,0	
	Plátano hartón, verde, crudo	Gr	4,50	4,50	900	9,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200	2,0	
CARNE GUISADA	Carne de res, magra	Gr	40,00	50,00	9000,0	90,0	Se porciona el carne en cuadrito, se lava, se adoba con sal y ajo, se desinfectan las verduras y luego se pican. En un recipiente se adiciona la carne y las verduras para que se cocinen, se adiciona agua y se tapa, dejar hasta completar la coccion. Luego se sirve a una temperatura adecuada.
	Sal	Gr	9,00	8,00	1700,0	17,0	
	Pimentón verde	Gr	8,00	2,50	1050,0	10,5	
	Cebolla cabezona	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Tomate, pulpa	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
ARROZ CON FIDEO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Se deja calentar el aceite en un caldero, se adiciona el fideo hasta que estén completamente dorados. Se le agrega el arroz y se mezcla homogéneamente. Luego se le agrega el agua y la sal Se deja cocinar por 30 minutos aproximadamente, después de esto se mezcla el arroz, se baja la temperatura y tapamos el recipiente. Se deja 1 hora 30 minutos de secado. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Aceite, de soya	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
	Pasta alimenticia	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
TAJADAS DE GUINEO VERDE		Cc	31,30	50,00	8130,0	81,3	Lavar los guineos a chorro, cortar en tajadas, previamente calentar el aceite, posteriormente adicionar las tajadas crudas, una vez doradas , retirar , escurrir y servir.
		Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
ENSALADA DE PEPINO CON TOMATE	Pepino, crudo	Gr	28,00	33,50	6150,0	61,5	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se pican en trozos pequeños, adicionar limón y sal.
	Tomate, pulpa	Gr	18,00	25,00	4300,0	43,0	
	Sal	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Limón, pulpa	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro, pulpa	Gr	54,00	67,00	12100,0	121,0	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se agrega la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
BATIDO DE BANANO CON LECHE	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	154,00	170,00	32400	324,0	Lave y desinfecte la fruta, luego proceder a picar en trozos, agregar a la licuadora la fruta y la leche. Posteriormente colar, agregar azúcar y servir.
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	
GALLETA DUCALES	Galleta, dulce	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05346

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 047.65

Fecha de Elaboración: 2020

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indigena _____ (etnia _____)

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____

MINUTA 12

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000,0	250	Lave la fruta, luego proceder a pelar, agregar a la licuadora la fruta y la leche. Agregar azúcar y servir.
	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	31,00	31,00	6200,0	62	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600,0	6	
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000,0	40,0	Lavar el queso, porcionar y servir.
BOLLO DE MAIZ CON BIENESTARINA	Harina de maíz blanco, grano trillado	Gr	15,00	30,00	4500,0	45	Adicione agua tibia a la harina de maíz con la Bienestarina, amase y deje reposar. Colocar en el fuego recipiente con agua hasta que llegue a ebullición, arme los bollos y adicione al agua previamente hervida, deje cocinar por 20 minutos. Retirar y servir.
	Mantequilla, sin sal	Gr	7,50	7,50	1500,0	15	
	Bienestarina Más ®	Gr	1,00	1,00	200,0	2	
	Sal	Gr	3,00	3,00	600,0	6	
NARANJA	Naranja, zumo	Gr	84,00	100,00	18400,0	184	Lave y desinfecte la fruta y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
CARNE MOLIDA HAMBURGUESA	Carne de res, molida	Gr	40,00	50,00	9000,0	90,0	Mezclar la carne molida con la verdura que previamente ha sido sometida a un proceso de desinfección , adicionar pizca de sal , armar las hamburgesas , proceder a pasar por la plancha con aceite, dorar por ambos lados, una vez se verifique el grado de cocción proceder a servir.
	Ajo	Gr	6,00	5,00	1100,0	11,0	
	Aceite, de soya	Cc	8,00	8,00	1600,0	16,0	
	Sal	Gr	6,00	8,00	1400,0	14,0	
	Pimentón verde	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
	Cebolla cabezona	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Tomate, pulpa	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PASTAS TIPO CONCHITAS	Pasta alimenticia	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Coloque una olla con agua, deje hervir, adicione la pasta y sal al gusto. Deje hervir durante 20- 25 minutos hasta que las pastas estén blandas, baje del fuego, escurra y lave con agua fría. Por otra parte en una sartén se hace un guiso de tomate, sal, cebolla con mantequilla revolver continuamente; luego añada el guiso a la pasta y revolver homogéneamente todos los ingredientes y coloque al fuego por dos minutos y posteriormente servir.
	Tomate, pulpa	Gr	6,00	5,00	1100,0	11,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	8,00	1300,0	13,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	3,00			
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PAPA CHIP	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500,0	75,0	Se realiza el proceso de desinfección a la papa, se pela, se tajan, se procede a freir, una vez esten doradas se retiran , se pasan por servilletas para absorver el aceite y servir,
	Aceite, de soya	Gr	3,00	4,00	700,0	7,0	
TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	Gr	50,00	62,50	11250,0	112,5	Lavar y desinfectar los tomates, córtelas en rodajas, agregue la sal, revuelva y sirva.
	Sal	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Limón, pulpa	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE MORA	Mora de castilla, pulpa	Gr	44,50	56,00	10050,0	100,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se hecha la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MANGO MADURO	Mango Maduro	Gr	200,00	220,00	42000	420,0	Lave y desinfecte la fruta y sirva
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
CEREAL	Pan de queso	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 08596

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de Elaboración: 2020

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) MINUTA 13

Afro ___ Raizal ____ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SORBETE DE BANANO	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000,0	250	Lave la fruta, luego proceder a pelar, agregar a la licuadora la fruta y la leche. Agregar azúcar y servir.
	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	31,00	31,00	6200,0	62	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600,0	6	
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000,0	40,0	Lavar el queso, porcionar y servir.
BOLLO DE MAIZ CON BIENESTARINA	Harina de maíz blanco, grano trillado	Gr	15,00	30,00	4500,0	45	Adicione agua tibia a la harina de maíz con la Bienestarina, amase y deje reposar. Colocar en el fuego recipiente con agua hasta que llegue a ebullición, arme los bollos y adicione al agua previamente hervida, deje cocinar por 20 minutos. Retirar y servir.
	Mantequilla, sin sal	Gr	7,50	7,50	1500,0	15	
	Bienestarina Más ®	Gr	1,00	1,00	200,0	2	
	Sal	Gr	3,00	3,00	600,0	6	
NARANJA	Naranja, zumo	Gr	84,00	100,00	18400,0	184	Lave y desinfecte la fruta y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
CARNE MOLIDA HAMBURGUESA	Carne de res, molida	Gr	40,00	50,00	9000,0	90,0	Mezclar la carne molida con la verdura que previamente ha sido sometida a un proceso de desinfección , adicionar pizca de sal , armar las hamburgesas , proceder a pasar por la plancha con aceite, dorar por ambos lados, una vez se verifique el grado de cocción proceder a servir.
	Ajo	Gr	6,00	5,00	1100,0	11,0	
	Aceite, de soya	Cc	8,00	8,00	1600,0	16,0	
	Sal	Gr	6,00	8,00	1400,0	14,0	
	Pimentón verde	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
	Cebolla cabezona	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Tomate, pulpa	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PASTAS TIPO CONCHITAS	Pasta alimenticia	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Coloque una olla con agua, deje hervir, adicione la pasta y sal al gusto. Deje hervir durante 20- 25 minutos hasta que las pastas estén blandas, baje del fuego, escurra y lave con agua fría. Por otra parte en una sartén se hace un guiso de tomate, sal, cebolla con mantequilla revolver continuamente; luego añada el guiso a la pasta y revolver homogéneamente todos los ingredientes y coloque al fuego por dos minutos y posteriormente servir.
	Tomate, pulpa	Gr	6,00	5,00	1100,0	11,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	8,00	1300,0	13,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	3,00			
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PAPA CHIP	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500,0	75,0	Se realiza el proceso de desinfección a la papa, se pela, se tajan, se procede a freir, una vez esten doradas se retiran , se pasan por servilletas para absorver el aceite y servir.
	Aceite, de soya	Gr	3,00	4,00	700,0	7,0	
TOMATE EN RODAJAS	Tomate, pulpa	Gr	50,00	62,50	11250,0	112,5	Lavar y desinfectar los tomates, córtelas en rodajas, agregue la sal, revuelva y sirva.
	Sal	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Limón, pulpa	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE MORA	Mora de castilla, pulpa	Gr	44,50	56,00	10050,0	100,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se hecha la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MANGO MADURO	Mango Maduro	Gr	200,00	220,00	42000	420,0	Lave y desinfecte la fruta y sirva
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000	10,0	
CEREAL	Pan de queso	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05346

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04768

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre — ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : **"CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL**

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) **MINUTA 14**

Afro ___ Raizal ____ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
COLA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000,0	250	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600,0	6	
HUEVOS EN TORTILLA CON HABICHUELA, TOMATE Y CEBOLLA	Huevo de gallina	Gr	56,00	56,00	11200,0	112	Se lavan y se desinfectan las verduras y los huevos. Luego se pica las verduras en cuadros pequeños. Se calienta un sartén con aceite, sofreir las verduras en este aceite y se adicionan los huevos batidos previamente con sal, hasta que se forme la tortilla, dorar por ambos lados, retirar del fuego y servir. Se aclara que la habichuela debe ablandarse antes de adicionar a los huevos.
	Habichuela, cruda	Gr	4,50	4,50	900,0	9	
	Cebolla cabezona	Gr	6,00	5,00	1100,0	11	
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	8,00	1300,0	13	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2	
	Aceite, de soya	Cc	3,00	3,00	600,0	6	
PAN DE MANTEQUILLA	Pan de mantequilla	Gr	15,00	50,00	6500,0	65	Abra el empaque y servir.
BANANO	Banano	Gr	108,00	124,00	23200	232,0	Lave y desinfe la fruta, pelela, porcione y sirva

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
POLLO A LA PLANCHA	Carne de pollo, pechuga con piel	Cc	27,00	32,00	5900,0	59,0	Lave la pechuga y adobe con ajo, limón y sal. Luego en un sartén con un poco de aceite calentar y colocar a asar hasta dorar por ambos lados, dejar cocinar por unos minutos, deje reposar y servir.
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
	Aceite, de soya	CC	3,00	3,00	600,0	6,0	
ZARAGOZAS GUISADAS	Frijol rojo	Gr	15,00	15,00	3000,0	30,0	Colocar a remojar previamente las leguminosas, luego eliminar el agua de remojo de las Zaragoza lavarlas y cocinar con ajo en la olla presión a fuego medio durante 30 a 35 minutos hasta que estén totalmente cocidas. Luego, lave y desinfectar tomate y cebolla picar en trozos pequeños y se le añade a las Zaragoza, deje hervir por unos minutos revolviendo constantemente y sirva.
	Cebolla cabezona	Gr	6,00	5,00	1100,0	11,0	
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	8,00	1300,0	13,0	
	Sal	Gr	6,00	2,50	850,0	8,5	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Pimentón verde	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Se Calienta el agua en un caldero a punto de ebullición, se adiciona el aceite y la sal, se mezcla homogéneamente. A los 5 minutos se adiciona el arroz y el ajo previamente macerado se revuelven, se deja en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a tapario luego se baja la temperatura. Se deja secar. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Aceite, de soya	Cc	4,00	4,00	800,0	8,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
TAJADAS DE PLATANO MADURO	Plátano hartón, maduro, crudo	Gr	35,00	40,00	7500,0	75,0	Lave, desinfecte, pele y corte el plátano en tajadas, coloque a calentar en un sartén aceite, dore las tajadas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Cc	3,00	3,00	600,0	6,0	
ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	Lechuga común	Gr	46,00	54,70	10070,0	100,7	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, cumpliendo con las normas de higiene, se procede a picado la lechuga y el tomate en trozos pequeños, adicionar limón y sal. (Nota: para la manipulación de la lechuga se parte del deshojado de la misma).
	Tomate, pulpa	Gr	18,00	25,00	4300,0	43,0	
	Sal	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Limón, pulpa	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, maduro	Gr	67,00	83,50	15050,0	150,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se hecha la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	4,00	4,00	800,0	8,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
PAPAYA	Papaya	Gr	143,00	157,50	30050,0	300,5	Lave y desinfecte la fruta , picar la fruta en trozos pequeños y sirva
ARROZ DE LECHE CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	Coloque a hervir agua con canela, luego se le adiciona el arroz, cuando este se encuentre bien cocido, pasamos a agregar la leche de vaca con la bienestarina, revuelva continuamente. Se deja hervir por 15 o 20 minutos, baje el fuego a medio y dejar hervir por 10 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar para posteriormente servir.
	Arroz blanco, crudo	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000,0	250,0	
	Canela	Gr	0,50	0,50	100,0	1,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	6,00	600,0	6,0	

Aida Liz Tobaria 86
N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 6411.68

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a siempre

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indigena _____ (etnia _____)

MINUTA 15

Afro ___ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000,0	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
EMPANADAS DE QUESO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000,00	40,00	Adicione agua tibia a la harina de maíz, amase y deje reposar. Aparte se lava el queso y se raya en un recipiente. arme las empanadas rellenándolas con el queso. Por ultimo ya armadas se fritan en un recipiente con aceite caliente previamente.
	Harina de maíz blanco, grano trillado	Cc	15,00	30,00	4500,00	45,00	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,00	2,00	
	Aceite, de soya	Cc	5,00	4,00	900,00	9,00	
PIÑA	Piña	Gr	127,40	145,50	27290,0	272,9	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar, porcionar y servir.

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados. Se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos. Baje del Fuego y sirva a temperatura adecuada.
	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Maíz tierno	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	9,50	1450,0	14,5	
	Apio, tallo, crudo	Gr	4,00	8,00	1200,0	12,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Sal	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Ajo	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Ñame, con cáscara, crudo	Gr	4,00	2,50	650,0	6,5	
	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	4,50	2,00	650,0	6,5	
	Plátano hartón, verde, crudo	Gr	1,00	2,25	325,0	3,3	
HIGADO EN BISTECK	Hígado de res	Gr	40,00	50,00	9000,0	90,0	Lave el hígado con vinagre y adobe con ajo, limón y sal. Luego en un sartén con un poco de aceite calentar y colocar el hígado a cocinar, cuando ya esté este bien cocido, adicionamos el tomate y la cebolla previamente lavada, desinfectadas y picadas en rodajas, dejar cocinar por unos minutos, hasta que se sofrían bien los ingredientes, deje reposar y servir.
	Ajo	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Tomate, pulpa	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Aceite, de soya	CC	1,00	1,00	200,0	2,0	
ARROZ VERDE	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Se deja calentar el aceite en un caldero, se adiciona la espinaca previamente lavada y desinfectada, hasta que estén completamente dorada. Se le agrega el arroz y se mezcla homogéneamente. Luego se le agrega el agua y la sal. Se deja cocinar por 30 minutos aproximadamente, después de esto se mezcla el arroz, se baja la temperatura y tapamos el recipiente. Se deja en cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Espinaca, cruda	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PAPAS A LA FRANCESA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	25,00	40,00	6500,0	65,0	Lave, desinfecte, pele y corte la papa en julianas (tiras), coloque a calentar en un sartén aceite, dore las papas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Cc	2,00	4,00	600,0	6,0	
ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo, hojas frescas	Gr	29,00	35,80	6480,0	64,8	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se raya el repollo y la zanahoria, se coloca a calentar agua en un recipiente, una vez se encuentre el agua en punto de ebullicion se apaga el fogon y se sumergue el repollo por 5 minutos aproximadamente, se retira el agua y se procede a mezclar con la zanahoria, se le adiciona limón y sal.
	Zanahoria, cruda	Gr	24,00	29,50	5350,0	53,5	
	Sal	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Limón, pulpa	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE LULO	Lulo, maduro, pulpa	Gr	67,00	83,50	15050,0	150,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se hecha la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
MANDARINA	Mandarina	Gr	143,00	157,20	30020	300,2	Lave, desinfe la fruta, retirar las semillas y sirva
LECHE ENTERA DE VACA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000	250,0	Lave el empaque, abra y sirva
GALLETA WAFER	Galleta wafer	Gr	15,00	30,00	4500	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

Aida Isabel Taborda Ruiz
N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista-Dietista MBF
T.P. 04765

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre — ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : **Indigena** _____ **(etnia** _____**)** **MINUTA 16**

Afro ___ **Raizal** ___ **ROM** ___ **Sin pertenencia Etnica** ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SORBETE DE GUAYABA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	cc	100,00	150,00	25000,0	250	Lave la fruta, luego proceder a pelar, agregar a la licuadora la fruta y la leche. Posteriormente colar en residuos que sea necesario, agregar azúcar y servir.
	Guayaba, maduro, pulpa	Gr	27,00	27,00	5400,0	54	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600,0	6	
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000,0	40	Lavar el queso, porcionar y servir.
AREPA ASADA DE MAIZ CON BIENESTARINA	Harina de maíz blanco, grano trillado	Gr	15,00	30,00	4500,0	45	Adicione agua tibia a la harina de maíz con la Bienestarina, amase y deje reposar. Arme las arepas y ase en un sartén con mantequilla.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15	
	Mantequilla, sin sal	Gr	3,00	3,00	600,0	6	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2	
NARANJA	Naranja	Gr	84,00	100,00	18400,0	184,0	Lave y desinfecte la fruta y servir.

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
ALBONDIGAS DE CARNE MOLIDA CON BIENESTARINA	Carne de res, molida	Gr	40,00	50,00	9000,0	90,0	Se lava la carne, y se agrega una parte de los vegetales previamente desinfectados y picados, se adiciona la bienestarina y se mezclan hasta formar una mezcla homogénea, se arman las albóndigas. En un caldero se colocan el resto de vegetales a sofreír, después que se esto, se le adiciona agua y se deja hervir, ya cuando estén hirviendo se agregan las albóndigas y se tapa. Colocamos a cocinar a fuego lento, pasado 10 minutos se voltean las albóndigas, para que se cocinen por ambos lados, se dejan cocinar 10 a 15 minutos más, se bajan del fuego y se dejan reposar y luego servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50			
	Tomate, pulpa	Gr	9,00	8,00	1700,0	17,0	
	Cebolla cabezona	Gr	8,00	8,00	1600,0	16,0	
	Pimentón verde	Gr	7,00	8,00	1500,0	15,0	
	Pimentón rojo	Gr	6,00	10,00	1600,0	16,0	
	Aceite, de soya	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
ARROZ DE AHUYAMA	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Se lava y desinfecta la ahuyama para posteriormente rayarla, colocamos en el caldero a sofreír, cuando ya esté dorada, se le adiciona el agua y se deja calentar a punto de ebullición, se agrega el arroz y la sal, se mezcla homogéneamente. Deje en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Aceite, de soya	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
YUCA FRITA	Yuca, cruda		43,80	50,00	9380,0	93,8	Se realiza el proceso de pelado de la yuca, se lava y desinfecta, luego se coloca a cocción en una olla con agua caliente y sal, ya cuando este cocida, se pone a escurrir, luego que este escurrida, se coloca a sofreír en un sartén con aceite, hasta que quede
	Aceite, de soya	Cc	3,00	2,00	500,0	5,0	
ENSALADA DE ZANAHORIA CON TOMATE	Zanahoria, cruda	Gr	24,00	35,30	5930,0	59,3	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se pican en trozos pequeños, adicionar limón y sal.
	Tomate, pulpa	Gr	25,00	25,00	5000,0	50,0	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE TOMATE DE ARBOL	Tomate de árbol amarillo, maduro	Gr	67,00	83,50	15050,0	150,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se hecha la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MANDARINA	Mandarina	Gr	143,00	157,20	30020,0	300,2	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar,retirar la semilla, porcionar y servir.
LACTEO	Yogurt entero, con dulce	Cc	100,00	150,00	25000,0	250,0	Lave el empaque, abra y sirva
CEREAL	Galleta tipo leche	Gr	15,00	30,00	4500,0	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 2396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 64765

Fecha de Elaboración: 2020

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) MINUTA 17

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000,0	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
HUEVO PERICO	Huevo de gallina	Gr	56,00	56,00	11200,0	112,0	Se lavan y se desinfectan las verduras y los huevos. Luego se pica las verduras en cuadros pequeños. Se calienta un sartén con aceite, sofreír las verduras en este aceite y se adicionan los huevos batidos previamente con sal, se revuelve constantemente para que no se peguen, retirar del fuego y servir.
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Sal	Gr	1,00	2,00	300,0	3,0	
	Aceite, de soya	Cc	1,00	1,00	200,0	2,0	
PAPA CRIOLLA COCIDA CON MANTEQUILLA	Papa, Criolla	Gr	15,00	30,00	4500,0	45,0	Se realiza el proceso de lavado y desinfección de las papas , se coloca a cocción en una olla con agua caliente y sal, ya cuando este cocida, se pone a escurrir y se sirve y se agrega mantequilla.
	Mantequilla, sin sal	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PAPAYA	Papaya	Gr	100,00	115,00	21500,0	215,0	Lave y desinfecte la fruta y servir.

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
CREMA DE VERDURAS	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados. Se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos. Baje del Fuego y sirva a temperatura adecuada.
	Maíz tierno	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Ahuyama, C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	9,50	1450,0	14,5	
	Apio, tallo, crudo	Gr	4,00	8,00	1200,0	12,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PECHUGA DE POLLO GUISADA	Carne de pollo, pechuga con piel	Gr	54,00	64,00	11800,0	118,0	Se porciona el pollo en cuadrito, se lava, se adoba con sal y ajo, se desinfectan las verduras y luego se pican. En un recipiente se adiciona la pechuga y las verduras para se cocinen y se adiciona agua y se tapa, dejar cocinar por 30 minutos, hasta que la pechuga este bien cocida, Luego se sirve a una temperatura adecuada.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Cebolla cabezona	Cc	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Pimentón rojo	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
ESPAGUETTIS	Pasta alimenticia	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Coloque una olla con agua, deje hervir, adicione la pasta y sal al gusto. Deje hervir durante 20- 25 minutos hasta que las pastas estén blandas, baje del fuego, escurra y lave con agua fría. Por otra parte en una sartén se hace un guiso de tomate, sal, cebolla con mantequilla revolver continuamente; luego añada el guiso a la pasta y revolver homogéneamente todos los ingredientes y coloque al fuego por dos minutos y posteriormente servir.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	3,00	500,0	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PAPA CHIP	Aceite, de soya	cc	35,00	40,00	7500,0	75,0	Se lavan y desinfectan las papas, se pelan , se pican en tajadas, se fríen en aceite caliente , se sirven una vez esten doradas.
	Papas	Gr	4,00	4,00	800,0	8,0	
ENSALADA VERDE	Lechuga común	Gr	37,00	54,70	9170,0	91,7	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se pican en trozos pequeños, adicionar limón y sal.
	Pepino, crudo	Gr	22,50	22,50	4500,0	45,0	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE PATILLA	Patilla, maduro, pulpa	Gr	100,00	125,00	22500,0	225,0	Se desinfecta la fruta, se lava, luego se pela. Se procede a picar la fruta en cuadros para pasar a licuar. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva.
	Azúcar, blanco	Gr	2,00	5,00	700,0	7,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
BANANO	Banano	Gr	154,00	170,00	32400,0	324,0	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar, porcionar y servir.
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	30,00	30,00	6000,0	60,0	Lavar el queso, porcionar y servir.
GALLETA DE SODA	Galleta, de soda	Cc	15,00	30,00	4500,0	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05 342

Nutricionista Oficina ICBF
T.P. 04765

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a siempre — ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indigena _____ (etnia _____) **MINUTA 18**

Afro ___ Raizal ___ ROM___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000,0	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
QUESO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000,0	40,0	Se lava, desinfecta el queso y luego se porciona.
AREPAS DE HARINA DE TRIGO FRITA	Harina de trigo	Gr	20,00	50,00	7000,0	70,0	Se cierne la harina de trigo en un recipiente plástico, se le adiciona el azúcar, sal, huevo y agua y se revuelve hasta que queden todos los ingredientes mezclados. Por aparte se alista una paila con aceite caliente, con una cuchara grande se van agregando la mezcla en el aceite, se dejan que doren, se reposa y se sirve.
	Huevo de gallina	Gr	13,50	13,50	2700,0	27,0	
	Azúcar, blanco	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
	Sal	CC	1,00	1,00	200,0	2,0	
	Aceite, de soya	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
MANZANA	Manzana, maduro, pulpa	Gr	83,00	95,00	17800,0	178,0	lavar y desinfectar la fruta y servir.

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
HIGADO EN BISTECK	Hígado de res	Gr	40,00	50,00	9000,0	90,00	Lave el hígado con agua y vinagre y adobe con ajo, limón y sal. Luego en un sartén con un poco de aceite calentar y colocar el hígado a cocinar, cuando ya esté este bien cocido, adicionamos el tomate y la cebolla previamente lavada, desinfectadas y picadas en rodajas, dejar cocinar por unos minutos, hasta que se sofrían bien los ingredientes, deje reposar y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	11,00	11,50	2250,0	22,50	
	Cebolla cabezona	Gr	9,00	11,00	2000,0	20,00	
	Aceite, de soya	Gr	2,00	2,00	400,0	4,00	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,00	
	Sal	CC	1,00	1,00	200,0	2,00	
ARROZ DE PIMENTON	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,00	Primero se desinfecta y se lava el pimentón verde, luego En un caldero con aceite se sofríe el Pimentón y se le agrega agua y se le añade el arroz previamente lavado. Seguidamente se le añade el aceite y la sal; Deje en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Se deja secar . Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Pimentón verde	CC	7,00	12,00	1900,0	19,00	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400,0	4,00	
	Sal	Cc	1,00	1,00	200,0	2,00	
BANANO EN PORCION	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	108,00	124,00	23200,0	232,00	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar, porcionar y servir.
ENSALADA DE PAPA, ZANAHORIA, HABICHUELA Y MAYONESA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500,0	75,00	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se coloca en el fuego agua hasta que esté a punto de ebullición, se le agrega la zanahoria y la papa previamente peladas, en otro recipiente se coloca a cocinar las habichuelas con las indicaciones anteriores, hasta que estén al dente, se retiran del fuego. Se le adiciona sal y mayonesa.
	Habichuela, cruda	Gr	25,00	27,80	5280,0	52,80	
	Zanahoria, cruda	Gr	24,00	29,50	5350,0	53,50	
	Mayonesa, con sal	Gr	4,00	4,00	800,0	8,00	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,00	
AGUA PANELA CON LIMON	Panela	Gr	7,00	7,00	1400,0	14,00	Se coloca a remojar la panela en agua, cuando ya esté disuelta revolver, desinfectar y lavar los limones, partir los limones y adicionar el zumo de limón a preparación.
	Limón, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,00	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
MELON	Melon	Gr	140,00	160,00	30000,0	300,0	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar, porcionar y servir.
COLADA DE MAIZENA CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	Se prepara la maizena de acuerdo a las indicaciones del empaque, se adiciona la Bienestarina disuelta en leche; posteriormente la canela y el azucar , una vez haya hervido se retira del fuego y se sirve a temperatura ambiente.
	Fécula de maíz, precocido, secado	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	CC	100,00	150,00	25000,0	250,0	
	Canela	Gr	0,50	0,50	100,0	1,0	
	Azúcar, blanco	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	

Ada Liz Tobacia Rob
N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre — ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION
(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : **Indígena** _____ (etnia _____) **MINUTA 19**

Afro ___ **Raizal** ___ **ROM** ___ **Sin pertenencia Etnica** ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000,0	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
CERDO ASADO	Carne de cerdo, magra	Gr	20,00	20,00	4000,0	40,0	Se lava la carne de cerdo, luego se adoba con sal y ajo. Se coloca a asar en un sarten o plancha, se voltea durante el proceso de cocción hasta quedar completamente cocida, bajar del fuego y servir.
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400,0	4,0	
BOLLO DE MAIZ BLANCO	Harina de maiz blanco, grano trillado	Gr	15,00	30,00	4500,0	45,0	Adicione el agua tibia a la harina de maíz y una pizca de sal, amase y deje reposar. Colocar en el fuego un recipiente con agua hasta que llegué a ebullición, arme los bollos y adicionelos al agua previamente hervida , deje cocinar por 20 minutos retirar y servir.
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
	Mantequilla, sin sal	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
MANGO MADURO	Mango, maduro, pulpa	Gr	140,00	140,00	28000,0	280,0	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar, porcionar y servir.

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados. Se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos. Baje del Fuego y sirva a temperatura adecuada.
	Maíz tierno	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Ahuyama, C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	9,50	1450,0	14,5	
	Apio, tallo, crudo	Gr	4,00	8,00	1200,0	12,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Ñame, con cáscara, crudo	Gr	5,00	2,50	750,0	7,5	
	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	4,00	2,00	600,0	6,0	
	Plátano hartón, verde, crudo	Gr	4,50	2,25	675,0	6,8	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
CARNE EN BISTECK	Carne de res, magra	Gr	40,00	50,00	9000,0	90,0	Lave la carne y adobe con ajo, limón y sal. Luego en un sartén con un poco de aceite calentar y colocar la carne a cocinar, cuando ya esté este bien cocido, adicionamos el tomate y la cebolla previamente lavada, desinfectadas y picadas en rodajas, dejar cocinar por unos minutos, hasta que se sofrían bien los ingredientes, deje reposar y servir.
	Tomate, pulpa	Gr	9,00	5,00	1400,0	14,0	
	Cebolla cabezona	Gr	8,00	5,00	1300,0	13,0	
	Aceite, de soya	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Cc	1,00	1,00	200,0	2,0	
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Se calienta el agua en un caldero a punto de ebullición, se adiciona el aceite y la sal, se mezcla homogéneamente. A los 5 minutos se adiciona el arroz y el ajo previamente macerado y se mezclan todo. Se deja en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Se deja secar . Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
PAPAS A LA FRANCESA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40,00	7500,0	75,0	Lave, desinfecte, pele y corte la papa en tajadas, coloque a calentar en un sartén aceite, dore las papas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE	Pepino, crudo	Gr	28,00	33,50	6150,0	61,5	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se pican en trozos pequeños, adicionar limón y sal.
	Tomate, pulpa	Gr	18,00	25,00	4300,0	43,0	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE GUAYABA	Guayaba, maduro, pulpa	Gr	54,00	67,00	12100,0	121,0	Se desinfecta la fruta, en una olla coloque agua y la fruta hasta llegar a ebullición, se baja del fuego, se deja reposar. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva.
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS 100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)	TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	Papaya	Gr	142,90	157,50	30040,0	300,4	Lave y desinfecte la fruta, luego proceder a picar en trozos, agregar a la licuadora la fruta y la leche. Posteriormente colar, agregar azúcar y servir.
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000,0	250,0	
CEREAL	Torta, con harina de trigo	Gr	15,00	30,00	4500,0	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre — ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION

(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indigena _____ (etnia _____) **MINUTA 20**

Afro ____ Raizal ____ ROM ____ Sin pertenencia Etnica ____

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SORBETE DE BANANO CON BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000,0	250,0	Lave y desinfecte la fruta, luego proceder a pelar, agregar a la licuadora la fruta y la leche. Posteriormente colar los residuos que sea necesario, agregar azúcar y servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	
	Banano	Gr	31,00	31.00	6200,0	62,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	4,00	700,0	7,0	
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20.00	4000,0	40,0	Se lava, desinfecta el queso y luego se porciona.
GUINEO VERDE CON MANTEQUILLA	Banano bocadillo, pulpa	Gr	19,00	56,30	7530,0	75,3	Lavar los guineos a chorro, Hervir agua con pizca de sal, adicionar los guineos pelados, verificar la cocción , una vez blandos se retiran del fuego , se escurren se maceran , se les agrega la mantequilla y se sirven.
	Mantequilla, sin sal	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
MANDARINA	Mandarina		71,50	85.80	15730,0	157,3	Lave y desinfecte la fruta y servir.

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
PECHUGA A LA PLANCHA	Carne de pollo, pechuga	Gr	27,00	32.00	5900,0	59,0	Lavamos la pechuga, adobamos con sal, ajo y vinagre, relajamos y se parte en las porciones establecida para cada grupo de Edad. En una plancha, ponemos un pequeña cantidad de aceite a calentar a fuego bajo y encima colocamos la pechuga. Cuando estén cocinadas al gusto, dar la vuelta y cocinar del otro lado, servir
	Ajo	Gr	1,50	1.50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
	Aceite, de soya	Gr	3,00	4.00	700,0	7,0	
FRIJOL BLANCO GUISADO	Frijol blanco	Gr	15,00	15.00	3000,0	30,0	Colocar a remojar previamente las leguminosas, luego eliminar el agua de remojo el frijol lavarlo y cocinar con ajo en la olla presión a fuego medio durante 30 a 35 minutos hasta que estén totalmente cocidas. Luego, lave y desinfectar tomate y cebolla picar en trozos pequeños y se le añade a las Zaragoza, deje hervir por unos minutos revolviendo constantemente y sirva.
	Tomate, pulpa	Gr	9,00	11.50	2050,0	20,5	
	Cebolla cabezona	Gr	8,00	11.00	1900,0	19,0	
	Pimentón verde	Gr	7,00	12.00	1900,0	19,0	
	Ajo	Gr	1,50	1.50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1.00	200,0	2,0	
ARROZ BLANCO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20.00	3500,0	35,0	Se recibe la materia prima, se deja calentar el agua en un caldero a punto de ebullición, se adiciona el aceite y la sal, se mezcla homogéneamente. A los 5 minutos se adiciona el arroz y el ajo previamente macerado y se mezclan todo. Se deja en cocción de 20 a 30 minutos aproximadamente. Se procede a taparlo luego se baja la temperatura. Se deja 1 hora 30 minutos de secado. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Aceite, de soya	Cc	3,00	4.00	700,0	7,0	
	Sal	Gr	1,00	1.00	200,0	2,0	
ENSALDA DE REMOLACHA, PAPA, ZANAHORIA Y MAYONESA	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	35,00	40.00	7500,0	75,0	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se coloca en el fuego agua hasta que esté a punto de ebullición, se le agrega la zanahoria y la remolacha previamente peladas, cocinar hasta que esten al dente, se retiran del fuego. Se le adiciona sal y mayonesa.
	Remolacha, sin cáscara, cruda	Gr	25,00	31,30	5630,0	56,3	
	Zanahoria, cruda	Gr	24,00	29,50	5350,0	53,5	
	Mayonesa, con sal	Gr	4,00	6,00	1000,0	10,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE MORA	Mora de castilla, pulpa	Gr	44,50	56,00	10050,0	100,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se agregue la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
BANANO	Banano pacífico, maduro, pulpa	Gr	154,00	170.00	32400,0	324,0	Lave y desinfecte la fruta y servir.
COLADA DE AVENA CON BINESTARINA	Bienestarina Más ®	Cc	7,50	7,50	1500,0	15,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina y Avena disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 15 o 20 minutos, baje el fuego a medio y dejar hervir por 10 minutos más contados a partir del primer hervor, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Avena en hojuelas	Gr	10,00	15,00	2500,0	25,0	
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Gr	100,00	150.00	25000,0	250,0	
	Canela	Gr	0,50	0,50	100,0	1,0	
	Azúcar, blanco	Gr	2,00	3.00	500,0	5,0	

N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 044165

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR | de cero a Siempre

MACROPROCESO GESTION DE LA NUTRICION

GUÍA DE PREPARACION

(PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA)

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA | Soy BARRANQUILLA

Sub-Proyecto : *CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

GRUPO ETNICO : Indígena _____ (etnia _____) **MINUTA 21**

Afro ___ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Etnica ___

REFRIGERIO REFORZADO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
COLADA DE BIENESTARINA	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000,0	250,0	Coloque a hervir agua, aparte mezcle la Bienestarina, azúcar y la leche utilizando licuadora o molinillo. Al hervir el agua, agregue la mezcla de Bienestarina disuelta, revuelva continuamente. Se deja hervir por 5 minutos, sin dejar de revolver. Retire del fuego y deje enfriar la colada para posteriormente servir.
	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	
	Azúcar, blanco	Gr	3,00	3,00	600,0	6,0	
QUESO CAMPESINO	Queso campesino	Gr	20,00	20,00	4000,0	40,0	Se lava, desinfecta el queso y luego se porciona.
AREPAS DE HARINA DE TRIGO	Harina de trigo	Gr	15,00	30,00	4500,0	45,0	Se cierne la harina de trigo en un recipiente plástico, se le adiciona el azúcar, sal, huevo y agua y se revuelve hasta que queden todos los ingredientes mezclados. Por aparte se alista una paila con aceite caliente, con una cuchara grande se van agregando la mezcla en el aceite, se dejan que doren, se reposa y se sirve.
	Huevo de gallina	Gr	13,50	13,50	2700,0	27,0	
	Azúcar, blanco	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
	Aceite, de soya	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
NARANJA	Naranja, zumo	Gr	120,00	134,00	25400,0	254,0	Lave y desinfecte la fruta. Luego pelar y servir.

ALMUERZO

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
SOPA DE VERDURAS CON BIENESTARINA	Bienestarina Más ®	Gr	7,50	7,50	1500,0	15,0	Lavar y desinfectar con hipoclorito cada una de las verduras y tubérculos. Posteriormente pasar a picar en trozos pequeños, poner a hervir el agua, agregar todos los ingredientes antes mencionados. Se lleva a cocción durante 60 a 90 minutos. Se verifica que todos los ingredientes estén bien cocidos. Baje del Fuego y sirva a temperatura adecuada.
	Maíz tierno	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Ahuyama C. máxima, sin cáscara, cruda	Gr	10,00	10,00	2000,0	20,0	
	Cilantro, hojas	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Cebolla junca, tallos	Gr	5,00	9,50	1450,0	14,5	
	Apio, tallo, crudo	Gr	4,00	8,00	1200,0	12,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Ñame, con cáscara, crudo	Gr	5,00	1,50	650,0	6,5	
	Papa común, con cáscara, cruda	Gr	4,00	5,00	900,0	9,0	
	Plátano hartón, verde, crudo	Gr	4,50	4,00	850,0	8,5	
	Sal	Gr	1,00	4,50	550,0	5,5	
PECHUGA DE POLLO GUISADA	Carne de pollo, pechuga con piel	Gr	54,00	64,00	11800,0	118,0	Se porciona la pechuga en cuadritos, se lava, y se adoba con ajo y sal, luego se procede a desinfectar las verduras y se pican en trozos pequeños con un poquito de agua. Se deja cocinar todos los ingredientes 60 a 90 minutos. Luego se sirve a una temperatura adecuada.
	Tomate, pulpa	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Cebolla cabezona	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	
	Pimentón verde	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Pimentón rojo	Gr	2,50	2,50	500,0	5,0	
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
ARROZ CON AJO	Arroz blanco, crudo	Gr	15,00	20,00	3500,0	35,0	Se deja calentar el aceite en un caldero, se adiciona el ajo hasta que estén completamente dorados. Se le agrega el arroz y se mezcla homogéneamente. Luego se le agrega el agua y la sal. Se deja cocinar por 30 minutos aproximadamente, después de esto se mezcla el arroz, se baja la temperatura y tapamos el recipiente. Se deja 1 hora 30 minutos de secado. Una vez listo el proceso de cocción del arroz (florecido), mezclamos y se sirve.
	Ajo	Gr	1,50	1,50	300,0	3,0	
	Aceite, de soya	Cc	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
TAJADAS DE PLATANO MADURO	Platano hartón, maduro, cocido	Gr	35,00	40,00	7500,0	75,0	Lave, desinfecte, pele y corte el plátano en tajadas, coloque a calentar en un sartén aceite, dore las tajadas por ambos lados, escurra y sirva.
	Aceite, de soya	Cc	3,00	3,00	600,0	6,0	
ENSALADA DE REPOLLO Y ZANAHORIA	Repollo, hojas frescas	Gr	29,00	35,80	6480,0	64,8	Se lavan las verduras a chorro y se desinfectan, se pican en trozos pequeños, adicionar limón y sal.
	Zanahoria, cruda	Gr	24,00	29,50	5350,0	53,5	
	Limón, pulpa	Gr	2,00	2,00	400,0	4,0	
	Sal	Gr	1,00	1,00	200,0	2,0	
JUGO DE LULO	Lulo, maduro, pulpa	Gr	67,00	83,50	15050,0	150,5	En una olla coloque agua, cuando ya este hirviendo se apaga el fuego y se hecha la fruta, se tapa y deja reposar 5 minutos. Se procede a licuar la fruta. Luego cuele hasta retirar la totalidad de las semillas, agregue azúcar y sirva
	Azúcar, blanco	Gr	5,00	5,00	1000,0	10,0	

REFRIGERIO TARDE

PREPARACIONES	INGREDIENTES	UNIDAD DE MEDIDA	PESO BRUTO POR CANTIDAD BENEFICIARIOS			TOTAL PESO BRUTO	PROCEDIMIENTO PREPARACION
			100 (1 -3 años)	100 (4-5 años)	200 (Gr)		
BATIDO DE PAPAYA CON LECHE	Papaya	Gr	142,90	157,50	30040,0	300,4	Lave y desinfecte la fruta, luego proceder a picar en trozos, agregar a la licuadora la fruta y la leche. Posteriormente colar, agregar azúcar y servir.
	Leche de vaca, entera, pasteurizada	Cc	100,00	150,00	25000,0	250,0	
GALLETAS DUCALES	Galleta, dulce	Gr	15,00	30,00	4500,0	45,0	Lave el empaque, abra y sirva

Aida Liz Tabares Ruiz
N.D Distrito de Barranquilla
T.P. 03926

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

Fecha de Elaboración: 2020

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

Sub-Proyecto: *: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

Indígena ___ (étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Afro ___ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO DE EDAD: 1 a 3 años 11 meses

GRUPO ALIMENTO	ALIMENTOS	PESO BRUTO POR PORCION	PESO NETO POR PORCION	PESO SERVIDO	MEDIDA CASERA EN SERVIDO
LACTEOS DESAYUNOS	Leche Entera Pasteurizada	100 CC	100 CC	100 CC	3. 3 Onzas
LACTEOS Y DERIVADOS PARA REFRIGERIOS	Queso Campesino Pasteurizado / Queso Costeño Pasteurizado	20 gr	20 gr	20 gr	1 Porcion Pequeña
	Yogut Dulce	100 CC	100 CC	100 CC	3. 1/2 Onzas
	Yogut de Frutas	100 CC	100 CC	100 CC	3. 1/2 Onzas
	Kumis	100 CC	100 CC	100 CC	3. 1/2 Onzas
MEZCLA VEGETAL	Bienestarina	15 gr	15 gr	15 gr	1 cucharada sopera
CEREALES PARA COLADA	Harina de Arroz	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de maiz	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de trigo	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de Maiz Amarillo	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Avena	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de Platano	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Maizena	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de Trigo Miel	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Cuchuco de Cebada	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Cebada perlada	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
CEREAL / ACOMPAÑANTES PARA REFRIGERIO REFORZADO	Pan dulce	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Pan de queso	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Pan mogolla	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Pan de mantequilla	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Pan Tajado	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Bollo	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Arepa	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
CEREAL PARA LOS REFRIGERIOS DE LAS TARDES	Hojaldre	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Torta	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Galletas waffer	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Hojuelas de maiz	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Galletas ducales	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Galletas Punto Rojo	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Galletas de soda	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
	Galletas de Leche	15 gr	15 gr	15 gr	1 Unidad Pequeña
CEREALES PARA LOS ALMUERZOS	Arroz Entero para Seco	15 gr	15 gr	30 gr	2 Cucharadas Soperas
	Pastas Espaguetti	15 gr	15 gr	30 gr	2 Cucharadas Soperas
	Pastas Caracoles O Conchitas	15 gr	15 gr	30 gr	2 Cucharadas Soperas
	Pastas Macarron	15 gr	15 gr	30 gr	2 Cucharadas Soperas
	Pasta en Codos	15 gr	15 gr	30 gr	2 Cucharadas Soperas
TUBERCULOS, PLATANOS Y DERIVADOS PARA SECO.	Papa común	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Papa Sabanera	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Papa pastusa	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Papa Negra	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Papa Roja	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Papa Criolla	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
TUBERCULOS, PLATANOS Y DERIVADOS PARA SECO.	Guineo verde	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Platano Harton Verde	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Platano Colicero Verde	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Platano Pochocho	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Ñame Espino	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Ñame Liso	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Arracaha	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Yuca Armenia	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana
	Yuca Llanera	34 gr - 42 gr	35 gr	35 gr	1/2 Unidad Mediana

BIENESTAR FAMILIAR

de cero a siempre

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

Sub-Proyecto: *: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

Indígena ___ (étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD: 1 a 3 años 11 meses

GRUPO ALIMENTO	ALIMENTOS	PESO BRUTO POR PORCION	PESO NETO POR PORCION	PESO SERVIDO	MEDIDA CASERA EN SERVIDO
HORTALIZAS, VERDURAS, PARA PREPARACIONES Y ENSALADAS	Zanahoria	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Remolacha	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Auyama	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Habichuelas	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Cebolla Cabezona Roja	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Cebolla Cabezona Blanco	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Aji Pimenton	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Pimenton Verde	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Pimenton Rojo	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Tomate Común	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Ajo Blanco	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Ajo Rosado	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
	Arvejas Verdes	73-155 gr	70gr	65-70 gr	4 Cucharada Sopera
LEGUMINOSAS PARA SECOS	Lentejas	15gr	15gr	35gr	2 Cucharadas soperas
	Zaragosa	15gr	15gr	35gr	
	Frijol Rosado o Rojo	15gr	15gr	35gr	
	Frijol Cabecita Negra	15gr	15gr	35gr	
	Palomito	15gr	15gr	35gr	
	Arverja	15gr	15gr	35gr	
FRUTAS PARA PREPARACION DE JUGOS	Guayaba Rosada	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Guayaba Blanca	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Mango de Azucar	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Mango Común Dulce	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Mango Chancleto	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Papaya	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Naranja	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Maracuya	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Mandarina	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Banano Común	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Melón Liso	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Melón Cantaloupe	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Nispero	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Zapote	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Guanabana sin Semillas	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Corozo	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño (Colado)
	Mora Silvestre	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Piña Dulce	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Tamarindo	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Cañofistula para Jugo	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Tomate de arbol	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Lulo	29 - 62 gr	40 gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
FRUTAS ENTERAS PARA SUMINISTRAR EN LOS REFRIGERIO	Melon	73 gr - 155 gr	70 gr	70 gr	1 Porcion Pequeña
	Piña Dulce	73 gr - 155 gr	70 gr	70 gr	1 Porcion Pequeña
	Manzana	73 gr - 155 gr	70 gr	70 gr	1 Unidad Pequeña
	Papaya	73 gr - 155 gr	70 gr	70 gr	1 Porcion Pequeña
	Pera	73 gr - 155 gr	70 gr	70 gr	1 Unidad Pequeña
	Naranja	73 gr - 155 gr	70 gr	70 gr	1 Unidad Pequeña
	Mango de Azucar	73 gr - 155 gr	70 gr	70 gr	1 Unidad Pequeña
	Mandarina	73 gr - 155 gr	70 gr	70 gr	1 Unidad Pequeña
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Carne Magra de Res	40 gr	40 gr	24 gr	1 Porcion Pequeña
	Pechuga	54 gr	40 gr	32 gr Sin Hueso	1 Porcion Pequeña
	Muslo o Pierna	54 gr	40 gr		1 Porcion Pequeña
	Pernil	60 gr	50 gr		1 Porcion Pequeña
	Higado	40 gr	40 gr	24 gr	1 Porcion Pequeña

BIENESTAR FAMILIAR | de cero a Siempre

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

Sub-Proyecto: *: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

Indígena ___ (étnia _____)

GRUPO ÉTNICO : **Afro ____ Raizal ___ ROM ___** **Sin pertenencia Étnica ____**

GRUPO DE EDAD: 1 a 3 años 11 meses

GRUPO ALIMENTO	ALIMENTOS	PESO BRUTO POR PORCION	PESO NETO POR PORCION	PESO SERVIDO	MEDIDA CASERA EN SERVIDO
	Viceras (Corazon - Bofe sin Venas)	40 gr	40 gr	24 gr	1 Porcion Pequeña
GRASAS	Mantequilla	2 CC	2 CC	2 CC	1/4 cucharadita
	Aceite	10 CC	10 CC	10 CC	1 Cucharada Sopera
AZUCARES	Azucar	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharada Raza
	Panela	11 gr	11 gr	11 gr	1 Cucharada Raza

Nutricionista Dietista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

BIENESTAR FAMILIAR

De cero a Siempre

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: *: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

Indígena ___ (étnia _____)

GRUPO ÉTNICO :

Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO DE EDAD: 4 a 5 años 11 meses

GRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	PESO BRUTO POR PORCION	PESO NETO POR PORCION	PESO SERVIDO	MEDIDA CASERA EN SERVIDO
LACTEOS DESAYUNOS	Leche Entera Pasteurizada	150 CC	150 CC	150 CC	5 Onzas
LACTEOS Y DERIVADOS PARA REFRIGERIOS	Queso Campesino Pasteurizado / Queso Costeño Pasteurizado	20 gr	20 gr	20 gr	1 Porcion Pequeña
	Yogut Dulce	150 CC	150 CC	150 CC	5 Onzas
	Yogut de Frutas	150 CC	150 CC	150 CC	5 Onzas
	Kumis	150 CC	150 CC	150 CC	5 Onzas
MEZCLA VEGETAL	Bienestarina	15 gr	15 gr	15 gr	1 cucharada sopera
CEREALES PARA COLADA	Harina de Arroz	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de maiz	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de trigo	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de Maiz Amarillo	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Avena	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de Platano	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Maizena	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Harina de Trigo Miel	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Cuchuco de Cebada	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
	Cebada perlada	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharadas Soperas
CEREAL / ACOMPAÑANTES PARA DESAYUNOS Y REFRIGERIOS MAÑANA	Pan dulce	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Mediana
	Pan de queso	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Mediana
	Pan mogolla	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Mediana
	Pan de mantequilla	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Mediana
	Pan Tajado	30 gr	30 gr	30 gr	1 Tajada
	Bollo	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Mediana
	Arepa	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Mediana
CEREAL PARA LOS REFRIGERIOS DE LAS TARDES	Hojaldre	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Pequeña
	Pan Blanco	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Mediana
	Torta	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Mediana
	Galletas waffer	30 gr	30 gr	30 gr	2 Unidades
	Galletas ducales	30 gr	30 gr	30 gr	4 Unidades
	Galletas Punto Rojo	30 gr	30 gr	30 gr	1 Unidad Pequeña
	Galletas de soda	30 gr	30 gr	30 gr	4 Unidades
	Galletas de Leche	30 gr	30 gr	30 gr	4 Unidades
CEREALES PARA LOS ALMUERZOS	Arroz Entero para Seco	20 gr	20 gr	40 gr	3 Cucharadas Soperas (1/2 Pocillo Cafetero)
	Pastas Espaguetti	20 gr	20 gr	40 gr	3 Cucharadas Soperas (1/2 Pocillo Cafetero)
	Pastas Caracoles O Conchitas	20 gr	20 gr	40 gr	3 Cucharadas Soperas (1/2 Pocillo Cafetero)
	Pastas Macarron	20 gr	20 gr	40 gr	3 Cucharadas Soperas (1/2 Pocillo Cafetero)
	Pasta en Codos	20 gr	20 gr	40 gr	3 Cucharadas Soperas (1/2 Pocillo Cafetero)
TUBERCULOS, PLATANOS Y DERIVADOS PARA SECO.	Papa común	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Papa Sabanera	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Papa pastusa	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Papa Negra	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Papa Roja	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Papa Criolla	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Guineo verde	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Platano Harton Verde	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Platano Colicero Verde	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Platano Pochocho	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Ñame Espino	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Ñame Liso	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Arracaha	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana

BIENESTAR FAMILIAR — de cero a Siempre

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA
Sub-Proyecto: *: CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL

ALCALDÍA DE BARRANQUILLA / Soy BARRANQUILLA

Indígena ___ (étnia _____)

GRUPO ÉTNICO :

GRUPO DE EDAD: 4 a 5 años 11 meses

Afro ___ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Étnica ___

GRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	PESO BRUTO POR PORCION	PESO NETO POR PORCION	PESO SERVIDO	MEDIDA CASERA EN SERVIDO
	Yuca Armenia	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
	Yuca Llanera	42 gr - 50 gr	40 gr	40 gr	1/2 Unidad mediana
HORTALIZAS, VERDURAS, PARA PREPARACIONES Y ENSALADAS	Zanahoria	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Remolacha	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Auyama	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Habichuelas	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Cebolla Cabezona Roja	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Cebolla Cabezona Blanco	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Aji Pimenton	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Pimenton Verde	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Pimenton Rojo	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Tomate Común	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Ajo Blanco	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Ajo Rosado	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
	Arvejas Verdes	83-165 gr	80gr	80 gr	4,5 cucharadas soperas
LEGUMINOSAS PARA SECOS	Lentejas	15gr	15gr	35gr	2 Cucharadas soperas
	Zaragosa	15gr	15gr	35gr	
	Frijol Rosado o Rojo	15gr	15gr	35gr	
	Frijol Cabecita Negra	15gr	15gr	35gr	
	Palomito	15gr	15gr	35gr	
	Arverja	15gr	15gr	35gr	
FRUTAS PARA PREPARACION DE JUGOS	Guayaba Rosada	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Guayaba Blanca	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Mango de Azucar	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Mango Común Dulce	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Mango Chancleto	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Papaya	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Naranja	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Maracuya	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Mandarina	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Banano Común	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Melón Liso	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Melón Cantaloupe	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Nispero	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Zapote	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Guanabana sin Semillas	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Corozo	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño (Colado)
	Mora Silvestre	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Piña Dulce	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Tamarindo	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Cañofistula para Jugo	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Tomate de arbol	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
	Lulo	50 - 90 gr	50gr	150 CC	5 Onzas 1 Vaso Pequeño
FRUTAS ENTERAS PARA SUMINISTRAR EN LOS REFRIGERIOS	Naranja	84-145 gr	80 gr	80 gr	1 Unidad Pequeña
	Melon	84-145 gr	80 gr	80 gr	1 Porcion Pequeña
	Piña Dulce	84-145 gr	80 gr	80 gr	1 Porcion Pequeña
	Manzana	84-145 gr	80 gr	80 gr	1 Unidad Pequeña
	Pera	84-145 gr	80 gr	80 gr	1 Unidad Pequeña
	Papaya	84-145 gr	80 gr	80 gr	1 Porcion Pequeña
	Mango de Azucar	84-145 gr	80 gr	80 gr	1 Unidad Pequeña
	Mandarina	84-145 gr	80 gr	80 gr	1 Unidad Pequeña
CARNES, HUEVOS, PECES (PROTEICOS ORIGEN ANIMAL)	Carne Magra de Res	50 gr	50 gr	30 gr	1 Porcion Mediana
	Pechuga	64 gr	50 gr	42 gr Sin Hueso	1 Porcion Mediana
	Muslo o Pierna	71 gr	60 gr		1 Porcion Mediana
	Pernil	75 gr	60 gr		1 Porcion Mediana
	Higado	50 gr	50 gr	30 gr	1 Porcion Mediana
	Viceras (Corazon - Bofe sin Venas)	50 gr	50 gr	30 gr	1 Porcion Mediana

PROGRAMA DE PRIMERA INFANCIA

Sub-Proyecto: *: **CENTRO DE DESARROLLO INTEGRAL**

Indígena ___ (étnia _____)

GRUPO ÉTNICO :

GRUPO DE EDAD: 4 a 5 años 11 meses

Afro ____ Raizal ___ ROM ___ Sin pertenencia Étnica ____

GRUPO ALIMENTO	ALIMENTO	PESO BRUTO POR PORCION	PESO NETO POR PORCION	PESO SERVIDO	MEDIDA CASERA EN SERVIDO
GRASAS	Mantequilla	4 CC	4 CC	4 CC	1/2 cucharadita
	Aceite	13 CC	13 CC	13 CC	1 cucharadita
AZUCARES	Azucar	10 gr	10 gr	10 gr	1 Cucharada Raza
	Panela	11 gr	11 gr	11 gr	1 Cucharada Raza

Nutricionista Distrito de Barranquilla
T.P. 05396

Nutricionista Dietista ICBF
T.P. 04165

MENU	COSTO MINUTAS Grupo de 1 a 3 años	COSTO ICBF $ 3.850	COSTO Grupo de 4 a 5 años	COSTO ICBF $ 3.850	TOTAL RESTANTES
1	$ 3.711	$ 139	$ 3.856	$ 6	$ 145
2	$ 3.709	$ 141	$ 3.846	-$ 4	$ 137
3	$ 3.789	$ 61	$ 3.872	$ 22	$ 83
4	$ 3.739	$ 111	$ 3.850	$ -	$ 111
5	$ 3.707	$ 143	$ 3.824	-$ 26	$ 117
6	$ 3.719	$ 131	$ 3.872	$ 22	$ 153
7	$ 3.755	$ 95	$ 3.847	-$ 3	$ 92
8	$ 3.722	$ 128	$ 3.817	-$ 33	$ 95
9	$ 3.702	$ 148	$ 3.866	$ 16	$ 164
10	$ 3.805	$ 45	$ 3.863	$ 13	$ 58
11	$ 3.804	$ 46	$ 3.841	-$ 9	$ 37
12	$ 3.779	$ 71	$ 3.857	$ 7	$ 78
13	$ 3.787	$ 63	$ 3.849	-$ 1	$ 62
14	$ 3.702	$ 148	$ 3.848	-$ 2	$ 146
15	$ 3.840	$ 10	$ 3.850	$ -	$ 10
16	$ 3.788	$ 62	$ 3.838	-$ 12	$ 50
17	$ 3.811	$ 39	$ 3.868	$ 18	$ 57
18	$ 3.809	$ 41	$ 3.831	-$ 19	$ 22
19	$ 3.705	$ 145	$ 3.860	$ 10	$ 155
20	$ 3.558	$ 292	$ 3.853	$ 3	$ 295
21	$ 3.840	$ 10	$ 3.867	$ 17	$ 27
TOTAL	$ 78.781	$ 2.069	$ 80.875	$ 25	$ 2.094